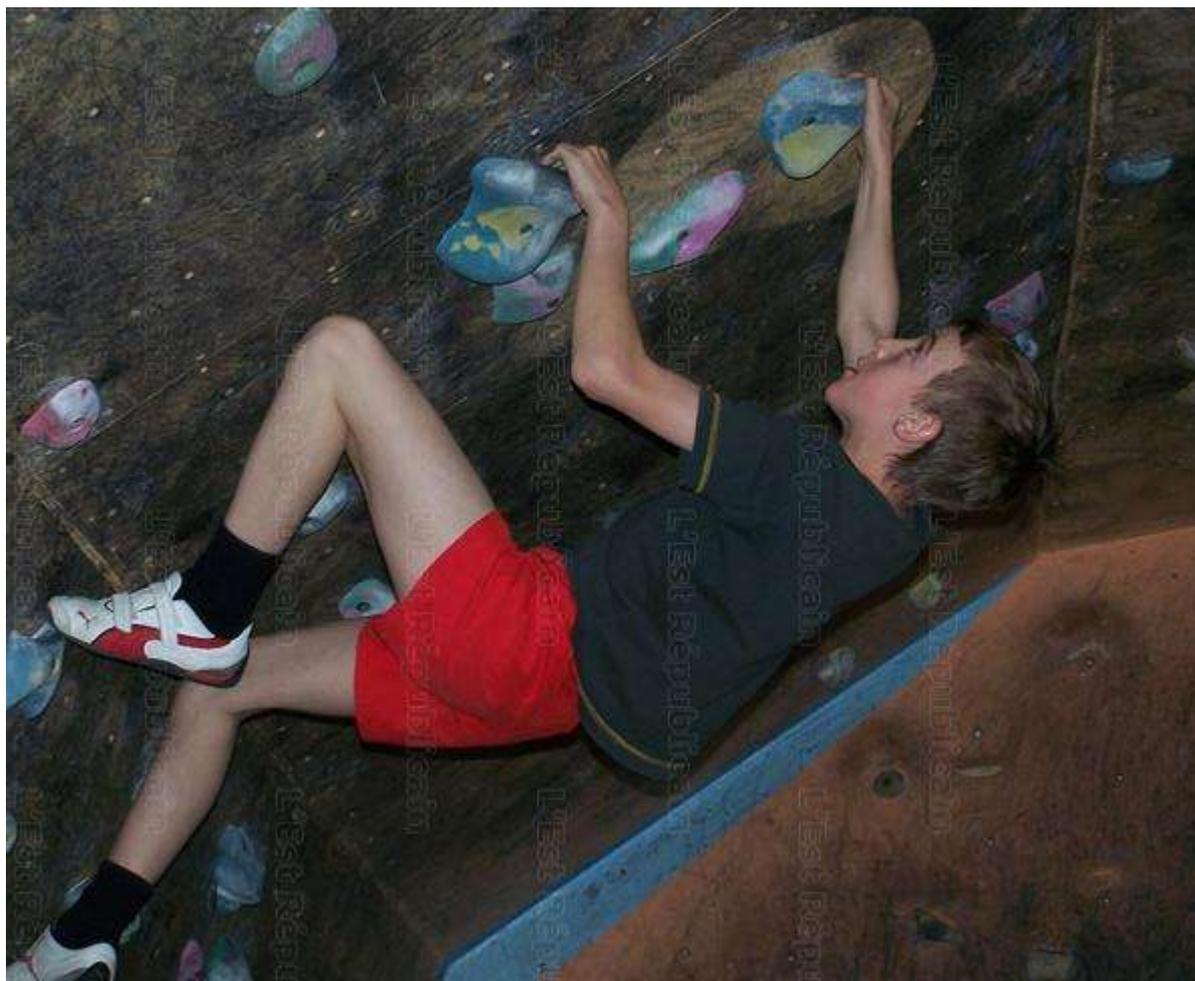


Frouard Préparation intensive pour les kayakistes



Muscler les bras, un plus pour les kayakistes

Samedi après-midi, les compétiteurs de moins de 15 ans de la section kayak de l'Omnisports Frouard Pompey ont fini de belle manière le cycle hivernal d'escalade. L'encadrement de la section a déplacé tout ce petit monde sur les installations de Malzéville. Cette structure présente l'avantage de proposer tous les types de voies, verticales ou en devers, de quelques mètres jusqu'à quinze. Ce cycle d'escalade, réalisé pendant tout l'hiver dans la salle de l'OFPCK, permet à ces jeunes de faire de la Préparation Physique Généralisée, complétée par les sorties, stages de ski de fond, natation et bientôt le hockey sur gazon. Cette dernière activité associe la course à pied, le développement de la souplesse, l'anticipation dans l'action, la construction mentale de trajectoires.

Cette nouvelle activité complétera la formation des kayakistes et sera proposée dans le cadre de la Fête du Nautisme des 11, 12 et 13 mai prochain ou encore, des centres de vacances de juillet et août.

Dans l'immédiat, un stage de six jours se déroulera durant la deuxième semaine des vacances de Pâques à Vallon-Pont-d'Arc en Ardèche. Renseignements sur la section kayak auprès du président Luc Rumeau : 06.71.66.80.83.