

Bassin de Pompey Les vertus de l'escalade



Ça grimpe pour les jeunes de la section kayak.

Après chaque séance d'entraînements en piscine, les jeunes pousses de la section kayak de l'Omnisports Frouard Pompey, enchaînent avec une préparation physique générale : escalade pour les poussins et les benjamins, musculation pour les plus grands. Ainsi deux fois par semaine les enfants découvrent toutes les facettes de l'escalade, que ce soit la socialisation avec constitution de binôme qui « assure » à tour de rôle, l'effort et le dépassement de soi, le développement des qualités d'équilibre, de la motricité, mais aussi la prise de risque et l'utilisation de matériel technique. Des séances obligatoires et indispensables pour le bon déroulement de la saison sportive. La première compétition de kayak en piscine aura d'ailleurs lieu à Gérardmer dimanche 11 décembre. Gageons que tout ce petit monde sera fin prêt.