

Quarante trois nageurs ont participé à ce stage de printemps s'est déroulé à Argelès sur Mer du lundi 18 avril au samedi 23 avril : 18 en natation artistique et 25 en natation course encadrés par quatre coaches (Julien M, Julien B, Eli, Fanny) et un personne référente santé (Margaux)

Le stage s'est très bien passé et en grande partie grâce aux nageurs qui ont été à la fois investis lors des entraînements mais aussi dans la vie quotidienne. Bien entendu les coachs ont été au top et l'aide de Margaux a été essentielle dans la bonne tenue de stage. En effet, elle a prodigué tout au long du stage des soins ostéo ce qui a permis de finir le stage avec la totalité du groupe.

Au niveau de la piscine, nous étions le seul groupe donc nous avons pu choisir nos créneaux.

Nous nous sommes entraînés le lundi en arrivant puis chaque jour 1h30 le matin et 1h30 l'après-midi. En alternant les créneaux entre la natation artistique et sportive. Nous avons annulé l'entraînement du samedi matin faute de temps. Nous n'avons quasiment pas fait de prépa physique hormis les échauffements à sec de début d'entraînement et 2 à 3 séances d'étirement. Mais cela était amplement suffisamment pour des nageurs qui nagent habituellement en moyenne 3 à 4 heures par semaine.

La météo n'a pas été de notre côté avec seulement le premier jour de beau temps et la dernière matinée. Malgré ça, le moral était au beau fixe.

Au niveau des activités, le programme était dense, une Escape Game, visite de l'aquarium de Canet à la place de Collioures car jour de pluie, une escape aventure, sortie à Argeles le dernier jour avant de partir...

En conclusion c'était un très bon stage et je souligne la très bonne attitude des jeunes dans et hors de l'eau