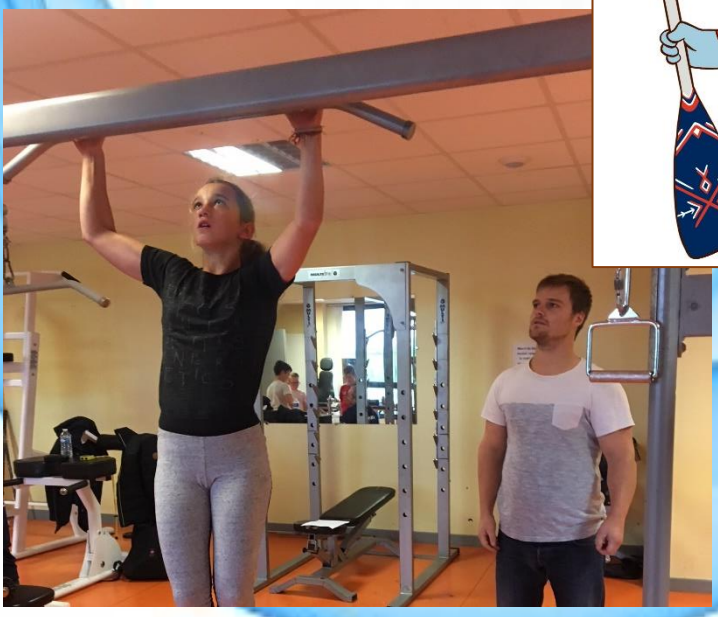
KAYAK INDOOR 2020

A la Maison des sports à Bazeilles le 5 décembre 2020 à 13h45

Ouvert de Poussin à Junior

Inscriptions jusqu'au 26 Novembre



Informations et inscriptions : 06 74 05 51 63 et ardennes@ffck.org

Le Kayak Indoor dans les Ardennes c'est quoi ?

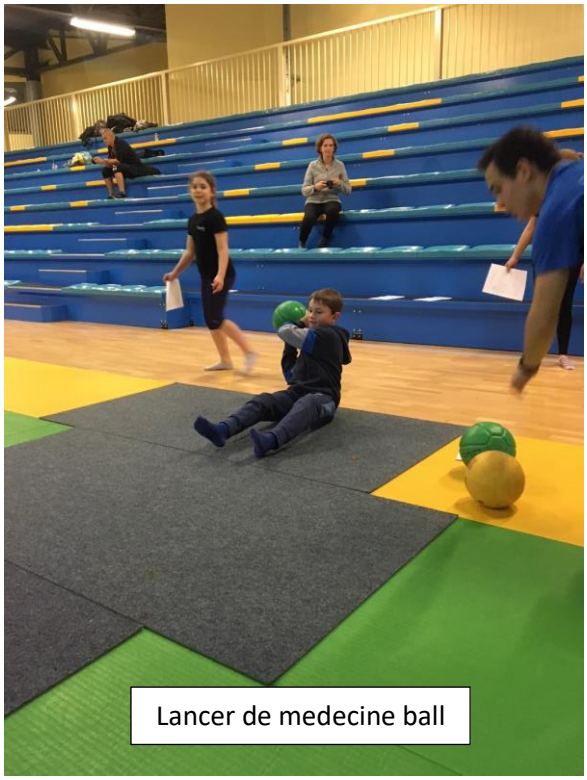
Présentation de la manifestation :

Le Kayak Indoor existe depuis 2013. Cette année nous lançons sa 8ème édition. Cet après-midi sportive se déroule à la Maison des Sports de Bazeilles, dans le dojo. Nous invitons les jeunes licenciés des clubs à venir effectuer des tests pour évaluer leur condition physique. Ainsi chaque jeune effectue 10 tests tout au long de l'après-midi pour évaluer sa force, sa souplesse, sa coordination, son endurance, son explosivité… etc. 5 ateliers reviennent tous les ans, permettant de suivre une évolution chez les jeunes (pompes, corde à sauter, traction ou poulie haute, souplesse des membres inférieurs et détente verticale). 5 autres tests viennent compléter l'après-midi, à base de gainage, coordination, équilibre…etc.

Après un accueil des participants (explication de l'après-midi, démonstration des différents ateliers) on commence par un échauffement en groupe.

Ensuite c’est parti pour 10 ateliers pour tester sa condition physique :

Corde à sauter



Lancer de medecine ball

Poulie haute

Pompe

Gainage chaise

Gainage swiss ball