



CANOE - KAYAK

ROANNE

Base nautique René Captier
Levé de la Loire
42300 ROANNE
04 77 60 38 12 assoccanoer@wanadoo.fr



REGROUPEMENT REGIONAL FOND - CAURAJ CEL

Samedi 25 mars 2023 - ROANNE

LIEU :

Base Nautique René Captier,
Levé de la Loire
42300 Roanne

ORGANISATION :

Matel Sport Roanne Canoë Kayak
contact Mélanie Petibout : 06 49 66 62 60

FORMATS DE COURSE :

Ateliers techniques CEL pour
les catégories Poussins à minimes par groupe de niveaux (CAURAJ)
Contre la Montre 2000m de cadets à vétérans
Course de fond en « poursuite » avec virages
(toutes catégories monoplace et équipage)

CATEGORIES : de poussins à vétérans

INSCRIPTIONS : Tableau Excel à remplir. Attention ! il y a deux onglets différents : un pour les adultes (cadets à vétérans) et un autre onglet pour les jeunes. Choisissez le bon !

Par mail à

Mélanie PETIBOUT

06 49 66 62 60

assoccanoer@wanadoo.fr **et** clandrin@ffck.org

(bien envoyer aux 2 adresses mail)

Date limite des inscriptions : **lundi 20 mars 2023**

Confirmation par mail le vendredi 24 mars, assoccanoer@wanadoo.fr

Réunion « technique » : samedi 25 mars à 10h00 à la base.

CONTENU ET OBJECTIFS DU REGROUPEMENT cadets à vétérans

Le club de Roanne propose un regroupement des compétiteurs de la région sur des formats « courses de fond ».

Le matin un entraînement « Contre la Montre » est proposé sur environ 2000m (en 1 boucle), l'après-midi, courses 3000 m. Les départs de l'après-midi se feront en « en poursuite » en fonction des temps réalisés le matin. Les catégories ne seront pas forcément respectées de manière à ce qu'il y ait le plus de confrontation possible (mais pas plus de 20 athlètes par course pour une question de lisibilité pour les chronométreurs). Il se peut que deux personnes de la même catégorie se retrouvent sur des départs différents ...

C'est pourquoi, pendant la pause de midi, nous souhaiterions que les entraîneurs de club soient avec nous pour que les listes de départ de l'après-midi soient le plus cohérentes possibles.

Attention : cette compétition est placée sous le signe de l'entraînement donc la logistique sera allégée au maximum.

CONTENU ET OBJECTIFS DU CAURAJ CEL Poussin à minimes + cadets débutants

Une journée 100% découverte/entraînement des courses de fond en bateau de course en ligne (ou autre bateau directeur) pour les jeunes.

Le matin, des ateliers techniques par groupes de niveau pour apprendre/progresser ensemble et relever le défi proposé sur chaque atelier... ! L'après -midi une course de 2000m pour les poussins, benjamins (et minimes débutants), 3000 m pour les minimes, avec virage. Possibilité de courir en plus en K2 (prévoir son propre matériel). **Et en bonus, la rencontre avec des kayakistes de la région évoluant au niveau international !!**

PROGRAMME prévisionnel (susceptible d'être modifié selon les inscriptions):

10 h 00 : Réunion technique

MATIN :

REGROUPEMENT ENTRAINEMENT

- CLM - Cadets à vétérans

11h 00 : début du CLM Contre la Montre sur 2000m, départ toutes les minutes

CAURAJ (Poussin.es à minimes + Cadet.tes débutants)

- ATELIERS

10h45 : ateliers techniques CEL par groupes de niveau.

APRES-MIDI

- Course de fond

14 h 30 : 1^{er} départ (3000 m), minimes à vétérans, format « poursuite »

15 h 00 : 2^{ème} départ (2000 m), Poussins, benjamins, minimes débutants format départ groupé.

16 h 00 : 3^{ème} départ (équipages open)

16h45 : récompenses et goûter CAURAJ

SECURITE :

Le port du gilet de sauvetage est obligatoire pour les participants jusqu'à la catégorie minime. Il sera obligatoire pour toutes les catégories si les conditions de navigation le nécessitent, donc chaque athlète doit en prévoir un.

Les bateaux devront être rendus insubmersibles.

Ce regroupement étant un entraînement, chaque club devra prévoir d'assurer la sécurité de ses athlètes notamment s'ils sont inexpérimentés.

Un bateau moteur sera présent sur le bassin.

Matériel à prévoir pour les jeunes :

Attention, chaque club doit apporter un bateau et une pagaie pour chaque participant.e pour la course de fond de l'après-midi. Dans l'idéal plutôt un bateau directeur, mais il est possible de courir dans l'embarcation de son choix (kayak course en ligne, descente ou autre). Le comité régional pourra fournir quelques bateaux, mais il n'y en aura pas pour tout le monde. Le matin, pour les ateliers, les bateaux de course en ligne du comité régional pourront être utilisés par les clubs qui n'en ont pas.

Pour les équipages (en option), les bateaux doivent être apportés par les clubs.

Attention, n'oubliez pas les gilets !

Venir à la Base.

Attention l'adresse du club ne figure pas toujours sur les GPS.

Les coordonnées GPS du club sont : 46°01'18.2" N, 04'04.8" E

Astuce pour venir « facilement » au club (et ne pas tourner 1 h dans Roanne ...).

La plupart d'entre vous va arriver par l'Autoroute.

-de Lyon (A89)

Pour arriver du bon côté de Roanne, il ne faut pas prendre la sortie « Roanne/Balbigny » mais continuer direction « Thiers Clermont » jusqu'à la sortie « Saint Germain-Laval » n°32 (sur l'A72/E70)

-de Saint Etienne (A72):

idem, ne pas sortir à « Balbigny » mais à « Saint Germain-laval »

A St Germain Laval, suivre la D8 en direction de Roanne, puis la D53 toujours en direction de Roanne.

Pour l'arrivée à Roanne, voir le plan ci-dessous



