

Mardi 2 novembre 2021 :

Troisième jour de stage. Moins de larme mais un peu plus de fatigue.

Ce matin quelques nageurs ont voulu aller courir à 7 heures du matin sur la piste d'athlétisme. Franck les a accompagnés mais il n'a pas voulu courir...

Pour notre séance matinale, après quelques minutes de liberté, nous avons prolongé notre travail de construction des nageurs. Après le corps flottant, logiquement, nous entamons le corps projectile organisé par la propulsion. Le crawl nous semble la meilleure approche. Francois a enchaîné par une réflexion sur l'orientation avec une culbute et Chloé a proposé un travail de propulsion en papillon à partir de l'horizontalité puis des changements de direction vers le haut et le bas. Pour terminer, nous avons demandé aux nageurs de nous montrer ce qu'il savait faire de mieux en matière de natation. Malheureusement, un nageur nous a avoué qu'il ne savait rien faire. Nous espérons bien lui prouver le contraire.

La séance de l'après-midi nous a permis de réfléchir et travailler sur la structuration de l'espace modifié par l'orientation du corps dans l'axe de déplacement. L'utilisation du matériel avec des palmes et un tuba nous a effleuré l'esprit, mais nous avons choisis de travailler sans. La gestion du roulis du corps est venue ensuite naturellement en regardant les nageurs. Plusieurs hypothèses ont été émises par les entraîneurs. Celle qui nous a semblé la plus judicieuse a été de supprimer la question de la respiration. Nos observations des nageurs nous dit que les mécaniques et les attitudes se transforment. Mais pour en être sûre, nous avons demandé aux nageurs s'ils sentaient en eux une progression. La totalité semble avoir ce sentiment interne de progression.

Au cours de la matinée, huit nageurs sont partis faire une promenade dans le camp militaire avec François et David. Les autres ont choisis de rester dans les chambres pour se reposer ou faire des jeux de société.

L'après-midi, un timide soleil, a permis à David d'organiser une balle aux prisonnier joyeuse et engagée.

Enfin une petite surprise attendait les nageurs au réfectoire. Ils ont pu regarder la télévision....

