

## **Compte rendu du stage à Gérardmer du 22 octobre 2017 au 28 octobre 2017.**

23 nageurs, 20 jeunes garçons, 4 jeunes filles et 3 accompagnateurs, David, Mohamed et Franck.

Après, un long voyage et deux films, nous sommes arrivés un peu fatigués à l'hôtel des sapins à Gérardmer dans les Vosges. Pas de neige pour nous accueillir mais un peu de pluie fraîche pour nous annoncer l'hiver proche.

Heureusement, L'hôtel est très confortable et les nageurs ont pu s'installer dans de petites chambres par affinité. Une obligation, il faudra ranger régulièrement pour ne pas risquer de ne plus pouvoir entrer dans les chambres. Nous sommes seules dans l'hôtel ou Isabelle et Laure nous accueillent avec un grand sourire et beaucoup de gentillesse.

Après un premier entraînement dans une petite piscine bien sympathique, Pour le dîner, elles nous ont préparé un très bon repas « fait maison. » D'ailleurs les odeurs de cuisine viennent jusque dans nos chambres pour nous inviter à passer à table. Une chose est sûre nous ne devrions pas avoir de souci à passer l'hiver avec cette bonne popote. Chacun y trouve son compte.

Le lendemain matin après une bonne nuit de sommeil et un bon petit déjeuner nous sommes retournés à la piscine vraiment toute proche. Franck et Mohamed se sont partagé le groupe pour plus de commodité. Un partage en deux équipes proposées par les nageurs. Chaque groupe nage une fois avec Mohamed et l'autre avec Franck. Les objectifs seront les mêmes avec des situations différentes.

Le niveau des nageurs est bon, mais nous avons décidé de revenir sur les fondamentaux. Le corps projectile. Notre ambition est de permettre au nageur de mieux comprendre leur environnement afin de pouvoir agir en fonction.

Par un après-midi, pluvieux nous nous sommes réfugiés dans le salon pour réfléchir et nous divertir au chaud. Pour réfléchir, les enfants ont tenté de cogiter, par petit groupe, sur la notion de « bien nagé. » Chacun a pu donner une définition souvent riche d'enseignement pour nous entraîneurs.

David a sorti les jeux de société, les feuilles et les crayons de couleurs afin de s'éloigner un court moment de la natation avant de retourner plonger dans l'eau claire. Certains se sont lancés dans la construction de tours géantes, d'autres se sont jetés sur des jeux d'argents ou encore dessiner des œuvres d'art digne des plus grands artistes.



Après un petit goûter, retour à la piscine... La répétition est source de progrès, et nous allons progresser cette semaine.

Pour terminer la journée, une petite mise au point est nécessaire avec les nageurs. Casser n'est pas jouer. Les mots en surcharges pondérales ne sont pas tolérés, ou bien chanter fort ne sert à rien pour se faire entendre, il faut chanter juste. Par contre, continuons nos efforts pour aider Isabelle et Laure. Poursuivons notre attention à l'entraînement. Gardons le sourire...

... Les nageurs se sont réveillés plus difficilement ce matin. Heureusement car les entraîneurs auraient mal supportés une sortie du lit à 6 heures tous les matins.

Les entraînements d'aujourd'hui consistaient à poursuivre notre travail sur le corps projectile, autrement dit, comment nager en diminuant les résistances qui s'opposent aux nageurs. Nous en avons profité pour améliorer les plongeurs, le crawl, le dos et le papillon. Pour demain nous envisageons de faire des groupes de niveau.

Au cours de la matinée, nous avons fait le point avec les nageurs sur la notion du bien nagé selon notre définition. Ensuite David a organisé un jeu dans le salon. Pas facile de jouer dans le calme avec tant de jeunesse.

