

Stage du comité de l'Essonne à Gérardmer du 21 au 27 octobre 2018.

Bientôt la fin du stage. A la suite de la séance du matin nous nous sommes réunis dans la salle pour demander aux nageurs, par groupe de 4, de produire un document répondant à deux questions : Comment bien nager ? Et, comment devenir un champion ?

Il semblerait que ces deux questions amènent aux mêmes réponses.

Dans l'eau, nous avons poursuivi notre travail technique. La demande : « Agir comme un champion ». Nous recherchons l'autonomie du nageur dans l'action. Ils savent maintenant ce que nous attendons d'un point de vue technique. Le virage culbute a été travaillé et nous avons mis en place des situations ludiques pour renforcer les acquis. L'attention des nageurs n'est pas toujours optimum mais nous prenons notre mal en patience. Il a été nécessaire, pour Franck, de mettre un cône sur la tête pour captiver les recrues et faire passer un message. Bizarre..... Néanmoins, les nageurs se transforment et s'organisent de mieux en mieux.

6 nageurs du groupe 2 ont fait des jeux extérieurs, l'après-midi avec David, ce qui permit aux groupes 1 et 3 de travailler dans de bonnes conditions.

Entre les deux entraînements, nous sommes allés au cinéma pour voir « Yéti et compagnie » avec un regard philosophique intéressant sur le savoir. En tout cas les nageurs ont bien aimé.

Pour le soir nous avons fait une petite veillée préparée par David avec un jeu de questions sur les activités de la ville de Gérardmer. Ensuite les petits monstres ont joué aux jeux de société. Résultat un pot de fleur cassé.

A 23h00 nous sommes partis nous coucher après avoir reçu les consignes d'organisation de notre départ du lendemain.



L'attention est au maximum.

Bien nager ?

- Mieux
- Mettre les bras en ligne
- Être droit
- Être dans l'eau

Devenir champion ?

- Être droit
- Être dans l'eau
- Être en ligne
- Être en avant
- Être en arrière
- Être en dessous
- Être en dessus
- Être en dessous et en arrière
- Être beaucoup d'eau
- Être en dessous et en arrière

Bien nager ?

- Mettre les bras devant la tête
- Être droit (guêner)
- Être dans l'eau

Devenir champion ?

- Être en avant
- Être en arrière
- Être en dessous
- Être en dessous et en arrière
- Être beaucoup d'eau
- Être en dessous et en arrière

Zahara / Evan / Adrien / Luis

Bien nager ?

serer les dents

contacter les fesses tendues

être aligné

comme projectile

propulsion contre le mur

être guêner

batement régulier

respirer rapidement

pousser sous l'eau

serer les bras

faire la flèche

Cinq mètre de côté

cinquante mètres de la tête

Bien

appliquer

lever la tête

Devenir champion ?

avoir des objectifs

avoir envie

s'entraîner

écouter son entraîneur

respecter les consignes

se performer

battre des records

être positif

Luis

Adrien

Lison

Samuel

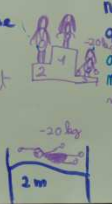
Bien nager ?	Devenir champion ?
<ul style="list-style-type: none"> - Ecouter - S'appliquer - Bien nager - se reposer - Bien être guêner - avoir un corps projectile - faire de bonnes coulees - faire de bons départs - travailler tous les jours - s'amuser si on le veut 	<ul style="list-style-type: none"> - écouter son entraîneur - nager au moins de 2 fois par jour - avoir envie de gagner - avoir envie de faire de la natation - faire le meilleur de soi-même - ne pas tricher - ne pas trop respirer - ne pas respirer après les coulees et après le départ - ne pas se rebouter
Jaden - Maxime - Courtin - Eva	

Bien nager ?

- tenir la tête -
- arrêter les pieds
- faire de longues courbes
- respirer vite
- faire des pointes de pied
- ne pas bouger le bassin
- toujours faire quelque chose et jamais ne rien faire
- ne pas bouger la tête
- fluctuer fort sur le mur pendant les ornières
- tenir les bras!!!

Devenir champion!

- remettre au début
- remettre
- faire de bonne culture
- Être sérieux au entraînement
- faire beaucoup d'apnée
- être dur et un peu dur
- ne pas s'arrêter quand on nage
- avoir le passé compété
- ne pas tricher
- Lucas!
- IDIR B*
- Limon *
- Elly




Bien nager ? / devenir champion? Z. A. KARI

- écouter le coach
- ne pas tricher
- faire une bonne culture
- faire
- pousser forte sur le mur
- maître la tête dans les bras
- ne pas beaucoup respirer
- Savoir forte sur le plot
- se tenir les mains pendant le plongeon
- ne pas bouger la tête
- tenir les pieds
- servir les jambes pendant le plongeon
- MAGER LE PLUS SOUVENT
- ne rester attaché sur le mur de la baignoire
- ne pas faire des courbes trop longue (ne pas faire un plot dur)

- Bien nager ? Devenir champion ?

- Être dur
- Tenir sa tête dans les bras
- Être guérier
- Être toujours alléger
- Connaître le ordre des 4 nages
- Faire de longues courbes
- Faire un beau plongeon
- Nager du temps ancien
- perfectionner sa nage
- Travailler
- Bien nager en Pap
- crant - brasse - d'ap
- S'entraîner avec les pairs
- Obtenir ses ornières au plot
- Toujours faire de son mieux
- Ne pas se décourager
- Ne pas tricher
- Ne pas tirer la ligne
- Ne pas tirer ses bras
- Ne pas faire ses force départ
- glisser fort, dos, bras
- Plonger en papillon



Réflexions...