

Comité Départemental de Canoë-Kayak des Côtes D'Armor



TESTS CED 22 35 56 AU PONT QUERRA PLEMET

Rendez-vous : 9h à la base sport nature du Pont Querra, Plemet

Dates : MERCREDI 1^{er} AVRIL

Cadres : CTFD :

Sami Rocher CTD22, Guillaume HUPPERT CTD35, Nicolas COUDERT CTD56, Lionel DONIAS CTD56
+ Cadres des clubs disponibles ?

Participants : Athlètes inscrits en CED + U15 U18 compétiteurs

Lien d'inscription DOODLE : <https://doodle.com/sign-up-sheet/participate/4d7f665c-afd1-4d6e-9c75-f6da3b05ce4e/select>

Ou inscription par mail et par club à : ctd-cdck22@hotmail.fr

Programme :

- 9h : Accueil
- 9h15 à 12h présentation des structures
- 12h à 13h pause repas (pique-nique)
- 13h à 16h30 tests sportifs

Tests Sportifs :

- Test course à pied 30-15 IFT
- Souplesse
- Corde à sauter
- Burpees 1'
- Tractions
- Pompes

Matériel à prévoir :

De quoi prendre des notes

Tenue de footing, et tenues de sport en salle.

Corde à sauter

Prévoir un pique-nique pour le midi.

Pour pouvoir participer à cette journée il faut OBLIGATOIREMENT avoir sa licence compétition 2026 à jour.
Journée sous la responsabilité des clubs.