



## ACTUALITÉS :

### Ski de fond



Nous avons encore pu profiter de la neige jusqu'aux vacances scolaires.

La neige était très belle et accompagnée d'un magnifique soleil pour pouvoir skier dans les meilleures conditions.

Mais depuis tout a fondu. 🥲



### Stage d'hiver

Le club a organisé un stage sportif du 20 au 24 février encadré par Alain, Frédéric et Edmée.



Un programme d'entraînement spécifique à la course en ligne a été privilégié pour ce stage.

Technique du coup de pagaie, entraînement au sprint ainsi qu'un travail d'endurance sur l'Ill à Osthouse ont été effectués tout au long de la semaine.

Pour améliorer les qualités sportives de nos athlètes, la course à pied a aussi fait partie de l'entraînement pour finir nos journées.



Le programme était bien chargé mais très bénéfique pour la préparation de nos compétiteurs qui vont se présenter aux tests U14 de Course en Ligne, en vue d'intégrer l'équipe Grand Est et participer au Championnat de France au mois de mai.

Au milieu du stage, une journée descente de la Bruche avec eau vive nous a permis de nous amuser dans les vagues.



## AGENDA :



- ◆ Course d'orientation à Sélestat le 5 mars
- ◆ Sélection Grand Est minime de Course en ligne le 11 mars
- ◆ Course des Espoir de descente à Molsheim le 2 avril
- ◆ Stage de printemps en Ardèche du 23 au 28 avril



### DÉCOMPTE DU MOIS :

- \* Heures de bénévolat : 79 heures
- \* Présences aux entraînements 75 soit 275 h

### Contact

BRUCHE SPORT PASSION MOLSHEIM

☎ 03 88 50 12 50

☎ 06 75 90 96 65

24 rue de la Chapelle

✉ [bspmolsheim@wanadoo.fr](mailto:bspmolsheim@wanadoo.fr)

67190 DINSDHEIM-SUR-BRUCHE

🌐 <http://bspmolsheim.com>