

Mercredi 3 novembre 2021 :

Le chagrin est parti. Avec le sourire, les nageurs sont un peu fatigués.

Heureusement, grâce aux averse matinales les jeunes n'ont pas demandé à Franck d'aller courir à l'aube.

Pour les séances de natation pas moins de six entraîneurs sont venus apprécier la qualité de nos champions.

Effectivement, Jean-Michel MATTUSSI, Eric POIGNANT, Nicolas GUY et Emeric COURTEILLE font partie d'un groupe de réflexion sur les apprentissages avec la ligue Ile de France de natation. Ils nous ont fait le plaisir de nous rendre visite et travailler avec nous.



Après les quelques minutes de liberté pour retrouver un lieu familier. Franck et Francois ont proposé une situation pour nous permettre l'observation des compétences aquatiques des enfants.

A première vue, beaucoup organisent leur nage à partir du battement des jambes. L'organisation se construit à partir du regard porté vers l'avant. Et le corps flottant n'est pas toujours aboutis. Le travail mis en place jusque là n'est pas suffisant et nous devrions être plus exigeant sur les prérequis permettant de dépasser le corps flottant.

Par exemple quelques nageurs ne sont pas encore capables d'organiser une complète flottaison dorsale avec les pieds à la surface. Certains ne sont pas en mesure de prendre beaucoup d'air pour assurer une bonne flottaison avec des apnées insuffisantes et d'autres n'acceptent pas encore totalement la chute.

Il nous faudrait donc travailler encore ses points avant d'aller construire un corps projectile libéré.

Le matin nous nous sommes concentrés sur le corps flottant et l'immersion de la tête en déplacement. L'après midi nous sommes revenus sur la construction du corps projectile en repérant les besoins pour améliorer la flottaison. C'est à ce moment que nous avons remarqué que les nageurs n'étaient pas capables de s'aligner sur le dos. A ce sujet la proposition de nos confrères a perturbé les représentations de Franck qui doit s'approprier cette nouvelle information pour affiner son modèle théorique. (Encore...)

Demain nous ferons réussir les nageurs. Ils seront capables de s'allonger... Promis.

A noter des nageuses fatiguées moralement et physiquement, complètement libérées, ont préférées finir la séance avec le maître-nageur de la piscine en l'aidant à faire son cours d'aquagym.



Pendant la journée, c'est David qui s'est occupé des enfants avec des jeux collectifs sur le terrain de foot. Alors que Francois et les autres ont échangé, discuté, débattu pour devenir toujours meilleur. Merci David.



Après cette longue journée, fatigante, nous sommes allés en salle de lutte pour une petite séance de yoga. Séance tellement efficace que nous avons vu les enfants boxer, grimper sauter dans tout les sens. Nous avions des acrobates, des gymnastes, des équilibristes...

Un vrai cirque. Une vraie bonne journée en fait. Grâce à nos champions.