



ACTUALITÉS :

Esquimautage à la piscine de Molsheim-Mutzig

Cet hiver, la piscine de Molsheim-Mutzig, en accord avec Damien le président de l'AC2M, nous accueille dans son petit bassin tous les mardis de 20h30 à 21h30 jusque début avril. Cette initiative permet au groupe compétition d'apprendre à esquimauter dans de très bonnes conditions.



Avant tout, Yannick et Frédéric ont dû faire un nettoyage minutieux de plusieurs kayaks et de quelques pagaies avec un nettoyeur haute pression.

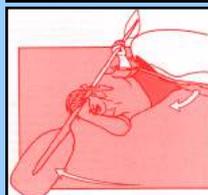


Alain a enseigné au groupe que l'esquimautage nécessitait la maîtrise de 4 grandes phases :

1) La position de départ :



2) Le balayage :



3) La rotation des hanches :



4) Le redressement :



Le groupe connaît maintenant la technique de l'esquimautage, il doit continuer à s'entraîner pour que cela devienne un automatisme à gauche et à droite. Courage !



Livraison de matériel



Le club a renouvelé une partie de son équipement de protection individuel (20 casques et 20 gilets) et a fait l'acquisition de 20 nouvelles pagaies pour aborder la nouvelle saison de kayak.



Stage ski de fond

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi

Météo :



Du lundi 11 au vendredi 15 février un stage de ski de fond a été organisé par le club.

Ce stage s'est déroulé 4 jours au Champ du Feu et un jour au Col de la Schlucht avec Nelle, Edmée, David, Roxane, Walter, François, Yannick, Frédéric et Alain.



Au programme, sous la direction d'Alain, nous avons amélioré nos techniques de base de skating pour avancer efficacement et surtout sans s'épuiser !

Tout le monde maîtrise maintenant le pas tournant, le pas de montée, le pas de base de skating, la poussée simultanée, l'attaque à gauche, l'attaque à droite et le pas de relance au sommet d'une montée.



C'était une semaine riche en enseignement dans de très bonnes conditions. Il y a eu des glissades, des hors piste, des chutes et surtout des rires. 😊



AGENDA :

- ◆ Reprise des entraînements de kayak pour le groupe compétition les mercredis
- ◆ Les jeudis à 17h30, reprise des entraînements du groupe compétition
- ◆ Samedi 9 mars, dernière sortie de ski de fond
- ◆ **Samedi 16 mars reprise de l'activité canoë kayak et retour du matériel de ski de fond**
- ◆ Course d'orientation le dimanche 24 mars à Bischwiller



DÉCOMPTE DU MOIS :

- * Heures de bénévolat : 206 heures
- * 70 présences aux entraînements soit 306 h

Contact

BRUCHE SPORT PASSION MOLSHEIM

24 rue de la Chapelle

67190 DINSHEIM-SUR-BRUCHE

☎ 03 88 50 12 50

☎ 06 75 90 96 65

✉ bspmolsheim@wanadoo.fr

🌐 <http://bspmolsheim.com>