

Bonjour à tous,

La seconde semaine du congé de Toussaint, la FFC organise un stage kayak entraînements et perfectionnement au Centre Adeps d'Engreux.

Celui-ci aura lieu en internat du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre 2025.

La navigation en bateau de descente et/ou de ligne se fera principalement sur le lac de Nisramont.

Ce stage est ouvert aux jeunes à partir de 12 ans (ou suivant recommandations des encadrants).

Ce stage est un stage d'**entraînements** pour pagayeurs en phase de progression avec objectifs compétitions, aux athlètes en perfectionnement et/ou ayant été sélectionnés en équipe nationale. Plusieurs groupes seront formés en fonction des niveaux.

Au programme:

- Canoë-kayak
- Course à pied, course d'orientation
- Musculation - approche renforcement musculaire.
- Sports collectifs (suivant disponibilités du hall)

Dans le cadre de son projet de développement, la FFC prend en charge une partie des coûts de ce stage ce qui permet d'arriver au prix de **180€ par participant** (Repas, nuitées, navettes éventuelles et encadrement compris).

(Pour les athlètes sous statut JT et ES : 100€ et gratuité pour les athlètes au statut supérieur)

Pour s'inscrire à ce stage, merci de renvoyer le document d'inscription **au plus tard le 30 septembre 2025**, de préférence par club.

Chaque participant doit disposer de son propre matériel ou de matériel club.

Le règlement des frais d'inscription **qui confirme l'inscription** doit se faire pour le **15 octobre 2025** au plus tard par virement bancaire de **180€** par personne au compte suivant : Fédération Francophone de Canoë.

IBAN : BE 77363115381742 BIC : BBRUBEBB

Communication « **NOM + Prénom du stagiaire + Stage carnaval 2025** ».

Je reste disponible pour toute info complémentaire.

Un mail d'information sur le déroulement du stage sera envoyé après la clôture des inscriptions.

Amitiés sportives,
Annick De Vries