

SAINT-LEU
Natation



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



Edition spéciale...

Stage en extérieur...

Destination Aix-Les-Bains !

DU
15 AU 22
février
2020

La performance, dans la bonne ambiance !

Du 15 au 22 février 2020, 26 compétiteurs, accompagnés de leurs entraîneurs et Rachida, ont participé au stage annuel en extérieur.

● LE VOYAGE

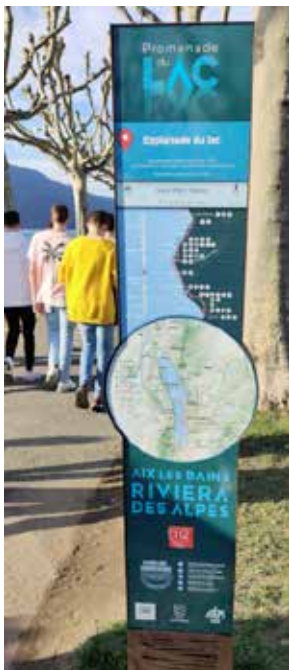
Départ : samedi 15 février

8H45, Gare de Lyon, le groupe est au complet ! C'est dans la bonne humeur que nous avons pris le train, direction Aix-Les-Bains pour une semaine intensive d'entraînement. Une fois les réservations validées, et ce n'est pas sans mal, le train reste le mode de transport idéal, alliant repos et déplacement pendant le voyage. Si le groupe est dans le même wagon, c'est l'ambiance assurée ! Une fois arrivée, les nageurs sont prêts pour leur premier entraînement...



● LA DESTINATION AIX-LES-BAINS

Station thermale au bord du Lac du Bourget, Aix-les-bains offre un cadre bien sympathique pour un stage en extérieur. Toute l'équipe a pu profiter du paysage lors de la ballade sur la riviéra des Alpes, ainsi que pendant les entraînements. Rien de tel que le grand air pour la respiration !



● L'HÉBERGEMENT HÔTEL DES ALPES

Nous avons fait la rencontre de Manu et Stephanie qui nous ont accueillis comme leur propre famille. Les chambres étaient dotées de tout le confort nécessaire (salle de bain, wc, lits simples et doubles et même la TV). L'hôtel étant privatisé pour la team Etoile Saint-Leu Natation, les jeunes ont pu être libres de leurs déplacements, et ce pour le plus grand plaisir de tous !



● ALIMENTATION



Les nageurs comme les encadrants n'ont manqué de rien : la quantité, la qualité et la diversité des repas étaient au rendez-vous. Les plats proposés étaient adaptés aux goûts des adolescents, limitant ainsi les pertes alimentaires...



● DÉPLACEMENTS HÔTEL - HÉBERGEMENT



Deux possibilités s'offraient à nous : une navette par bus gratuite ou 30 minutes de marche. C'est cette deuxième option qui fut choisie par les encadrants afin de renforcer les liens de cohésion, et de permettre aux nageurs d'avoir une récupération active supplémentaire. Au début du stage, la marche était perçue comme une perte de temps et d'énergie, mais finalement les jeunes se sont pris au jeu et ce moment a fini par être agréable pour tous.

● LE COMPLEXE SPORTIF

Le bassin découvert avec son emplacement magnifique au pied des montagnes était l'endroit idéal pour réaliser un stage extérieur. Nous avons 3 lignes d'eau pour un effectif de 26 ce qui a permis aux nageurs de s'entraîner dans de bonnes conditions.



● LE BILAN SPORTIF



Groupe « Juniors »
Distance parcourue :
72 kms.



Groupe « Jeunes »
Distance parcourue :
50 kms.



Le stage en février fut une vraie réussite : les nageurs se sont donnés à 100% et se sont découvert de nouvelles affinités ce qui est bénéfique pour la cohésion des groupes compétition, mais aussi pour les résultats de fin de saison. Concernant les entraîneurs, le constat est très positif : les juniors ont nagé 72 kms et les jeunes 50 kms ce qui est nettement supérieur à la charge de travail effectué l'an passé à la même période.

Bravo à tous pour les progrès réalisés et encore un grand merci à Rachida pour son rôle de maman tout au long du stage.

MATTIA

PHOTOS DISPONIBLES

<https://www.etoile-saint-leu-natation.fr>

