

Parole aux coachs...

Eau libre



Par Alexandra CHARRIER

Alors que certains n'ont pas encore terminé leur saison de natation d'autres ont déjà enchaîné sur des étapes d'eau libre, courses en milieu naturel.

19 nageurs de l'ACB ont déjà participé à une ou plusieurs étapes sur les 2 derniers weekends. Tous ont démarré à Villiers, les 5 et 6 juillet, étape comptant au classement de la Coupe du Centre et de la Coupe de France, sur des distances allant de 200m à 25Km...oui oui 25.

Se sont donc mélangés des nageurs souhaitant découvrir et se tester sur cette discipline quelque peu différente de la natation course (principalement sur 200m, 500m et 1500m) et des nageurs plus expérimentés en eau libre qui souhaitaient se confronter sur des distances supérieures (3000m, 5000m et 10km) voir tester un peu leurs limites sur le 25km avec une durée d'effort d'environ 7h.

Evidemment une grande majorité a participé à plusieurs courses.

Nous pouvons citer Simala, Clotilde, Bénédicte, Jeanne, Lucile et Tarek qui participaient à leur 1^{ère} étape d'eau libre et qui ont plus que validé ce baptême au point que certains seront de retour la semaine suivante.

Manila qui après quelques réticences, a nagé 2 courses en beauté et récidivera 7 jours plus tard.

Lydia, Virginie et Gabriel, qui pour la 1^{ère} fois, se sont confrontés au 10km. Ils ont bien sûr vaincu le marathon.

N'oublions pas Nathalie, Séverine, Sabrina, Wael et Yannick, nos habitués qui nagent toujours plus vite et sur toujours plus de courses.

Nous terminerons avec Fabrice et Luis, nos 2 « fous » du moment qui se sont alignés sur le 25km. Les 2 ont terminé cette distance, rien que pour ça, ont applaudi, en respectivement 7h07 et 6h48.

Un grand bravo à tous.

Le weekend dernier voyait nos berruyers sur les étapes de Bazolles et/ou d'Orléans.

Aux 9 nageurs déjà présents à Villiers, Jean-François est venu s'ajouter pour une petite trempe de 1,5 Km.

Nos 10 représentants se sont confrontés sur des distances allant de 500m à 10km. Un grand nombre de podiums et d'améliorations significatives des temps et de la qualité de course. Félicitations à tous.

A l'issue de ces 2 premiers weekends, 5 de nos nageurs apparaissent dans le TOP 5 hommes ou femmes, de la Coupe du centre et Luis se classe pour le moment à la 28ème place de la Coupe de France.

Bilan donc très positif de ce début de saison d'eau libre avec pleins de petits nouveaux, des nageurs d'horizons différents, groupe avenir à masters en passant par le loisir adulte ou les benjamins et juniors régionaux. Toujours une belle ambiance, une envie de performer et de se dépasser. Vivement la suite.

On se retrouve la semaine prochaine mais surtout à la rentrée pour la suite de cette belle saison.