

CLUB DE CANOË-KAYAK VIKING CANOE & KAYAK CLUB



PROGRAMMES 2017 2017 PROGRAMS

EMPLACEMENT DU CLUB: Pavillon Montfort
160 route Principale
Wentworth-Nord

C.P. / P.O. Box 2514
Morin Heights, Qc
JOR 1H0

Tel: 450-226-1876
www.facebook.com/CanoeKayak.Viking
info@canoeKayakviking.ca



**GAGNANTS DU CHAMPIONNAT CANADIEN DES
MAITRES DE COURSE DE VITESSE
CANADIAN MASTERS SPRINT CANOË CHAMPIONS**



Membre de Canoe Kayak Québec



Membre de
Canoe Kayak
Canada

CANOË ET KAYAK POUR ENFANTS. PROGRAMMES D'ÉTÉ

Nous offrons huit semaines de programmes demi-journées pour les jeunes de 5 à 12 ans. Du lundi au vendredi, de 8:30 à 12h30. Sessions hebdomadaires du 26 juin au 18 août

NOTIONS ABORDÉES

- Les participants suivront le Programme National de développement d'habiletés de Canoë-kayak Canada
- Apprendront les règles et principes de base de la sécurité nautique
- S'amuseront à développer des habiletés et garder la forme par le jeu
- Travailleront l'apprentissage du coup de pagaie et l'habileté à manoeuvrer une embarcation
- Apprendront à pagayer en équipe de kayak de 2 ou 4 places ainsi qu'en bateau dragon et/ou en canoë de guerre

PROGRAMMES D'ÉTÉ CANOË POUR ENFANTS

- Coût: 125\$/semaine programmes demi-journées
- Le kayak est une activité déductible d'impôt pour les enfants, reçu posté
- Tout l'équipement est fourni
- Visitez notre site web pour le formulaire d'inscription

CANOË-KIDS SUMMER PROGRAMS:

This year Viking Canoe & Kayak Club is offering eight weeks of half-day summer programs for children aged 5 to 12. Programs run Monday to Friday, 8:30 am to 12:30 pm. Held weekly from June 26th to August 18th.

CAMP FOCUS

- Campers follow National Canoe Kayak Canada's "CanoeKids" skills development program
- Learn safe boating practices and water safety
- Develop skills and fitness through games and fun
- Work at acquiring skill levels in many areas: basic strokes, maneuvering skills, and boat handling.
- Paddle as a team in two and four person kayaks as well as in the popular dragon boat and/or war canoe.

CANOE KIDS SUMMER PROGRAMS

- Cost: \$125/week for half-day programs
- Paddling is a tax deductible sport for children
- All equipment is supplied
- Visit our website for a registration form

PROGRAMME ESPOIRS/RELÈVES 10-15 ans au 1 jan 2017

La participation à ce programme nécessite l'approbation de l'entraîneur-chef chez les jeunes

Programme de canotage avec un accent sur le plaisir, le jeu, le développement des compétences et l'endurance spécifique au sport. Ce programme est conçu pour développer les compétences en canoë kayak de vitesse avec une progression vers une participation aux championnats provinciaux du Québec. Tous les participants devront concourir aux Provinciaux ainsi qu'à un minimum de deux régates. Les entraîneurs du programme sont tous certifiés du PNCE. Consultez le formulaire d'inscription pour les dates, les détails et les prix*.

ESPOIRS/RELÈVES PROGRAMS 10-15yrs as of Jan 1 2017

Participation requires the approval of the CCKV Youth Head Coach. A paddling program with a focus on fun, play, skill development and sport specific endurance. This program is designed to develop advanced paddling skills in sprint canoe and kayak with a progression towards participation at the Quebec provincial championships. All participants are expected to compete at the provincials and at a minimum of 2 regattas. Coaches are all NCCP certified. See registration form for dates, details and pricing*.



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT, 10-15 ans

Programme de canotage avec un accent sur le plaisir, le jeu, le développement des compétences et l'endurance. Aucune expérience n'est nécessaire. Le programme est conçu comme une approche à la compétition. Les participants recevront un enseignement de débutant à intermédiaire en canoë kayak de vitesse avec une progression vers la participation à quelques régates. Consultez le formulaire d'inscription pour les dates, les détails et les prix*.

DEVELOPMENT PROGRAM, 10-15yrs

A paddling program with a focus on fun, play, skill development and endurance. No paddling experience is necessary. The program is designed as a pre-competitive program and participants will be taught basic to intermediate paddling skills in sprint canoe and/or kayak with a progression towards participation at some regattas. See registration form for dates, details and pricing*.