Pendant le repas, un enfant a fait une remarque peu sympathique en présence de la cuisinière. Nous avons fait une enquête. Impossible de savoir qui était l'auteur du délit. Nous resterons sur notre « faim ». Faute de pouvoir donner le nom du coupable en dépit des menaces proférées par les éducateurs, c'est l'ensemble du groupe qui a présenté ses excuses auprès du personnel de l'hôtel. Affaire classée.

En dépit de ces événements, dans l'après-midi, nous sommes allés nous aérer lors d'une gentille petite balade au bord du lac avant de partir au cinéma pour voir le film « le petit Spirou. » Franck ne peut pas vous dire comment était le film puisqu'il s'est endormi. Mais selon les enfants et les rires qui ont perturbés son sommeil l'histoire était très bien.... Même sans pop-corn.

Pile dans les temps nous sommes retournés à la piscine. Comme souvent à cet âge, la concentration fait défaut et nous devons souvent reformuler nos demandes pour être bien compris et surtout entendus.

Déjà la fin de journée. Pour les uns une énergie folle à revendre, pour les autres une fin de journée plus tristounette. Après un retour au calme assez rapide le silence est revenu dans l'hôtel. Les aboiements et les cris en faveur du PSG se sont tus et les larmes accompagnées de petites douleurs se sont calmés...



... C'est le soleil qui nous promettait une belle journée ce matin. Nous devons en profiter un peu. Ce n'est pas certain que cela dure.

Du côté des entraînements, nous poursuivons nos efforts pour améliorer les qualités des nageurs. Aujourd'hui nous avons fait des groupes de niveau. Certains ont besoin de nager plus. Ne serait-ce que pour les fatiguer un peu. Néanmoins les objectifs restent les mêmes pour tous :

- Etre capable de plonger et traverser l'eau le plus loin et le plus vite possible.
- Comprendre les principes de la propulsion.
- Etre capable de nager en crawl, dos, brasse et papillon.
- Etre capable de créer de la vitesse.

Groupe A : Marlon, Christopher, Maxime, Kenzo, Mohamed, Samuel, Valentin Solenn, Jolan, Noam et Flavio.

Groupe B : Dalil, Wassil, Virgile, Zakarya, Oriana, Ewan, Aranud, Nicolas, Gabriel, Inès, Hannah et Adrien.

Les nageurs se comportent bien dans l'eau. Il faut parfois hausser le ton pour garder leur attention, mais nous sommes heureux de voir les enfants faire les efforts demandés.

Après chaque entraînement, nous faisons un petit « briefing » pour revoir, discuter, comprendre nos attentes lors des entraînements et échanger sur les notions du vivre ensemble. Nos chers anges ne sont pas toujours tendres entre eux, nous devons nous montrer parfois un peu sévère pour recadrer les choses mais jusqu'à maintenant rien de grave. Il faut bien que jeunesse se passe. Surtout qu'ils savent bien se faire pardonner. C'est d'ailleurs dans ce moment que Franck a appris qu'il parlait comme un grand-père. Il faut bien que vieillesse se passe.



Bien entendu, nous ne faisons pas que nager. David ne manque pas d'imagination pour nous divertir. Après un peu de repos bien mérité, notre bande de chenapans a profité de cette belle journée pour faire des jeux dans le parc à côté de l'hôtel, avec vue sur le lac. Epervier, balle au prisonnier et d'autres jeux de plein air ont eu raison de la propreté des pantalons. A vos machines à laver... Mohamed nous a montré ses qualités de jongleur avec un ballon de football. Malheureusement, un nageur s'est fait mal à la cheville. Il est rentré en boitant. Après un rapide examen de la cheville qui présentait une allure normale. Nous lui avons proposé de ne pas faire la séance du soir. A notre retour, tout est rentré dans l'ordre, et nous avons retrouvé notre blessé en pleine forme et surtout bien reposé.

Après un bon repas, quelques nageurs ne se sont pas fait prier pour aller se coucher. D'autre par contre avaient encore un peu d'énergie à revendre. Nous verrons bien demain matin s'il reste encore un peu de cette vigueur.