

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

Pour cette journée, nous avons prévu d'augmenter un peu le volume des entraînements. Mettre à l'épreuve de la distance les techniques apprises. Les nageurs sont en meilleure forme que la veille.

Pour le groupe le plus faible nous sommes revenus aux fondamentaux. Le plongeon et les coulées doivent être acquis en fin de semaine. Les résultats de notre travail autour du corps projectile commencent à faire effet même si certains ont des difficultés à répondre totalement à la demande.

Un petit cours particulier a été mis en place pour les enfants les plus en difficulté. D'autres sont partis faire le tour du lac sous un soleil timide mais lumineux... 7 km, 2h15.

Après nos efforts aquatiques du matin nous sommes allés dépenser notre argent de poche sur le marché de la ville. Quelques saucissons, des bonbons, des bijoux et des montres seront sans aucun doute offerts aux familles dès notre retour.

A 14h30, après un petit repos dans les chambres David a invité les sportifs à faire le jeu des doubles drapeaux. Un jeu qui mêle, vitesse, stratégie, et coopération. Une aération nécessaire permettant de recharger les batteries.

En fin de journée toute l'équipe s'est couchée sans difficulté.



Le marché ...



Top départ...



De l'autre côté.



La bonne direction...