



## SECTION SPORTIVE KAYAK 2014 2015

publié le 08/09/2014 - mis à jour le 17/09/2014

Sommaire :

- POURQUOI , COMMENT SE SERVIR ET REMPLIR le carnet d'entraînement ?

### ● POURQUOI , COMMENT SE SERVIR ET REMPLIR le carnet d'entraînement ?



Remplir un carnet d'entraînement doit être un acte volontaire.

Il nécessite d'être rempli toute l'année de façon régulière ( chaque semaine.)

A chaque entretien bilan de fin de cycle d'entraînement ou stage (4 à 5 fois dans l'année) il doit être présenté à votre entraîneur ou à votre professeur référent afin de faire un bilan de ce qui a été réalisé ou non..., des points forts ou faibles...

- ▶ Prendre du recul pour mieux analyser sa manière de s'entraîner et l'améliorer
- ▶ Evaluer ses difficultés au niveau scolaire
- ▶ Souligner ses progrès, ses points forts (techniques, physiques...)
- ▶ Informer de son état de fatigue

Suite à l'analyse du carnet d'entraînement, le professeur référent ( M Blanchard) en accord avec l'équipe pédagogique pourra proposer à un élève fatigué ou en difficulté scolaire d'aller en soutien scolaire dans le cadre de l'accompagnement éducatif pour une période provisoire...Les entraînement de kayak seront alors allégés.

 [fiche\\_de\\_suivi\\_entrainements\\_kayak](#) (Word de 16.5 ko)

 [cycle\\_1\\_section\\_sport\\_vivonne\\_2014\\_2015](#) (PDF de 145.7 ko)

 [planification\\_section\\_sport\\_ck\\_vivonne\\_2014\\_2015](#) (PDF de 116.8 ko)