



Fédération Luxembourgeoise de

Canoë-Kayak a.s.b.l.

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



Programme 2021-03

du 15/03/2021

des entraînements pluridisciplinaires slalom, extreme slalom et descente sprint

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 Mars-Avril.

Techniques générales de maîtrise des bateaux, techniques dans les portes et sur parcours (analyse vidéo), notions de vitesse et développement des capacités en endurance (Kurzzeitausdauer).

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 17h00 – 19h00 : 22/03, 29/03, stage, 19/04

Mercredi 17h00 - 19h00 : 17/03, 24/03, 31/03, stage, 21/04

2) Stage sur Diekirch (si la situation COVID-19 dans nos pays voisins le permettra, des déplacements en région limitrophe seront mis en pratique):

Vacances de pâques

Mardi 06/04, Jeudi 08/04, Samedi 10/04 : 14h00 – 18h00 partie pratique et théorique

Mardi 13/04, Jeudi 15/04, Samedi 17/04 : 14h00 – 18h00 partie pratique et théorique

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 stocké ou séché sur place.

N.b. : Erny est absent du 23 Avril au 18 Mai inclus.

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