## NOS ACTIVITÉS

### Loisir ou Compétition

De l'initiation au perfectionnement en Kayak ou en Canoë, en monoplace ou en équipage, en eau calme ou en eau vive.







### Disciplines associées

**PISCINE** 

Natation



Esquimautage



Renforcement Musculaire



STEP



### **INDIVIDUELS**



Découverte du kayak et du canoë

Pendant toute l'année



### **GROUPES**

Randonnées sur territoire ardennais (minimun 10 personnes)

- en kayak monoplace
- en canoë biplace
  - en canoë 10 places
- en dragon boat (20 places)
  - Comités d'Entreprise
- enterrement de vie de jeune fille
- randonnée familiale



→ Contacter le club pour élaborer un projet

## SPORT SANTÉ

### REMISE EN FORME

- → Reprise d'activités physiques
  - après un long arrêt sportif
  - après une maladie
- → Préparation de divers concours
- →Suivi personnalisé avec un cadre sportif :
  - fitness
  - Activités d'Entretien Corporel
  - Bateau
  - Renforcement musculaire

### LES DRAGONS LADIES

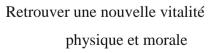
Le cancer du sein

la vie avec et après

Venez pagayer dans une

association structurée





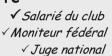
Le club vous propose du Dragon Boat, du renforcement musculaire, de la natation et du step.

### Une École de Pagaie à tout âge

### **CONDITIONS**

- savoir nager
- Aucune contre indication médicale

### Une structure d'accueil de haut niveau gérée par Pierre





√Entraîneur Fédéral 2ème degré

- FHabilitation pagaies couleurs 1er degré
- \*BPJEPS »activités de gym, de forme et de force » options « forme sur parquet et forme sur plateau ».
- \*Certificat de Qualification Professionnel d'activités d'entretien corporel.
- © Certificat de Spécialisation d'Accompagnement d'Intégration des Personnes en Situation de handicap.
- Formation Sport après Cancer dispensé par la CAMI
- **FBPJFPS APT**

#### Des événements sportifs et des compétitions nationales « un palmarès hors normes »

En Championnat de France : 33 médailles d'or

27 médailles d'argent

34 médailles de bronze

En championnat du Monde Master: 6 médailles d'or

3 d'argent

#### Un peu d'histoire :

Apparition du Canoë Kayak à Charleville en 1967. Création du CMCK fin 1979.

Depuis 38 ans, le CMCK fait connaître Charleville-Mézières et les Ardennes à travers le pays en participant aux championnats de France et grâce à ses compétiteurs de haut niveau.

#### CHARLEVILLE-MEZIERES CANOE KAYAK

Association régie par la loi 1901 Agrément Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports S 08 80 004 Label Club F-F-C-K 3 étoiles Label École Française de Canoë-Kayak Affilié FF Canoë-Kayak - FF Sport Pour Tous -FF Handisport

### **Partenaires**























Ne nas ieter sur la voie publique rticle 3 de la loi du 29 juillet 1881







# Charleville-Mézières CANOË-KAYAK

