

SAINT-LEU
Natation



*J'peux pas,
j'ai stage!*



Edition spéciale...

**Stage en extérieur...
Destination Narbonne !**

**DU
19 AU 27
AVRIL
2019**

La performance, dans la bonne ambiance !

Du 19 au 27 avril 2019, 19 compétiteurs, accompagnés de leurs entraîneurs et Rachida, ont participé au stage annuel en extérieur.

LE VOYAGE



Vendredi 19 – 20h45, le groupe se retrouve gare d'Austerlitz pour un voyage de nuit, en train couchette. Une première pour beaucoup, une belle expérience pour tous, à renouveler sans hésitation...



L'HÉBERGEMENT CENTRE INTERNATIONAL DE SEJOUR

Samedi, petite virée en ville le temps que le centre international de séjour puisse accueillir le groupe. Le centre est sécurisé, les chambres offrent des espaces de rangement pour tous, des couchages de qualité et des douches privées ! Une aile complète a été privatisée pour nos nageurs qui ont pu ainsi profiter librement de l'espace qui leur était réservé.



● LE COMPLEXE SPORTIF

Le bassin est agréable, avec des plots exploitables, des lignes d'eaux brises vagues et une eau à température constante. Deux lignes supplémentaires ont été mises à disposition du groupe, par les MNS du centre, lors des deux dernières séances. Ce fut un vrai plus en fin de séjour.



Le bassin est fortement exposé au vent ce qui refroidit l'air ambiant. Les jeunes ont parfois souffert du froid et ont été gênés dans leurs sensations de nage mais ils ont tous fait preuve de détermination et d'abnégation lors des entraînements.

Un vestiaire dédié à nos nageurs ! Les nageurs ont bénéficié d'un vestiaire privé tout au long de la semaine et ont pu ainsi laisser leur matériel sur place. Toujours appréciable quand on sait le temps passé sur la route pour se rendre de l'hébergement au centre sportif, à savoir 1h20 par jour. 53 kms de marche sur la semaine, parfois sous la pluie mais toujours dans la bonne humeur et les fous rires...



LE BILAN SPORTIF



Groupe « Jeunes »

Distance parcourue : entre 50 et 67 kms.

- Le groupe s'est très bien comporté tout au long de la semaine de stage. Emmené par Colline, les 8 nageurs ont maintenu une moyenne de 5 kms par séance, augmentant ainsi de 7 kilomètres la distance réalisée l'an dernier (60 kms pour les meilleurs).

Tout au long de la semaine, des changements de comportement positifs ont été constatés. Malgré le froid, chacun a su puiser dans ses ressources pour progresser et repousser ses limites. Xavier ressort fier de son groupe... Que de progrès en endurance et en combativité !



Groupe « Juniors »

Distance parcourue : entre 70 et 81 kms.

Les 11 nageurs du groupe réalisent un stage record avec 81 kms pour les meilleurs contre 78 kms l'an dernier. Le groupe s'est réellement soudé pendant ce stage. Chacun, à tour de rôle, a su prendre des responsabilités.

De belles performances ont été réalisées dans l'eau mais nous tenons à souligner le superbe état d'esprit qui s'est dégagé pendant cette semaine de stage. Dans l'eau, les coups de fatigue de certains ont été balayés par les encouragements des autres, permettant ainsi au groupe d'affronter les séances les plus intenses. En dehors de l'eau, les grands ont su s'occuper des plus jeunes et partager avec eux de bons moments, notamment le soir.

L'ENCADREMENT

Pendant ces 8 jours, nous avons vu un groupe soudé aussi bien dans la rigolade que dans l'effort.

Bravo aux 19 nageurs pour cette bonne ambiance et cette rigueur de travail.

Bonne fin de saison à tous !



RACHIDA

MATTIA

XAVIER



Etoile Saint-Leu Natation