

Aujourd'hui François FICHET, entraîneur au C.A. Orsay nous a rejoint. Nous sommes donc maintenant 4 à encadrer les nageurs. Ils ont plutôt intérêt à suivre les consignes. Certains diraient même que nous faisons peur.

Le matin, c'est Jérôme qui a fait l'entraînement en proposant des tâches permettant l'amélioration de la propulsion des nageurs. Pendant ce temps Franck et François papotaient histoire de passer le temps. Bon travail Jérôme.

Nous poursuivons l'après-midi, notre travail technique avec les nageurs qui fait naître une volée de questionnements entre les entraîneurs. Nous n'avons pas toujours la même vision des choses mais ces désaccords nous aident à nous remettre en question et font chanceler nos croyances. Néanmoins, dans la mesure où notre vœu est d'optimiser nos méthodes d'enseignements au service des nageurs, nous arrivons à trouver des consensus nous permettant de travailler ensemble.

Dans ce cadre nous avons essayé de proposer aux nageurs des situations sous la forme d'ateliers avec des objectifs à atteindre. Dans le but de les rendre plus autonome et d'améliorer les coulées et les départs. Même si les nageurs s'investissent dans le travail nous constatons qu'il nous est difficile de ne pas intervenir rapidement pour corriger.

Le soleil et une douce chaleur nous ont donné l'occasion de faire une ballade jusqu'à la plage et de mettre les pieds dans l'eau. A marée basse nous avons été obligés de marcher longtemps avant tester les petites vagues. Mais les trésors trouvés sur la plage ont aidé à passer le temps. Pour certains il a été difficile de ne pas plonger tête la première à l'arrivée.

Pour terminer un petit jeu de ballon et quelques trous dans le sable ont suffi à ravir tout le groupe.



