

Le comité départemental Gard de Canoë-Kayak et le Kayak Club Terre de Camargue sont très heureux de vous accueillir le samedi 8 décembre pour la 3ème étape de la coupe du Gard. Cette coupe du Gard se compose de trois étapes : le Mini-marathon de Comps, le Castor Junior à Nîmes et l'Indoor au Grau du Roi.

Programme

(A partir de 14h00) Navigation libre sur la base nautique, nous pouvons mettre à disposition des « K-mer » et des « course en ligne »

18h00 Accueil à la Piscine Intercommunale Aqua-Camargue
Avenue de Dossenheim, 30240 Le Grau du Roi

18h15 Briefing

18h30 Entrée dans les vestiaires

18h45 Entrée dans la piscine et répartition sur les différents ateliers

19h00 1ère rotation

Groupe A=Atelier 1, Groupe B=Atelier 2 et Groupe C=Atelier 3

19h20 2ème rotation

Groupe A=Atelier 2, Groupe B=Atelier 3 et Groupe C=Atelier 1

19h45 3ème rotation

Groupe A=Atelier 3, Groupe B=Atelier 1 et Groupe C=Atelier 2

20h10 Fin des épreuves

20h15 Sortie des bassins

20h30 Sortie de la piscine

20h45 Repas offert à la Base Nautique Intercommunale du Vidourle
Impasse des berges du Vidourle, 30240 Le Grau du Roi

21h00 Remise des prix

Inscriptions et renseignements : kayakmer.legrauduroi@orange.fr ou 0788203697

Clôture des inscriptions le 06/12/2018, 5€/personne que nous revercerons au profit du Téléthon

Ouvert de poussin à cadet débutant

Matériel : Maillot de bain (Short maillot interdit), Bateaux fournis par l'organisateur



DEROULEMENT DES ATELIERS

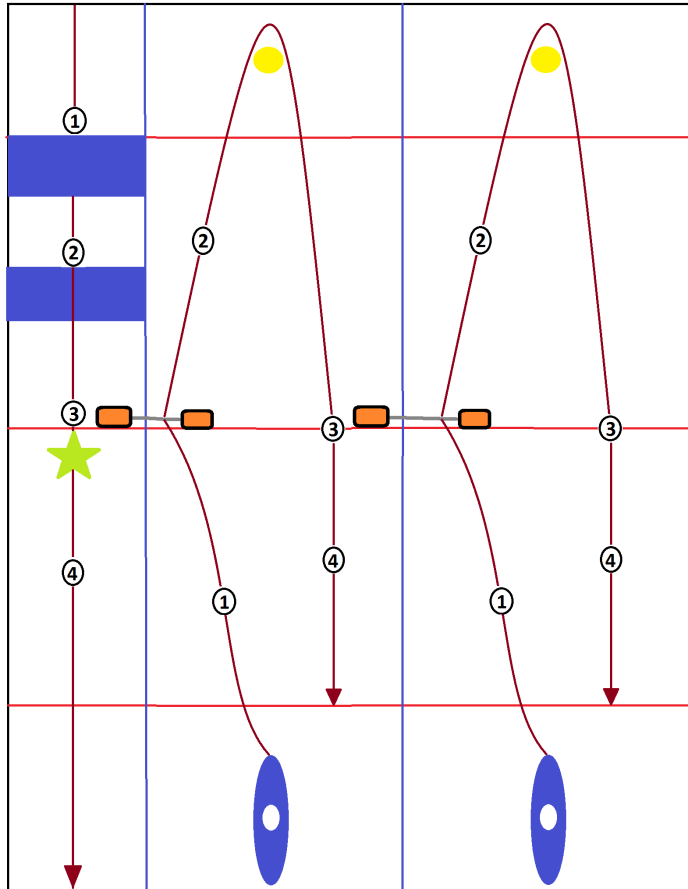
ATELIER 1

1) P/B: Passer sous le tapis
M: Passer dans la cage

2) Passer sur le tapis

3) Récupérer l'objet

4) Se déplacer jusqu'au mur
(le chrono s'arrête quand le nageur touche le mur)



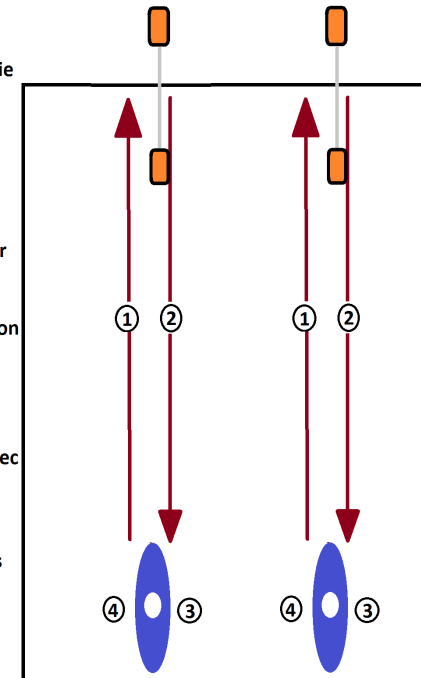
ATELIER 2

1) Se propulser avec les mains

2) Se propulser avec la pagaie

3) P/B: Sauter
M: Dessaler puis retourner son embarcation
(le corps doit être devant la ligne à la fin de cette situation pour passer à la suivante)

4) Remorquer le matériel avec la pagaie dans le kayak
(le chrono s'arrête quand le pagayeur franchit la ligne (épaules) avec le kayak dans la main)



ATELIER 3

1) Se déplacer jusqu'à la pagaie

2) Se déplacer jusqu'au kayak
avec la pagaie dans la main

3) Grimper dans le kayak

4) Lever la pagaie en l'air à deux mains pour arrêter le chrono

