

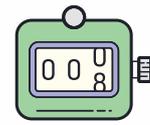
J'PEUX PAS, J'AI STAGE!

25/02
au
04/03
2023



BILAN DU STAGE 2023

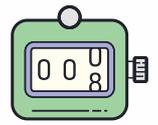
Stage très intéressant car il proposait 14 séances sans aucune coupure. Cela a permis de réellement travailler en surcompensation de la fatigue. Le fait de tout avoir sur place a nettement favorisé le sportif, permettant à chacun de gérer sa fatigue entre les séances et les activités. Ce rythme et ce niveau d'intensité n'aurait pas été envisageable à Aix-les-bains, par exemple. Le manque d'exotisme de la destination a pleinement été comblé par la qualité des installations sportives et d'accueil (chambres + restauration + salles de vie) et les nombreuses activités proposées.



JUNIORS.....

68 KMS*

82 KMS*



BENJAMINS

55 KMS*

59 KMS*

*Selon les adaptations mises en place pour récupérer de la fatigue.

HÉBERGEMENT

Situation : à 50m de la piscine, idéal sur le plan sportif !

- Confort : très bien pour du jeunesse et sport, les chambres étaient spacieuses avec 3 lits, trois bureaux et trois dressing par chambre. Les toilettes et les douches se situaient dans les couloirs en dehors des chambres, ce qui n'est pas plus mal car moins bruyant pour les camarades de chambre qui dorment.
- Salles de vie : réelle plus value dans le bâtiment car elles favorisaient les lieux de regroupement et d'échanges. 3 salles à disposition : une salle informatique, une salle de ping-pong et une salle TV. Un espace avec babyfoot était également à la disposition du groupe.
- Sécurité : tout est fait pour la sécurité des lieux avec des bâtiments accessibles uniquement avec badge, des chambres fermées à clefs et dans notre bâtiment, seuls les nageurs internes du CAF de fontainebleau étaient présents.

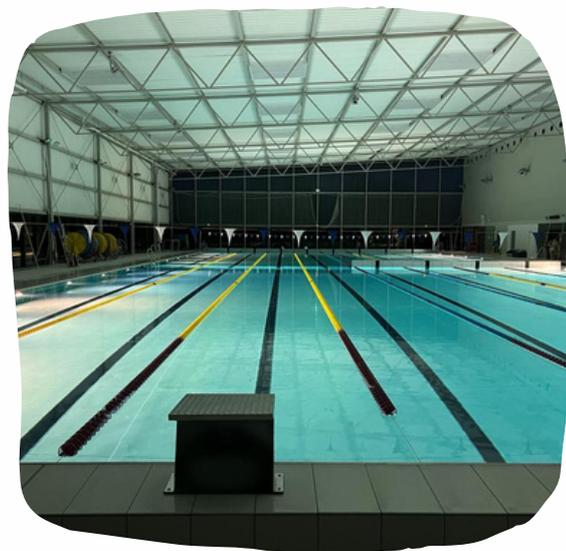
FORFAIT PENSION COMPLÈTE !

- Réfectoire que nous partageons avec les sportifs de haut niveau, les militaires et les salariés du Citésport. Assez bruyant notamment le midi, mais conviviale grâce aux grandes tablées permettant à chacun de trouver sa place.
- Horaires de restauration : pas toujours adaptés aux horaires d'entraînement : par exemple le matin, il fallait déjeuner avant 8h avec un entraînement à 10h.
- Qualité de la restauration : adaptée au sportif ; beaucoup de choix et de variété : poisson ou viande, légumes ou féculents disponibles à chaque repas.



L'ÉQUIPEMENT SPORTIF

- Superbe complexe et très bon accueil : des maîtres nageurs au personnel du Citésport, tout le monde était aux petits soins pour le groupe. Piscine facile d'accès, grande autonomie et total confiance, donc très agréable pour travailler sereinement.
- Lignes d'eaux : Deux lignes d'eau étaient à notre disposition, ce qui est à la fois suffisant pour l'effectif du groupe, 15 nageurs mais une troisième ligne aurait été un plus pour les juniors, dont l'effectif était plus important. Cela aurait permis de travailler dans de meilleures conditions et éviter les croisements à répétition et donc les risques de blessure. Nous avons toutefois pu bénéficier régulièrement de lignes supplémentaires en petit bain (25m) comme en grand bain (50m).



LES ACTIVITÉS

La cohésion est primordial dans un groupe et les activités sont des moments propices pour instaurer un climat différent, découvrir les personnalités de chacun et développer l'esprit de groupe. cette année, trois activités ont été organisées :

- La boxe : activité très intéressante pour le côté cardio-vasculaire et la motricité ; une initiation bien adaptée à l'âge et au public du groupe. Les nageurs ont apprécié et ont su se concentrer pour apprendre les bases de ce sport. Nous avons même fini sur le ring en opposition.
- L'escalade : Certainement l'activité la plus plébiscité par nos jeunes. D'un point de vue sportif, elle permet de travailler la concentration et le mental. Le groupe a été encadré par un éducateur qui nous a donné les principes de base sur les blocs, et qui a proposé aux plus téméraires de grimper sur les murs de plus de 8m. Il y en a eu pour tous les goûts et tous les niveaux. Super moment !
- Le circuit training : un très bon complément pour la natation ; un mélange de renforcement musculaire et de cardio. Le coach a bien encadré la séance tout en poussant le groupe à se dépasser de manière ludique et conviviale.



