



Fédération Francophone de Canoë  
Association sans but lucratif BCE 419.021.489  
Membre de la F.R.B.C.

Secrétaire : Francine Laroche  
Josef van Elewijckstraat 88/19  
1853 Strombeek Bever  
tél : 02/726.85.06  
gsm : 0474/78.0019  
f.laroche28@gmail.com

Pour terminer la saison de compétition, et ce comme en 2016, la FFC organise durant le congé de Toussaint 2018 un

## **Stage « Raid multi-sports »**

### ***Quand ?***

Du mardi 30 octobre 18h au vendredi 2 novembre 2018 18h

### ***Où ?***

Au centre Adeps « Lès Deûs Oûtes », à 6663 Engreux (Houffalize)

### ***Quoi ?***

Trail, VTT (facultatif), et bien sûr kayak (en fonction du niveau d'eau, descente sur l'Ourthe, descente / course en ligne / slalom / polo sur le lac de Nisramont)

### ***Pour qui ?***

Jeunes à partir de 8 ans, et adultes tous niveaux

3 groupes seront organisés pour chaque activité : initiation, perfectionnement, et entraînement

### ***Frais de participation***

125 € pour les étudiants, 150 € pour les autres, couvrant : hébergement, repas, et encadrement.

A verser sur le compte BE45 2100 8064 9589 de Serge Guban, avec en communication « Stage Toussaint FFC *nom prénom* »

### ***Inscriptions et demande d'informations***

A adresser à Serge Guban (sergeguban@gmail.com, 0494 25 94 30) avant le 14 octobre

Les dernières informations sur <http://www.crbk.be/crbk/messagerie/messages/cal/38824>

Attention : 30 places maximum !

### ***Matériel personnel à prévoir***

Tenue(s) de jogging, avec une bonne paire de chaussures et une lampe frontale efficace

VTT et tenue de vélo (facultatif)

Matériel kayak (possibilité d'utiliser gratuitement les bateaux du centre Adeps)

### ***Déplacement et logistique***

Il est suggéré que chaque club participant organise un co-voiturage pour ses membres et mette si possible un véhicule avec remorque à disposition pour la durée du stage