

OCTOBRE

ES	École de sport
EPJ	École de Pagaie Jeunes
EPAdo	École de Pagaie Ados
EPA	École de Pagaie Adulte

Date	Activité	Groupe	Lieu	Départ	Retour
JEU 2	Esquimautage et aisance aquatique	EPA APAdo	Piscine	19h00	20h00
SAM 4	Sélectif inter-régional descente classique	ES	Argentat (19)	7h30	21h00
	Sortie adulte	EPA	Le Teich	9h00	12h30
	Écoles de pagaie	EPAdo EPJ	Gravière	11h00 11h00	12h30 12h30
DIM 5	Oxygène : courses jeunes, 5km, 10km, 22km	TOUS	Blanquefort	9h30	12h00
JEU 9	Esquimautage et aisance aquatique	EPJ	Piscine	19h00	20h00
		ES			
SAM 11	École de sport	ES	Gravière	9h30	11h00
	École de Pagaie Adulte autonome	EPA	Gravière	9h30	11h00
	Sortie eau vive	EPAdo EPJ	Le Teich	8h15	12h45
JEU 16	Esquimautage et aisance aquatique	EPA EPAdo	Piscine	19h00	20h00
SAM 18	École de Pagaie Adulte	EPA	Gravière	9h30	11h00
	Challenge jeune slalom	EPAdo	Le Teich	8h30	18h00
		EPJ			
LUN 20	Stage pratiques océanes	EPAdo	Hendaye	7h00	
MAR 21		EPJ ES			



- **Samedi 4 octobre : Sélectif inter-régional de descente classique à Argentat.**

Pour les membres de l'école de sport ainsi que les cadets, juniors, seniors et vétérans possédant la pagaie verte eau vive.

7h30 départ du garage du club.

11h00 arrivée et reconnaissance du parcours.

15h00 départ des courses.

21h00 retour au garage (horaire max, cela dépendra de nos heures de départ de course).

Prévoir un pique nique, tenue adaptée à la pratique de la descente, chaussons, 10€ pour les frais d'inscription.

Inscription avant le jeudi 25 septembre à 20h00.

- **Samedi 4 octobre : Sortie adulte au Teich.**

Pour les membres de l'école de pagaie adulte.

9h00 RDV aux conteneurs.

12h30 : retour aux conteneurs.

Inscriptions au plus tard le samedi 27 septembre 12h30. Merci de préciser si vous pouvez prendre votre voiture et si vous avez des barres de toit. La remorque du club étant utilisée pour la compétition à Argentat, vous utiliserez celle d'Arnaud qui peut prendre environ 5 kayaks. Si vous êtes plus nombreux, il faudra transporter le reste des bateaux sur le toit des voitures.

- **Dimanche 5 octobre : La Blanqueforteresse, course à pied.**

Toutes les informations sont sur le document « oxygène » en pièce jointe. Cette année nous remettons notre trophée en jeu, et nous souhaitons le gagner à nouveau, nous comptons donc sur la participation d'un maximum d'adhérents, adultes et enfants et de leur famille.

Merci de compléter le document « oxygène » en pièce jointe et de me le remettre **au plus tard le jeudi 2 octobre à 20h00.**

Ne vous inscrivez pas de votre côté sinon vous ne serez pas comptabilisé comme coureur kayakiste.

Le club récupérera vos dossards, vous pourrez les retirer au parc de Fongravey avant la course sous la tente du club. Prévoir des épingles à nourrisse.

ON COMPTE SUR VOUS !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- **Samedi 11 octobre : Sortie slalom au Teich.**

Sortie destinée aux membres de l'école de pagaie jeune et ado pour les préparer au challenge jeune de la semaine suivante.

8h15 : RDV aux conteneurs pour charger rapidement le matériel.

8h30 : Départ pour le Teich.

9h30 à 11h3 : navigation.

12h45 : retour aux conteneurs.

Prévoir 2€ pour les frais de remorque, une bouteille d'eau et un petit goûter.

Tenue de kayak avec chaussons, attentions risques de baignade !!

Inscriptions au plus tard le samedi 3 octobre à 20h.

- **Samedi 18 octobre : Challenge jeune slalom au Teich.**

Les premiers challenges commencent, si vous voulez tenter de vous sélectionner à la finale régionale, il faudra participer à un maximum de challenges.

Journée pour tous les jeunes et ados de tous les niveaux.

Prévoir 2€ pour les frais de remorque, un pique nique, de l'eau, des affaires sèches de rechange, une à deux tenues de kayak avec des chaussons.

8h30 : départ des conteneurs.

18h00 : retour aux conteneurs.

Inscriptions au plus tard le dimanche 12 octobre 20h.

- **Lundi 20 et mardi 21 octobre : stage pratiques océanes à Hendaye.**

Journées destinées aux membres de l'école de pagaie jeune, école de pagaie ado et école de sport.

Pratique du wave ski et du stand up paddle.

Nous vous enverrons une fiche avec toutes les informations.

Inscriptions au plus tard le dimanche 5 octobre à 20h.