STAGE FONTAINEBLEAU

AU JOUR LE JOUR... MOT DES COACHS (FACEBOOK) !

J1

"Très bien installés, les chambres sont spacieuses et le confort est présent. Le centre aquatique est de très bonne qualité. Ce soir les premières sensations en grand bain ont été dures mais le résultat est au bout de l'effort : 6 kms pour les juniors et 4,6 pour les benjamins".



JUNIORS.....
6 KMS



BENJAMINS
4,6 KMS

J2

"Temps magnifique, ambiance au beau fixe, réveil plutôt matinal dans l'ensemble et début d'une grande et belle journée. 2 séances de deux heures avec un bilan de 8,6 kms pour les benjamins et 11,8 kms pour les juniors. Des grimaces sont apparues ce soir mais le courage et la motivation a pris le dessus. Niveau activité, une superbe découverte avec cette initiation à la boxe. Notre prof du jour, nous a tous fait bien transpirer et rigoler. Un beau moment de partage et de cohésion".



JUNIORS.....
17,8 KMS

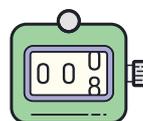


BENJAMINS
13,2 KMS

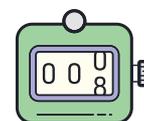


J3

"Les sourires commencent à s'estomper. Malgré la douleur, les jeunes tiennent le cap : aujourd'hui 12kms pour les juniors et 9,5 pour les benjamins. Le repos de ce soir va être bénéfique. Après un bon repas, direction les chambres pour se reposer car la journée de demain s'annonce intense".



JUNIORS.....
29,8 KMS



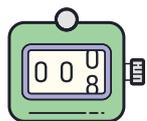
BENJAMINS
22,7 KMS

STAGE FONTAINEBLEAU

AU JOUR LE JOUR... MOT DES COACHS

J4

"Un programme bien rempli pour cette quatrième journée avec deux grosses séances de natation. 12kms pour les juniors et 9 kms pour les benjamins, suivies de la seconde activité du séjour : une initiation à l'escalade... Tout le monde a joué le jeux et les sourires étaient au rendez-vous. En soirée, place à la détente et aux moments de rigolade, sans oublier du repos car la cinquième journée est celle de la deuxième partie du stage qui est toujours la plus dure pour l'organisme".



JUNIORS.....
41,8 KMS



BENJAMINS
31,7KMS



J5

"On attaque la partie la plus dure du stage.. les organismes sont "essorés", le mental est bousculé dans tous les sens et les premières douleurs se font ressentir. Les premières adaptations de séances ont été prodigués aux plus fatigués physiquement. Mais dans l'ensemble, on peut dire que l'on est sur un grand cru. Les jeunes se défendent très bien et malgré la douleur, parfois extrême, les sourires sont toujours sur les visages et une vraie fraternité s'installe. Les liens se resserrent et les performances continuent à surprendre les coaches. Alors comme dirait la devise de fort boyard : toujours plus haut, toujours plus fort".



J6

"Le jour le plus dur dans la tête et pour les organismes ! Les jeunes ont été au top : 13 kms pour les juniors et 10 pour les benjamins. Record kilométrique pour une journée, et avec un sacré circuit training organisé par Mathieu, notre coach du jour. Une journée riche en émotions et sensations. Un grand bravo aux nageurs !".



J7

"Aujourd'hui les nerfs ont lâché et quelques larmes ont coulé, mais malgré ça personne n'a abandonné. Un vrai groupe s'est créé dans l'effort et la douleur. Aujourd'hui, les juniors ont fait jusqu'à 11,4 kms et les benjamins 9,5. Ce soir, place à la dernière soirée et aux petits "règlements de compte" sur le ton de la rigolade... bien entendu".



J8

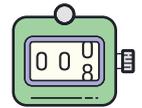
"Pour cette journée, petit défi pour tous : être capable de faire toutes les épreuves du programme olympique... une séance de 4,4 kms avalée en moins de deux heures.. bravo à tous, vous pouvez rêvez jusqu'en 2024... qui sait ??". 😊



JUNIORS.....

68 KMS*

82 KMS*



BENJAMINS

55 KMS*

59 KMS*

*Selon les adaptations mises en place pour récupérer de la fatigue.

Stage 2024

Le stage 2024 est en cours d'élaboration afin de pouvoir vous communiquer au plus tôt les dates et potentiellement la destination. Le stage est planifié sur la seconde semaine des vacances de février de la zone C. Pour les nageurs qui seront au Club en 2024, nous vous demandons de bloquer, dès à présent, ces dates. L'inscription au stage se fera dès la rentrée de la saison sportive, ce qui nous permettra de confirmer les effectifs sans que le club ou les participants soient impactés par les désistements. Merci de votre compréhension.

REDÉCOUVRIR LES PHOTOS... & VIDÉOS

Rien de plus simple, cliquez sur l'album !

