

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

... Ce mardi matin, après un réveil joyeux nous sommes retournés à la piscine pour continuer notre quête de diminution des résistances pendant la nage et procéder à une approche discrète et transversale de la propulsion.

Les nageurs expérimentent de nouvelles formes d'organisations. Ils doivent devenir autonomes pour circuler dans les couloirs et trouver des solutions de plus en plus efficaces pour nager.

Face à autant d'effort, il est important de bien se restaurer. La nourriture est tellement bonne que Franck prend du poids à vue d'œil et tous les nageurs se sont régalés à manger des choux fleurs en gratins. Avec un énorme gâteau le soir, les estomacs étaient bien remplis.

Le matin nous nous sommes réunis pour discuter autour des projets sportifs des nageurs et des raisons pour lesquelles les entraîneurs demandent toujours plus d'attention, de travail et d'investissement.

L'après-midi, le bord du lac a été le lieu d'une bataille bruyante avec David et Martine avec des ballons, des prisonniers et des américains.

Quelques nageurs sont partis en randonnée à la place d'une séance de natation.



Départ pour l'entraînement.



Comment s'organisent les nageurs de haut niveau ?



Sympa la ballade.