

# L'entraînement du mois de septembre

## Ce que l'on fait :

Durant cette période de reprise, il est important de diversifier les supports de pratique canoë kayak et les activités sportives.

- **Le footing, le VTT, la course d'orientation, la natation, le roller**
- **dans le même état d'esprit, la pratique de l'ensemble des activités de la FFCK**
- **changez d'embarcation kayak ↔ canoë pour varier les plaisirs,**
- **le renforcement musculaire, le step et le pump,**
- **les Via ferrata, l'accro branche, descente en VTT, canyoning et l'escalade**

L'ensemble de ces activités représentent alors des supports à privilégier, et contribuera à reprendre l'entraînement de manière diversifiée et progressive.

## Pourquoi le fait on ?

**La pratique des activités d'endurance permet :**

- **d'accroître nos qualités aérobie base de notre sport,**
- **de développer le goût de l'effort,**
- **de maîtriser la gestion optimale du capital physique.**

**La pluridisciplinarité permet :**

- **d'acquérir l'ensemble des habiletés motrices du canoë kayak propulser, transmettre et gérer son équilibre,**
- **de développer des qualités d'aisance pour maîtriser son embarcation,**

**Le développement musculaire permet :**

- **de prévenir les blessures (tendinites, douleurs musculaire, luxation),**
- **de rétablir l'équilibre musculaire droite gauche et membres supérieurs et inférieurs,**

**Les activités engagées permettent :**

- **la maîtrise des émotions**
- **une prise et gestion pertinente de l'information**

## Comment le fait on ?

Le nombre de séances doit être ajusté en fonction de l'âge et du passé du sportif.

Minime – cadet de 3 à 5 séances

Junior de 5 à 7 séances

Senior de 8 à 15 séances

### Exemple de séances :

**Séance VTT : durée d 1h30 à 3h00 privilégier les parcours à faible dénivelé sur des chemins étroits, prévoir boisson et alimentation.**

**Séance K2 ou K1 vitesse : durée 1h15 (45 minutes de travail en continu et 30 minutes de travail gestuel et aisance)**

**Séance renforcement musculaire : durée 1h30**

**Travail sur les épaules (rotateurs, abaisseur, deltoïdes et rhomboïdes.**

**Travail sur le gainage abdos et lombaires.**

**Travail membres inférieurs**

**Penser aux étirements en fin de séance**

**Séance activités engagées**

**Contacter le club d'escalade local pour un échange de séance**

**Les risques perçus ou réels de ce type de séance doivent être évalué par une personne compétente.**