*Les prix sont sujets à changement sans préavis.

* Prices are subject to change without notice

Fier commanditaire du Club de Canoë-Kayak Viking et fabricant canadien d'embarcations de championnat / Proud sponsors of the Viking Canoe & Kayak Club and builders of Canadian made championship boats.

SRS

ANNUAL CLUB MEMBERSHIP

Youth (under 18 yrs)	\$25
Adult	\$50
Family	\$125

Note: Annual membership is required in order to join any of the programs, unless stated otherwise. All equipment is supplied for all programs

FRAIS ANNUELS D'ADHÉSION AU CLUB

Jeune (moins 18 ans)	25\$
Adulte	50\$
Famille	125\$

À noter que l'abonnement au Club est requis pour participer aux programmes suivants. Équipement entièrement fourni.

ADULTES PROGRAMMES PERFORMANCE*

PROGRAMME DE COURSE PERFORMANCE/

MAITRES Pour adultes et jeunes adultes
150\$ Abonnement De juin à aout
consultez l'horaire pour les détails

Les compétiteurs Maitres s'entraîneront en canoë et kayak sprint trois fois par semaine pour développer l'endurance, la technique, l'habileté en course et en embarcations d'équipe avec des entraîneurs expérimentés. Ce programme vous donne accès à tous les autres programmes offerts. (Les frais de course ne sont pas inclus.)

BATEAU DRAGON (COMPÉTITIF) 150\$

De mai à aout *consultez l'horaire pour les détails*
Programme pour les membres qui désirent s'entraîner pour la compétition et participer aux Festival de bateaux dragons de Rawdon.



ADULT PERFORMANCE PROGRAMS

PERFORMANCE/MASTERS RACING

Open to adults and young adults 150\$
Club membership required

June to August *See schedule for days*
Competitive paddlers train in sprint canoe and kayak three times per week to develop endurance, technique, team boat and racing skills with experienced coaches. This is an all-inclusive program that provides access to all other programs offered. (Race fees are not included)

DRAGON BOAT (Performance) 150\$

May to August *See schedule for days*
A competitive dragon boat program for our members who wish to train and compete at the Rawdon Dragon Boat festival.

GENERAL PROGRAM \$125

(open to adults and young adults) The general program gives participants access to all of the following programs:

DRAGON BOAT (Recreational)

May to September *See schedule for days*
Benefit from team camaraderie in our relaxed program.

MASTERS FITNESS KAYAK

July to August *See schedule for days*
Improve your technique under certified coaches, learn kayak skills & recreational paddling in a sprint kayak with supervision in a non-competitive atmosphere.

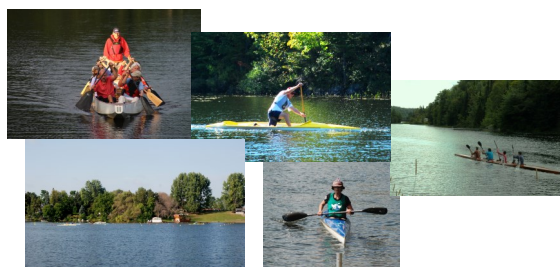
MASTERS FITNESS CANOE

July to August *See schedule for days*
Learn how to paddle a sprint canoe (singles, tandem and team boats) and improve your technique under a certified coach, in a non-competitive atmosphere.

WAR CANOE July to August *See schedule for days*

A challenging team boat activity open to everyone.

Private lessons available upon request.



PROGRAMMATION GÉNÉRALE 125\$

(pour jeunes et adultes) Donne droit à tous les programmes énumérés ci-dessous:

BATEAU DRAGON, (RÉCRÉATIF)

De mai à septembre, *consultez l'horaire pour les détails*
Voici l'occasion de créer des liens de camaraderie et de développer l'esprit d'équipe dans le plaisir, tout en améliorant sa condition physique.

PAGAIE EN FORME KAYAK

De juillet à aout *consultez l'horaire pour les détails*
Améliorez votre technique en kayak sous la supervision d'entraîneurs certifiés, perfectionnez vos habiletés à pagayer dans une atmosphère non compétitive.

PAGAIE EN FORME CANOE

De juillet à aout *consultez l'horaire pour les détails*
Travaillez votre équilibre et apprenez à pagayer le canoë de vitesse à 1, 2 ou 4 places.

CANOË DE GUERRE

De juillet à aout *consultez l'horaire pour les détails*
Un défi d'équipe à relever, ouvert à tous.

Leçons privées offertes sur demande.

