

# Initiation Canicross

Durée : environ 2 heures

- Théorie : matériels, règles de bases
- Pratique : échauffement, travail sur un parcours court
- Débriefing

Possibilité de prêt de matériels

Equipements de sport ( matériels de course à pied)

But de la séance :

Vous donnez les règles de bases ainsi que les grands principes pour une bonne pratique du canicross dans le respect de votre compagnon, pour le loisir ou la compétition.

Tout ceci en s'adaptant à votre niveau sportif.

Lieu : 59 Chapendu, la grosse grange 70280 Raddon et Chapendu

