

COMPTE RENDU

Lieu : Albi Arthès	Dates : 21 et 22 janv 2017
contact : Ludo 06 38 805 705	Cadres : Lionel R., Ludovic D.

Objectif(s) : Niveau d'entrée pagaie JAUNE	> Slalom en eau calme + eaux vives
COLLECTIF	
Programme :	> Samedi - matin : technique slalom « eau calme » - Apm : technique slalom eau vive + vidéo et renforcement musculaire > Dimanche - Apm : technique slalom eau vive
<u>bilan général du camp d'entraînement :</u>	> Points négatifs : - température proche de 0° le matin - - > Points positifs : - l'alternance eau calme le matin et eau vive l'apm - bonne participation 10 kayakistes - intervention de Lionel Radureau - les 2 sites de pratique offrent un grand nombre de porte
<u>Bilan individuel :</u>	> HUBERT Léa : bateau trop volumineux > LARTIGUE Clémence: Attention à la continuité : appuis/bateau/appuis. Attention au roulis (gîte) > MARTIN Eyquem : changer de pagaie pour une + grande +grosse pâles. Attention à la verticalité.

	<ul style="list-style-type: none">› ILLIDO Esteban : Monter sur les talons dans le bateau. Attention à la verticalité.› JOUVES Martin : Débordé à travail. Pagaie trop longue.› GIONDINI Elian : libérer la main supérieur. Attention la main gauche descend trop.› CLERC Renaud : Attention à bien équilibrer le bateau. Attention à la continuité : appuis/bateau/appuis.› CLERC Thibaut : Préparer/arrondir les trajectoires.› CLERC Quentin : Attention au monorythme en eau calme. Essayer une pagaie + petite.› CHAMINADE Pablo : Attention posture trop dans le bateau. Monter sur les talons.› LE PETIT Canard dans la baignoire : Attention à tirer le canard par le bec (sur l'avant) et ne pas le pousser (sur l'arrière)
--	---