

Stage du comité de l'Essonne à Gérardmer du 21 au 28 octobre 2018.

Le stage, en dépit de quelques soucis avec le bus, a commencé sous de de bonnes augures avec le beau temps et un groupe de nageurs très sympathique.

Malheureusement un nageur n'était pas au rendez-vous.

L'hôtel n'a pas changé depuis l'année dernière. Chaleureux et accueillant. Les repas sont copieux et de bonne qualité. Les entraîneurs vont avoir du mal à perdre du poids.

Lors des premiers entraînements nous avons distingué trois groupes de niveau. Du plus faible ou le corps flottant n'est pas toujours abouti, au plus fort maîtrisant bien les quatre nages.

Jérôme et Franck entraîneront tous les groupes sans distinction.

Le matin nous disposons de trois couloirs, ou plus. Nous prenons nos aises et prenons le temps de bien revoir les fondamentaux. Les trois groupes peuvent évoluer sans gêne.

L'après-midi, avec deux couloirs, le groupe est réduit. Certains nageurs profitent du cadre et du soleil pour marcher, courir, sauter, jouer au ballon ... avec David.

Seul le groupe 1 devrait nager 2 fois par jour.

Le niveau des nageurs est bon et nous apprécions le travail des clubs. La gestion des équilibres et le rôle de la tête sont à renforcer.



Une bonne ambiance pour le repas...



Concentration maximum...