

STAGES DE PRINTEMPS : DU BON TRAVAIL !!!



A Loano, 1 semaine en bassin de 50 m pour les Benjamins/minimes et les Nationaux, et à Guyancourt, 5 jours en journée complète, pour les Espoirs et Benjamins, les stages de préparation, temps forts pour les nageurs, ont été riches de contenus : progression technique, découvertes sur soi, sur ses capacités à l'effort, à la difficulté mais aussi réflexion adaptée à chaque âge et à chaque « parcours » sur les notions d'objectifs, la nécessité de se concentrer pour évoluer et progresser en

construisant un projet personnel.

Les entraîneurs, Stéphane et Florent, Jérôme et Maxime, que le Club remercie vivement pour leur travail, ont abordé ces notions difficiles pendant cette semaine dédiée au sport et ont particulièrement apprécié la meilleure implication des nageuses et nageurs durant les entraînements et le respect des règles de vie définies par les stagiaires, en concertation.

Le Club remercie également la Ville de Guyancourt pour le prêt des installations et la Crêperie du Village pour son accueil dévoué au bien-être du groupe « espoir ».

Les stages sont un tremplin dans la saison, bonne continuation.....

objectifs	regle
progresser nager plus vite se concentrer au max améliorer sa technique être heureux	écouter respecter arriver à l'heure cohésion solidarité plaisir effort concentration
objectif dos / cr	
* silence (oreille dans l'eau)	
* mains avancent	
* regard	
* respiration 1 œil	
* poussée vers pied accélération	
* eau front	
* battement ramène bras	

Les nageurs des groupes ENF2 étaient également en stage la 1^{ère} semaine :

Bilan positif pour les participants assidus et concentrés. Les notions du « Pass Sport de l'Eau » couvrent 5 disciplines (natation course, natation synchronisée, plongeon, nage avec palmes et water-polo). Il faut donc du temps et de l'entraînement pour réussir...d'autant qu'à chaque session organisée par le Comité départemental des Yvelines de natation, ne peuvent être présentées que 2 disciplines maximum ...Patience donc et tous nos encouragements !