



ACTUALITÉS :

Faire du kayak pendant le confinement

Partez à l'aventure en kayak même pendant le confinement !

Tentez d'atteindre le bout de la rivière avec votre kayak. Réalisez des figures pour obtenir un maximum de points. Ce jeu se joue à l'aide des touches fléchées pour contrôler le kayak, de la barre d'espace pour sauter et de 1- 4 pour effectuer des figures.

Pour jouer, cliquer sur l'adresse ci-dessous ou sur l'image

<http://www.zebest-3000.com/jeux/jeu-4846.html>

OU

<https://www.jeuxjeuxjeux.fr/jeu/bateau/upstream+kayak.html>

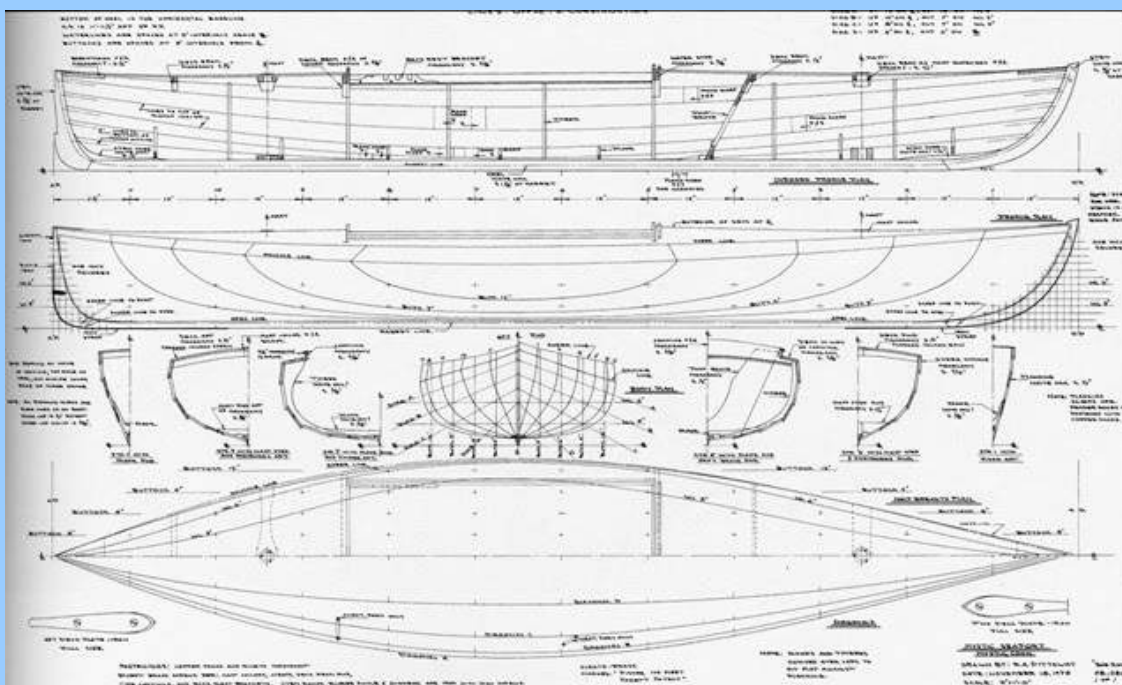


Bonne chance !

Bricolage de confinement

Après avoir vu le film de l'indien canadien de la tribu des Cris ([voir la vidéo ici](#)), nous vous proposons un complément d'informations pour ceux qui voudraient s'occuper pendant le confinement :

BSPMolsheim vous offre le plan du canoé !!!



Quand vous aurez fini votre canoé, venez l'essayer au club après le confinement.




Nous vous prêterons les gilets au cas où !

Bon courage aux bricoleurs.



Vie du club

 Plus d'entraînement ne veut pas dire repos pour les cadres bénévoles !
La saison estivale se prépare même pendant le confinement.

Les cadres bénévoles du club continuent à se former en suivant des vidéoconférences sur différents thèmes se rapportant à la gestion d'une association, ou au canoë-kayak ...

La gestion du club continue : demande de subventions auprès de divers organismes...

Heureusement, la vie continue malgré le confinement !



Tout est prêt pour vous accueillir dès la reprise de l'activité !

Compétitions annulées

Le dimanche 3 mai, BSPMolsheim devait organiser deux courses : « Trophée des Espoirs Alsace » en kayak de descente et un « Sélectif Régional de Descente Sprint et Classique ».

Suite à la crise sanitaire du Covid 19, ces deux courses sont définitivement annulées comme beaucoup d'autres compétitions de canoë-kayak en France actuellement.

Ce sera pour la prochaine saison en 2021.

S'entraîner à la maison

Voici une série de quelques exercices à faire quotidiennement pour garder la forme sans quitter la maison et respecter le confinement.

Bon entraînement à tous !



1 Sauts bras levés



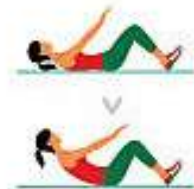
2 La chaise



3 Corde à sauter



4 Pompes



5 Abdominaux



6 Monter sur chaise



7 Squats



8 Appuis sur les triceps



9 Gainage droit



10 Courir sur place



11 Fentes



12 Pompes avec rotation



13 Gainage oblique

Mode d'emploi des activités :

1. Sauts bras levés

Sauter en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis sauter à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

S'asseoir contre un mur, **les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur**. Le dos est collé au mur.

3. Corde à sauter

Ne pas bouger les bras, idéalement le mouvement doit être limité aux poignets et aux mains.

4. Pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. **Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé**, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais **doivent rester le long du corps** de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.

Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un **bon alignement genoux-bassin-épaules**.



5. Abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. **Eviter les abdos avec les mains derrière la nuque** car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

6. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

7. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour **amener les cuisses à l'horizontale**. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à **contracter les abdominaux et les fessiers**.

8. Appuis sur les triceps

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tenir en équilibre sur tes mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, remonter à la force des triceps jusqu'à ce que les bras soient tendus. Puis redescendre et ainsi de suite pendant 30 secondes.

9. Gainage droit

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les **abdominaux et les fessiers contractés**. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

10. Courir sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener **les cuisses à l'horizontale**. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

11. Fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener **la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol**. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

12. Pompes avec rotation

A la fin de chaque pompe, **lever un bras au ciel en pivotant**. Changer de bras à chaque pompe.

13. Gainage oblique

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), **le corps gainé**, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

AGENDA :



- ◆ Reprise des entraînements à partir du 11 mai ?
- ◆ Reprise des rieds de la Bruche en juin ?



DÉCOMPTE DU MOIS :

- * Heures de bénévolat : 35 heures
- * Confinement : Pas d'entraînement

Contact

03 88 50 12 50

06 75 90 96 65

bspmolsheim@wanadoo.fr

24 rue de la Chapelle 67190 DINSHEIM-SUR-BRUCHE

<http://bspmolsheim.com>