

Camp de perfectionnement **2011** **21 et 22 mai 2011**



Description

L'objectif de ce camp de perfectionnement est que chaque pagayeur puisse prendre connaissance de ses points forts et points faibles en ce qui à trait à sa technique de bateau-dragon. De plus, on parle ici d'une activité d'intégration pour les pagayeurs des différentes équipes.

Pour ce faire, notre équipe s'engage à vous offrir une évaluation complète de chaque rameur afin que celui-ci soit en mesure d'acquérir de nouvelles compétences individuelles et d'équipes en bateau-dragon.

Ce camp de perfectionnement est d'une durée de deux jours. Il comprendra quatre pratiques sur l'eau dont deux filmées afin d'offrir des analyses vidéos personnalisées à chaque rameur. Il est possible de s'inscrire seul et en équipe. Voici un exemple d'horaire potentiel :

Horaire

Samedi (jour 1)

Séance #1 :9h15-10h45 ENTRAÎNEMENT 1
(Chaque personne sera filmée individuellement)

Séance #2 :13h00 à 13h45 ANALYSE VIDÉO

Séance #3 :14h15-15h45 ENTRAÎNEMENT 2

Dimanche (jour 2)

Séance #4 :9h00-10h45 ENTRAÎNEMENT 3
(Chaque personne sera filmée individuellement)

Séance #5 :13h30-15h00 ENTRAÎNEMENT 4

Le coût est fixée à 40\$ / personnes

**Les vidéos seront disponibles sur notre blogue.*

[Inscription](#)