

Le Kayak Indoor dans les Ardennes c'est quoi ?

Présentation de la manifestation :

Le Kayak Indoor existe depuis 2013. Cet après-midi sportive se déroule dans le gymnase du lycée Jean-Baptiste Clément à Sedan. Nous invitons les jeunes licenciés des clubs à venir effectuer des tests pour évaluer leur condition physique. Ainsi chaque jeune effectue une dizaine tests tout au long de l'après-midi pour évaluer sa force, sa souplesse, sa coordination, son endurance, son explosivité... etc. 5 ateliers reviennent tous les ans, permettant de suivre une évolution chez les jeunes (pompes, corde à sauter, traction ou poulie haute, souplesse des membres inférieurs et détente verticale). 5 autres tests viennent compléter l'après-midi, à base de gainage, coordination, équilibre...etc.

Après un accueil des participants (explication de l'après-midi, démonstration des différents ateliers) on commence par un échauffement en groupe.



Ensuite c'est parti pour 10 ateliers pour tester sa condition physique (voici quelques exemples):



Corde à sauter



Lancer de medecine ball



Poulie haute



Pompe



Gainage chaise



Gainage swiss ball

