JOURNÉE LUDIQUE FREE STYLE

"Cet été, je pagaie en Vienne"

LIEU DE L'ACTION

mercredi 8 juillet 2020 club de MOUSSAC

OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

- o Découverte et perfectionnement du FREE STYLE
- o Aisance aquatique et esquimautage

COMPÉTENCES TECHNIQUES VISÉES

- o découverte des techniques et figures de base (flat spin, loops,...)
- o visualisation et représentation dans l'espace
- o techniques d'esquimautage
- o exploration des appuis d'équilibration

PROGRAMME

RDV à 10h00 au club de MOUSSAC 1 navigation le matin + 1 navigation l'après midi Fin 17h30

PUBLIC

DATE

TARIF

12 €

TOUS licencié

(à partir de niveau pagaie JAUNE)

MATÉRIEL

-Equipement individuel:

Affaires de navigation et de sécurité (gilet, casques)

-Si possible 1 kayak free style (club ou perso)

INSCRIPTIONS

Par mail vienne@ffck.org avant le 06/07/2020 Quentin GEEROMS

Tel: 06.70.07.33.14

PREVOIR LE PIQUE NIQUE

CADRES

Quentin GEEROMS + Jérôme GAUDIN







COMITÉ VIENNE