



Fédération Luxembourgeoise de

Canoë-Kayak a.s.b.l.

Département « école et formation » au C.N.E.V.



Programme 2021-01

du 28/01/2021

des entraînements pluridisciplinaires slalom et descente

Vu la situation actuellement incertaine, imputée au COVID-19, le contenu des entraînements ainsi que leur déroulement exact ne peut être défini à l'avance.

La période des crues nécessitera également des adaptations voire annulations ponctuelles.

La participation est réservée aux kayakistes ayant des capacités avancées en matière d'auto-sécurité en cas de dessalage. Le matériel doit répondre aux normes de sécurité ICF. Aucune sécurité externe n'est mise en place.

OBJECTIF Février-Mars.

Techniques générales de maîtrise du bateau de descente et développement des capacités en endurance. En période hivernale, l'entraînement slalom en vue du développement de l'endurance, s'effectue également en bateau de descente.

Objectif final : la participation aux compétitions de descente les 6 et 7 Mars à Kautenbach.

Les horaires indiqués donnent l'heure d'arrivée au vestiaire à Diekirch et l'heure prévue pour la fin de séance.

1) Séances d'entraînement hebdomadaires :

Lundi 15h30 – 17h30 : 01/02, 08/02, stage , 22/02, 01/03

Jeudi 15h30 - 17h30 : 04/02, 11/02, stage , 25/02, 04/03

2) Stages sur Diekirch :

Vacances de carnaval

Lundi 15/02, Mercredi 17/02, Vendredi 19/02 : 14h30 – 17h30 partie pratique et théorique

Dimanche 21/02 : Entraînements descente à Kautenbach

Comme il y aura certainement quelques clubs qui vont organiser des entraînements ce Dimanche, il est libre aux participants de participer prioritairement aux entraînements de leur club.

3) Samedi 06/03 et Dimanche 07/03

Compétitions de descente à Kautenbach.

Si les compétitions devaient être annulées, une demi-journée supplémentaire d'entraînement serait organisée, avec des parcours chronométrés en situation de compétition.

La communication journalière se fera par le groupe WhatsApp « Slalom Kayak », dont vous pouvez demander votre adhésion à Erny Klares au 691 430 628.

Il y a la possibilité de stocker son matériel personnel, bateau-pagaie-jupette-casque, au hangar du CNEV pendant cette période. Les vêtements ne pourront être stockés ou séchés sur place.

Adresse postale & siège social :
Maison des Sports
3, route d'Arlon
L-8009 STRASSEN

Contact « école et formation » :
www.cnev.lu
start4kids@cnev.lu

Lieu des activités :
Centre National d'Eau Vive
21, route d'Ettelbruck
L-9230 DIEKIRCH