

Programmation 2010



L'INITIATION

Objectif : Enseigner les éléments de base du canoë-kayak de vitesse et promouvoir les règles de sécurité nautique.

- 7 ans et plus.
- Préalable : savoir nager.
- Tous les équipements sont fournis, SAUF la veste de sécurité.

Heures : 16h00 a 17h30

Dates : 28 juin au 3 juillet 2010 / 16 au 20 août 2010

Coût : 85,00\$

NOTE : un nombre minimum d'inscriptions est requis.

CATÉGORIE ATOME et PEE-WEE (12 ans et moins)

Le programme Atome et Pee-Wee comprend un encadrement complet axé sur le développement en **Canoë-Kayak**, la promotion et le respect des règles de sécurité nautique et la participation à la vie récréative du Club.

- Pour les filles et garçons à partir de 8 ans.
- Programmes d'apprentissage structuré selon le groupe d'âge.
- Bateaux individuels et d'équipe.
- Entraîneurs qualifiés par le programme national de certification.
- Compétitions régionales et provinciales si désirées.

Ce programme comprend deux possibilités :

1. Entraînement d'été via le CCKLB (28 juin au 20 août 2010)

- Encadrement complet du lundi au vendredi de 9h00 à 15h00.
- Deux périodes d'entraînement sur l'eau chaque jour.
- Activités sportives et nautiques
- Apprentissage du geste technique (vidéo, exercices de coordination,...).
- Connaissance et maîtrise des équipements.
- Les groupes sont divisés par catégorie d'âge et par niveau.

Tarification :

Coût pour l'été complet : 650,00\$.

Coût pour un bloc de 4 semaines : 450,00\$.

Bloc 1 : 28 juin au 23 juillet.

Bloc 2 : 26 juillet au 20 août.

2. Entraînement d'été en collaboration avec le centre de plein air Le Saisonnier

Possibilité de camp de 1 ou 2 semaines offertes via le centre plein-air le Saisonnier (Camp de la Feuille Verte de la MLB) où l'activité canoë-kayak se déroule en matinée.

Pour information ou inscription à ces camps, visitez le site
www.lesaisonnier.com ou par téléphone au 849-2821.

CATÉGORIE BANTAM ET MIDGET (12 ans et plus)

Le programme BANTAM et MIDGET est axé sur le développement de l'athlète et la participation à la vie du Club et aux compétitions.

Ce programme comprend :

1. Entraînement pré-saison (15 mai au 19 juin 2010)

- 3 à 5 fois par semaine selon le groupe d'âge.
- Activités : course, jeux, technique canoë et kayak.

2. Entraînement d'été (21 juin au 20 août 2010)

- Du lundi au vendredi
- 2 périodes d'entraînement chaque jour entre 9h00 et 16h00.
- Activités complémentaires : Course à pied, Soccer, Volley-ball...
- Les groupes sont divisés par catégorie d'âge et par niveau.
- Compétitions régionales et provinciale.
- Possibilité de participer aux championnats canadiens midget.

3. Entraînement d'automne

- 13 septembre à la mi-octobre (selon la température de l'eau du lac).
- Entraînement sur l'eau 3 à 5 fois par semaine.
- Autres activités de conditionnement physique

Tarifification :

Programme compétition :

Coût pour l'été complet 650 \$ (incluant l'entraînement de printemps et d'automne).

**Séance d'information et inscription le 9 mars 2010
au Club Nautique Lac-Beauport.**

Renseignements : Mathieu Drolet ou Frédéric Loyer :
(418)907-2821 (club)
(418)580-6128 (cell)