

## **Bilan du stage Argelès 2024 (Julien Manzi Directeur du stage)**

Le stage s'est déroulé du 22 au 27 avril 2024 au camping 5 étoiles « Le Bois Fleury » à Argelès-sur-mer.

Les inscriptions se sont bien passées et malgré deux désistements dus à des blessures, nous avons 26 nageurs en sportive et 27 en synchro (45 nageurs de moins de 18 ans et 8 nageurs majeurs). Nous avons fait deux groupes de niveaux en sportive entraînés par Fabien et Julien. Eli était toute seule pour entraîner la synchro, aucun autre entraîneur n'étant disponible sur ces dates. Lionel encadrait hors bassin s'occupant des traitements et de la pharmacie.

### Le logement :

Nous avons 16 logements + celui du chauffeur. C'était très confortable. Nous étions comme l'an dernier en rond ce qui est très pratique pour la surveillance et surtout très sympa pour l'ambiance. Chaque chalet était composé de deux chambres avec toilettes et salle de bain + une mezzanine. Les jeunes étaient en moyenne 3 par chalet sauf 1 ou 2 où ils étaient 5 (pour ne pas séparer les copains). Eli avait choisi de mettre une grande par chalet alors qu'en sportive nous avons fait les chalets par âge. Pour résumer, logement au top, confortable, spacieux et très adapté pour nous.

### La restauration :

Le petit déjeuner était servi entre 8h et 10h, très bon et très varié.

A midi, nous avons des paniers repas, généralement des salades de pâtes ou de riz avec une viande, un paquet de chips, un yaourt, et un fruit et du pain. Au niveau des quantités, c'était trop et nous avons fait du gaspillage.

Le soir, très bien notamment pour les entrées avec énormément de choix, mais choix un peu limité pour les plats. Les desserts bien qu'industriels étaient bons.

Pour les goûters, pains au lait, compotes à boire, chocolat noir achetés par le club.

### Les entraînements :

La piscine a été refaite avec une profondeur qui est passée de 2,20 m à 1,50 m. Nous avons un peu d'appréhension pour la synchro. Finalement ça s'est plutôt bien passé. Même si Eli a dû adapter ses entraînements et limiter le nombre de figures tête en bas. En sportive, nous avons fait deux groupes de niveaux. Tout s'est très bien passé. Tout le monde a fait la totalité du stage malgré le froid et le vent. L'eau était à 25° en moyenne un peu juste, notamment en synchro où il y a plus de phases statiques. Eli a géré seule, tous les entraînements de synchro avec 4 niveaux distincts. Elle a fait un excellent travail, en proposant une base commune qu'elle a adaptée selon le niveau.

### Le Transport :

Le transport était assuré cette année encore par les transports Coudert. Le bus, très confortable et très spacieux (61 places), est resté sur place pendant le stage. Nathalie, le chauffeur, était très sympa et nous a souvent aidés.

### Les activités et sorties :

Nouveauté cette année : intervention d'un préparateur mental. C'était une très bonne idée. Nous avons fait deux groupes, synchro et sportive. L'intervention durait une heure par

groupe. C'était très intéressant. Pendant qu'un groupe était en prépa mentale, la synchro a fait de l'initiation au secourisme et la sportive un apprentissage au tri sélectif.

Le gameside a comme a chaque fois super bien fonctionné. Nous sommes arrivés à 13h30 et repartis vers 15h.

La sortie à Collioures s'est bien déroulée, peut-être un peu longue. Nous avons projeté de faire une chasse aux trésors proposée par l'office du tourisme mais les jeunes et les adultes ont préféré se promener tranquillement.

La sortie à Argelès est sûrement à revoir avec deux rues uniquement composées de stand de nourriture et de boutiques consuméristes.

Nous avons cette année limité les soirées avec les jeunes, en premier lieu car il faisait vraiment trop froid mais surtout pour les coucher tôt. Seuls les plus de 15 ans ont fait quelques jeux de société le soir mais jusqu'à 11 h max. Il y a eu bien entendu la boom du vendredi jusqu'à 11h. Nous avons également fait du volley avec une partie des nageurs.

Conclusion : Très bon stage ! Aucun problème particulier. Les nageurs ont été très sages et appliqués lors des entraînements. Camping parfait, seuls points à revoir le repas de midi et la sortie à Argelès.