



## ACTUALITÉS :

### Course interrégionale de descente



Dimanche 7 octobre ont eu lieu deux courses de descente sprint (500 m) et classique (5 km) à Colmar, réunissant les clubs de kayak de la région Grand Est. Au départ de ces courses, il y avait comme compétiteurs : Marika, Yannick, Jérôme, Frédéric, Benjamin, Gabriel et David.



Petite récolte de médailles :

En descente classique : Benjamin 2ème dans la catégorie junior en kayak

En sprint : Marika 3ème dans la catégorie sénior en kayak

Benjamin 2ème dans la catégorie junior en kayak



### Challenge Interdépartemental des Espoirs 2018

Dimanche 21 octobre les jeunes du club (Lio, Johann, Elisa et Edmée) ont participé à une compétition de slalom à Sélestat. Il leur fallait descendre 400 m en eau vive et passer 18 portes sans les rater ni les toucher !

Deux médailles d'argent sont à rajouter au palmarès du club : Johann chez les Poussins et Edmée chez les Benjamines.



C'était la dernière course des Espoirs pour la saison 2018. C'est le moment de compter tous les points cumulés dans les différentes courses des Espoirs (cross, slalom, course en ligne, descente, sprint, classique) au cours de l'année.



Edmée finit 3ème dans la catégorie benjamine 2018.



Bravo à Nelle, Johann, Lio, Edmée, Elisa, Gaspard, Louis, Benoit et Ethan pour leur participation active au challenge interdépartemental des Espoirs 2018.

Nous comptons sur eux pour revenir encore plus motivés pour la saison 2019 qui commencera par le cross en janvier 2019.



## Stage de la Toussaint

Du 22 au 26 octobre a eu lieu un stage pour améliorer la forme physique et la technicité du groupe compétition encadré par Yannick, Frédéric et Alain.

*Tous les matins, activité d'endurance : marche bâton, course à pied, parcours de santé.*

*Tous les après-midis, activité nautique : 7,8 km sur l'Ill en kayak de descente, slalom à Sélestat, résistance à Molsheim.*

*Une journée à Huningue en eau vive.*

Johann, Lio, Edmée, Loïc, Benoit, David et Benjamin ont eu des journées bien remplies tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel.



La météo était de notre côté toute la semaine, les températures étaient un peu fraîches mais le ciel était très clément !

C'était une semaine très enrichissante qui s'est déroulée dans la bonne humeur.



## Entretien du matériel



Loïc, Benoit, Frédéric et Alain ont remis à neuf la remorque pour les bateaux fibres. Toutes les traverses ont été recouvertes de mousse puis de caoutchouc.

Le système électrique a quant à lui été entièrement refait à neuf (câblage et feux).

Les kayaks peuvent à nouveau être transportés sans risque de les abîmer.

## Entraînement pendant la période hivernale

Les entraînements de kayak prennent fin le samedi et sont remplacés par le ski roue en attendant la neige pour aller faire du ski de fond au champ du feu.

Pour le groupe compétition, tant que la météo le permet, c'est entraînement kayak !

## AGENDA :

- ◆ Samedi 10 novembre reprise du ski roue
- ◆ Sprint et classique descente le 24 et 25 novembre à Strasbourg



### DÉCOMPTE DU MOIS :

- \* Heures de bénévolat : 162 heures
- \* 203 mises à l'eau soit 782 h d'entraînement

Contact

BRUCHE SPORT PASSION MOLSHEIM

03 88 50 12 50

06 75 90 96 65

24 rue de la Chapelle

bspmolsheim@wanadoo.fr

67190 DINSHEIM-SUR-BRUCHE

<http://bspmolsheim.com>