

INDOOR DU GRAU DU ROI 5ème EDITION



MINI-PAG: FINALE COUPE DU GARD 2022

SAMEDI 3 DECEMBRE À 17H30

Piscine Intercommunale Aqua-Camargue
Avenue de Dossenheim, 30240 Le Grau du Roi

De poussin à minime, 5€/personne au profit du Téléthon
kayakmer.legrauduroi@orange.fr, 0788203697



Le comité départemental Gard de Canoë-Kayak et le Kayak Club Terre de Camargue sont très heureux de vous accueillir le samedi 4 décembre pour la 3ème étape de la coupe du Gard. Cette coupe du Gard se compose de trois étapes : le Mini-marathon de Comps, le Castor Junior à Nîmes et l'Indoor au Grau du Roi. **Merci de respecter les règles sanitaires en vigueur.**

Programme

(A partir de 14h00) Navigation libre sur la base nautique, nous pouvons mettre à disposition des « K-mer » et des « course en ligne »

17h30 Accueil à la Piscine Intercommunale Aqua-Camargue
Avenue de Dossenheim, 30240 Le Grau du Roi

17h45 Briefing

18h00 Entrée dans les vestiaires

18h15 Entrée dans la piscine et répartition sur les différents ateliers

18h30 1ère rotation

Groupe A=Atelier 1, Groupe B=Atelier 2 et Groupe C=Atelier 3

18h50 2ème rotation

Groupe A=Atelier 2, Groupe B=Atelier 3 et Groupe C=Atelier 1

19h15 3ème rotation

Groupe A=Atelier 3, Groupe B=Atelier 1 et Groupe C=Atelier 2

19h40 Fin des épreuves

19h45 Sortie des bassins

20h00 Sortie de la piscine

20h15 Repas offert à la Base Nautique Intercommunale du Vidourle
Impasse des berges du Vidourle, 30240 Le Grau du Roi

20h30 Remise des prix

Inscriptions et renseignements : kayakmer.legrauduroi@orange.fr ou 0788203697

Clôture des inscriptions le 01/12/2022, 5€/personne que nous reverserons au profit du Téléthon

Ouvert de poussin à minime

Matériel : Maillot de bain (Short maillot interdit), Bateaux fournis par l'organisateur



DEROULEMENT DES ATELIERS

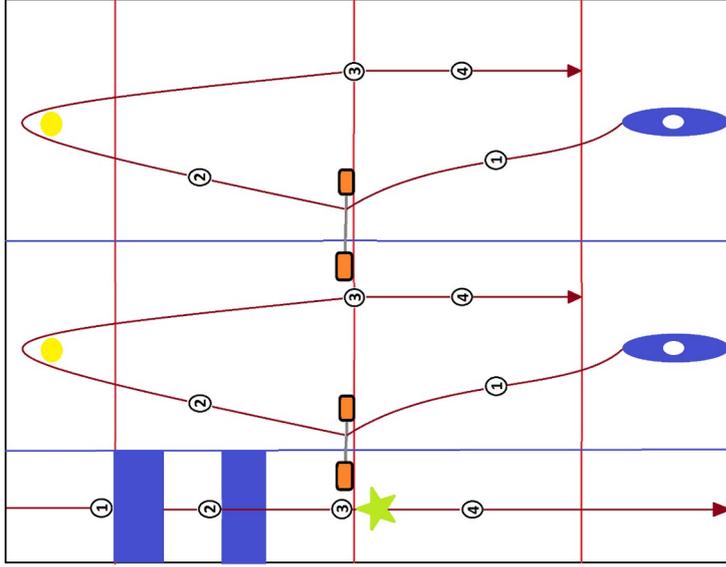
ATELIER 1

1) P/B: Passer sous le tapis
M: Passer dans la cage

2) Passer sur le tapis

3) Récupérer l'objet

4) Se déplacer jusqu'au mur
(le chrono s'arrête quand le nageur touche le mur)



ATELIER 2

1) Se propulser avec les mains

2) Se propulser avec la pagaie

3) P/B: Sauter
M: Dessaler puis retourner son embarcation
(le corps doit être devant la ligne à la fin de cette situation pour passer à la suivante)

4) Remorquer le matériel avec la pagaie dans le kayak
(le chrono s'arrête quand le pagayeur franchit la ligne (épaules) avec le kayak dans la main)

ATELIER 3

1) Se déplacer jusqu'à la pagaie

2) Se déplacer jusqu'au kayak avec la pagaie dans la main

3) Grimper dans le kayak

4) Lever la pagaie en l'air à deux mains pour arrêter le chrono

