



ACTUALITÉS :

Entraînement de la saison d'hiver



Les kayaks ont été rangés jusqu'au printemps pour le groupe loisir. Afin de maintenir une activité régulière durant l'hiver, nous poursuivons les entraînements avec des séances de ski-roue, une discipline complémentaire idéale pour développer l'endurance et conserver une bonne condition physique en attendant l'arrivée de la neige pour les entraînements de ski de fond. Ces séances ont lieu sur les pistes cyclables aux alentours de Molsheim tout en sécurité.

Ski de fond

La neige a fait une brève apparition au Champ du Feu, ce qui ne nous a permis d'effectuer que deux sorties de ski de fond avant qu'elle ne fonde rapidement.

Nous avons profité de ces deux sorties pour retrouver nos sensations de glisse et permettre à certains nouveaux membres de découvrir l'activité.

Nous attendons maintenant les prochaines chutes de neige avec impatience afin de pouvoir reprendre les sorties et profiter de l'ensemble du domaine skiable.



PPG



Le groupe de compétition se retrouve le mardi avec Edmée et le jeudi avec Jérôme pour des séances de préparation physique générale (PPG).

L'objectif est de rester en pleine forme tout en travaillant tous les muscles du corps : bras, jambes, dos, tronc... et plus encore ! Le jeudi, une séance de course à pied complète l'entraînement pour allier force, endurance et énergie.

Grâce à cette préparation rigoureuse, nos compétiteurs seront fin prêts pour la reprise des compétitions en 2026.

AGENDA :



- ♦ Trophées des Sports de la ville de Molsheim le dimanche 11 janvier
- ♦ Cross des payeurs à Mulhouse le samedi 24 janvier



DÉCOMPTE DU MOIS :

- * Heures de bénévolat : 45 heures
- * Présences aux entraînements 92 soit 222 h