

Dates : 16,17 et 18 avril 2010

Lieu : Vichy (63)



Hébergement :

Lio'Hand Evasion, 03700 BRUGHEAS
(site labellisé tourisme et handicaps)
www.liohandevasion.fr

Objectifs du stage :

- Proposer à chaque sportif une progression technique cohérente en fonction du handicap et du niveau « pagaies couleurs »
- Favoriser les échanges entre tous, cadres et pratiquants.
- Utiliser différents types d'embarcations.
- Trouver le calage optimal en termes de confort et d'efficacité pour chaque pratiquant.
- Déterminer les axes de travail techniques et physiologiques pour le retour en club.

Pré requis :

- **Savoir nager**
- **Niveau pagaie jaune :** Savoir se diriger, s'équilibrer et se propulser sur un plan d'eau calme en embarcation monoplace ou biplace.
- Être capable de parcourir des distances significatives lors d'une sortie d'au moins une heure.
- **Être à jour de sa licence FFH ou FFCK**
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique du canoë-kayak.

A prévoir :

- Chaussures fermées pour naviguer (vieux paire de basket, chaussons néoprènes...)
- Affaires de bateau (éviter les vêtements 100% coton qui deviennent froids une fois humides) ; Vêtements de pluie (K-way pour naviguer) ; Vêtements chauds.
- Vos adaptations si vous en possédez (sièges, coques, orthèses)
- Votre matériel de navigation : pagaie, gilet, jupette...

Rendez-vous :

1 / Départ groupé en minibus et véhicules personnels :

Départs mini-bus groupés – Vendredi 16 Avril (matin) :

- **Au départ de Tours** : contact : Léonor MAHE canoekayak@handisport.org
- **Au départ de Paris** : contact : Cyril FOURNIER cfournier@ffck.org
- **Au départ de Lyon** : contact Romain DIDIO canoe@handisport-rhonealpes.org

2 / Directement sur le lieu de stage :

Vichy (lieu exact à définir)



Renseignements et inscriptions :

Léonor MAHE

canoekayak@handisport.org

tel : 06 83 31 20 92



Fiche d'Inscription stage national Handikayak

A retourner **avant le 1^{er} avril 2010, accompagné**
d'un **chèque de 50€** (par personne), à l'ordre de la **Fédération Française Handisport**, à :

Léonor MAHE - 7 rue Jean Macé, 37000 TOURS

ou par mail : canoekayak@handisport.org

ATTENTION IL N'Y A QUE 14 PLACES !

Nom : Prénom : date de naissance :

Adresse :
.....

Mail : Tel :

Club : (FFCK ou FFH) :

N° Licence : (FFCK ou FFH)

Description brève de votre handicap :
.....

Mode de déplacement :

Fauteuil manuel

Debout avec aide technique à la marche

Déficient visuel

Fauteuil manuel pouvant se mettre debout

Debout sans aide technique à la marche

Déficient Auditif

Je suis capable de mobiliser ma ceinture abdominale :

Oui

Oui mais la fatigue vient vite

Non

Je ne sais pas

Présence de votre entraîneur au stage : Oui Non

si oui : NOM, Prénom et coordonnées :

.....
.....
.....

Coordonnées d'une personne à prévenir en cas de besoin :

.....
.....
.....

Besoins particuliers et informations que vous jugez nécessaires : (traitement médical...) :

.....
.....

Date :

Signature :