

**F.L.C.K.**

**Fédération Luxembourgeoise de Canoë-Kayak a.s.b.l.**



**Programme  
DESCENTE TRAINING**

**Initiation à la descente eau vive, été 2019  
Au Centre National d'Eau Vive  
« Al Schwemm »  
21, rte d'Ettelbruck  
L-9230 DIEKIRCH**

**JUIN**

Mercredi 19	Vendredi 21	Mercredi 26	Vendredi 28
-------------	-------------	-------------	-------------

**19h00 – 20h00**

- Réservé aux membres licenciés d'un club de canoë-kayak Luxembourgeois.
- Entraînement proposé par la F.L.C.K. Pas de frais de participation.
- L'encadrement est assuré par Erny KLARES, éducateur sportif canoë-kayak.  
L'encadrement se fait en langue luxembourgeoise.
- Le stage s'adresse principalement aux membres actifs de nos clubs, qui souhaitent s'initier et s'entraîner à la technique de la descente en eau vive. Le stage vise à montrer des exemples d'utilisation du canal d'eau vive pour l'entraînement de la descente. (lecture du courant, positionnement du bateau, perfectionner la gîte, ...)
- Chaque participant doit faire preuve de maîtriser un kayak descente sur un cours d'eau comme la Sûre, incluant l'esquimautage ou au moins la récupération autonome de son matériel en cas de dessalage. Il n'y aura pas d'équipe de sauvetage sur le canal ! Nous devons assurer notre propre sécurité au sein du groupe.
- Nous avons à notre disposition 4 kayaks descente en PE (Wavehopper).
- Celui qui dispose de son propre matériel aux normes ICF actuelles peut participer avec celui-ci.
- Seulement des kayaks descente sont acceptés.
- Vestiaire, douches et toilettes sont disponibles. Des casiers consignés sont disponibles et fonctionnent avec des pièces à 1,- ou 2,- EUR.
- Les participants devront s'habiller de façon adaptée aux circonstances météo et ramener des vêtements de rechange. (néoprènes LongJohn de la F.L.C.K. disponibles sur place si besoin)
- La gare ferroviaire et routière de Diekirch est à 500m du site.
- Un parking est à 200m du site. (Hall polyvalent « Al Seeërei » & Ciné « Scala »)
- Restaurant –Brasserie sur le site.

**INSCRIPTION :**

Inscription et/ou renseignements complémentaires par e-mail au: [start4kids@cnev.lu](mailto:start4kids@cnev.lu)

Votre personne de contact pour les entraînements est M. Erny KLARES.

Il pourra être joint au téléphone 691 / 430 628 uniquement pendant les journées de stage.

En cas d'empêchement veuillez le prévenir par e-mail ou SMS au numéro ci-dessus.