

Comment participer ?

◆ Venir à un entraînement « découverte ».
Samedi 08/10 15/10 22/10 29/10 à 13h30

◆ Remplir la feuille d'inscription pour l'après-midi portes-ouvertes » (cf ci-joint)

◆ Obtenir l'accord médical de votre oncologue

◆ Renvoyer la feuille d'inscription

Quelques informations complémentaires

Tarifs

Adhésion au N.A.C.K pour bénéficier d'une assurance fédérale (cotisation annuelle de 90 €)

Equipements

Vêtements amples (Survêtement, sweat, polaire)

Veste et pantalon coupe-vent pour se protéger des éclaboussures.

Chaussures souples ou de sport

Entraînements

Le samedi sauf vacances scolaires

De 13h30-15h00

Sur l'erdre, au Nantes Atlantique canoë kayak

Demande de renseignements complémentaires

Par mail : isabelle.thebault@ico.unicancer.fr

Sur le site : www.efdb.nack.fr



Le Dragon Boat

Le Dragon Boat est une embarcation ancestrale qui nous vient de la Chine antique.

Un Dragon-Boat mesure environ 12m de long sur 1m20 de large. Son poids varie entre 250 et 300 kg. L'embarcation la plus souvent employée comprend généralement 20 équipiers : 2 rangées côte à côte de 9 pagayeurs, un barreur à l'arrière, et un "tambour" qui donne le rythme. Ce dernier point est une des caractéristiques folkloriques des Dragon-Boat, avec les énormes têtes de Dragons qui ornent l'avant de chaque embarcation.



Plus de 150 équipages dans le monde
Premier Club en France à Reims en 2009

Si vous souhaitez faire un essai du Dragon Boat, lors d'un entraînement, venez avec une tenue adéquate et avec l'accord de votre oncologue.

L'équipage de Nantes

Ouvert à toutes les femmes atteintes d'un cancer du sein (sportives ou non),

Encadrement nautique assuré par le club,

Un projet de naviguer à la Vogalonga à Venise si l'équipage le souhaite et l'organise,

Pas de compétition,

Une méthode de reconstruction personnelle par la pratique d'une activité sportive,

Un lieu de parole et de détente,



Bulletin d'inscription Entraînement « découverte »

Nom

Prénom

Code Postal

Ville.....

Tél.....

E-mail.....

Sera présente à la séance qui aura lieu le samedi 08/10 15/10 22/10 29/10

Souhaite un complément d'informations

Votre oncologue :

Téléphone :

Bulletin à retourner à l'adresse suivante :

Isabelle THEBAULT
Institut Cancérologie de l'Ouest René Gauducheau
E.R.I
Boulevard Jacques Monod
44805 Nantes – St Herblain

Naviguez sur l'Erdre,

Pagayez pour vous,

Partagez un moment de convivialité

Et peut-être participerez-vous à la
mythique course
« Vogalonga » à Venise...

Le Nantes Atlantique Canoë Kayak (N.A.C.K) et
l'Institut Cancérologie de l'Ouest vous encadrent
sportivement et médicalement.

**Entrainement
découverte**

Samedi 08/10/2011

15/10/2011

22/10/2011

29/10/2011

à 13h30

au N.A.C.K

Itinéraire en voiture

En arrivant sur le périphérique Nord A844/E60,
prendre la direction Paris sur la A11 (petit tronçon
avant péage),

Sortir sur la Chapelle sur Erdre,

Au rond-point, prendre la direction Nantes, Gesvrine,

Sur le Boulevard Henri Becquerel, tourner à gauche
sur la rue de la Haute Goumière, direction Port Barbe,
La Jonelière,

Suivre la route de la Jonelière,

Avant de passer sous le pont routier tourner à
gauche.

Itinéraire par les transports en commun

Tram ligne 2, arrêt Recteur Schmitt

Terminus bus 51

Route de la Jonelière
44240 La Chapelle sur Erdre
☎02.40.29.25.71



Une vie
pendant et après
le cancer du sein...



**Pink Dragon Ladies
de Nantes**

