

NATATION COURSE

STAGE DEPARTEMENTAL BENJAMINS & POUSSINS - AUBIGNY SUR NERE (02 au 06 mars)



Une sélection de 21 benjamins du Cher a participé, du lundi 02 au vendredi 06 mars, à un stage de natation à Aubigny Sur Nère, stage organisé par le Comité du Cher de Natation et piloté par Joan Lefèvre du Vierzon Natation. Ce stage a pour vocation de préparer les futurs représentants du département à la Coupe de France qui se déroulera à Dinan les 20 et 21 juin prochains !

Avec un planning millimétré, les nageurs n'ont pas le temps de s'ennuyer : une séance matinale d'1h30 dans l'eau orientée sur la technique de nage suivie, en début d'après-midi, par 2 heures

d'activités en salle où se sont mêlé jeux par équipes et travail de renforcement musculaire. En fin de journée, nouvelle séance en piscine de 2 heures.. plus intensive cette fois.

En plus des objectifs sportifs visés, la naissance « d'un esprit de groupe » en vue de la Coupe de France a été recherché par l'encadrement composé de : Jannick Duquet, Stève Le Nuz et Joan Lefèvre. Nul doute que celui-ci est déjà bien présent chez les nageurs du CNF, de l'ACB, du VN et du CNMG et qu'il sera renforcé lors du regroupement qui sera organisé, le 16 mai prochain, par le Comité du Cher.

Merci au CRJS et aux établissements sportifs de la ville d'Aubigny (Piscine, Gymnase) pour leur accueil ainsi que la qualité des prestations fournis.

Les 02 et 03 mars, en même temps que le stage benjamins, 14 nageurs poussins (9 filles et 5 garçons âgés de 10 et 11 ans) sélectionnés par le Comité du Cher de Natation, se sont également retrouvés pour un stage sportif natation. Ils étaient encadrés par Marine Cochet, Jannick Duquet et deux assistants club (Adeline Bretin et Chloé Guérin).

Le but était de leur faire découvrir la vie en groupe avec une nuit au CRJS, puisque 4 clubs étaient représentés (ACB, VN, CNF et CNMG). Avec 2 séances de natation par jour (soit env. 5 kms), l'objectif était le perfectionnement des techniques de nages. Ces jeunes pousses ont également goûté à la préparation physique (motricité – initiation renforcement musculaire – et sport collectif) en gymnase.

