

Le Petit Journal



Bonjour à toutes et à tous,

Nous espérons que vous allez bien et que vous continuez à venir avec plaisir aux séances d'entraînements et d'A-quamix. Les sourires et les nombreux échanges dans les vestiaires semblent souligner la bonne humeur de se retrouver, tout comme celui de venir nager, progresser à son rythme, soutenu par des entraîneurs attentifs.

Cette dynamique nous permet de pérenniser certaines propositions comme les mercredis « Ma première compétition dans mon club » pour l'Ecole de Natation et d'organiser de nouveaux projets, comme le stage en bassin de 50 m ou soutenir les Masters dans leur participation à des compétitions régionales.

L'Option Natation avec le Collège Saint Joseph se poursuivra à la rentrée de septembre 2023. Elle a rencontré un franc succès lors des portes ouvertes de début février, grâce notamment à la présence des jeunes pour la présenter.

Nous tenons vraiment à remercier chaleureusement, tous les enfants, jeunes, adultes, parents et familles qui ont participé à notre Loto, qui a été une très belle réussite !

Nous avons consacré la seconde page de ce petit journal aux stages afin de continuer à vous faire connaître le monde de la compétition !

Bonne lecture.

Myriam Le Poder secrétaire, Françoise Roué trésorière, Lucrecia Salvador Pereira trésorière adjointe, Christelle Durif vice-présidente, Olivier Cotten secrétaire adjoint, Nicolas Le Gal responsable animation, Guillaume Burban responsable partenariat et Yves Gargadennec président.

A noter dans vos Agendas !

Côté Animations et Vie du Club

Mercredi 12 avril : Animation « Ma Première compétition dans mon club », école de natation

Vendredi 14 avril : Conseil d'Administration

Semaine du 24 au 28 avril : Stage Benjamins et Juniors en bassin de 50 m à Pontivy

Côté Compétitions

Dimanche 12 mars : Challenge Avenirs à Caudan

Lundi 13 et mardi 14 mars : Championnat de France, UGSEL, Cambrai

Samedi 18 mars : Plot Masters, Loudéac

Dimanche 19 mars : Yaouank, Benjamins et Plot Avenirs, Questembert

Dimanche 26 mars : 1er Meeting Masters, Lorient

Dimanche 2 avril : Circuit 56 #4, Juniors, Seniors, Auray

Dimanche 9 avril : Yaouank, Benjamins et Plot Avenirs, Ploërmel

Le Petit Journal

Le stage des vacances scolaires

Après vous avoir présentés la préparation et le déroulement d'une compétition, nous vous proposons de continuer à découvrir le monde de la compétition, cette fois, du côté de la préparation des nageuses et nageurs.

Tout au long de l'année, les nageurs de compétition s'entraînent de 2 à 4 fois par semaine à la piscine municipale de Caudan, en fonction de leur catégorie et des créneaux proposés.

Une **Préparation Physique Générale (PPG)** est un travail à sec, au bord du bassin et à la salle de l'Espace Rostand le vendredi de 18h45 à 19h30. Ce travail de renforcement musculaire vise à la fois la prévention des blessures et l'amélioration des performances. Pour un nageur, ce ne sont pas les chocs, ni les contacts qui provoquent les blessures, mais, la récurrence du mouvement. Il s'agit donc de développer la puissance, la souplesse et l'endurance. Ce travail est organisé, par les entraîneurs, Léana Le Gouic et Erwan Jacob, avec des séries d'exercices à réaliser. Pour solliciter un ensemble de groupes musculaires, en respectant un temps d'échauffement, de repos entre les exercices et, bien sûr, d'étirement à la fin du programme de chaque séance.

A chaque vacance scolaire, sauf aux vacances de Noël, le club organise une semaine de stage pour les nageuses et nageurs de compétition, Avenir, Benjamins, Juniors et Masters. Ces stages permettent de maintenir une pratique de la natation tout en proposant un travail plus personnalisé à chacun et d'avoir des objectifs spécifiques, concernant la technique ou l'endurance.

Après plusieurs années sans ce type de stage, un stage de 5 jours pour les nageuses et nageurs de compétition Benjamins, Juniors, est organisé dans le bassin extérieur de 50 m, de Pontivy. Dans le Morbihan, c'est le seul bassin de 50 m et il est accessible sur réservation payante des lignes d'eau.

Marie Dréan, Flavie Le Poder et Marin Burban ont choisi de faire de ce stage, leur projet de fin de formation BF2 et soutiennent sa mise en place, son organisation et l'évaluation par les participants, notamment.

Pour Erwan Jacob, qui encadrera ce stage aux vacances scolaires d'avril, les objectifs sont multiples :

- **Augmenter le volume d'entraînement** : Nager 2 fois 2 h par jour pendant 5 jours, le club ne dispose pas d'autant de créneaux à la piscine municipale de Caudan
- **Découvrir et trouver ses repères dans un bassin de 50 m**. Les compétitions régionales et plus se déroulent en bassin de 50 mètres, c'est donc important de se familiariser
- **Sensibilisation à avoir une alimentation adaptée** à une pratique intensive de la natation, au quotidien, avant, pendant et après une compétition
- **Pour la cohésion** : passer une semaine ensemble permet de renforcer les liens du groupe. Les échanges sont plus faciles entre les jeunes sur les activités annexes, les repas... que lors des entraînements la tête dans l'eau !
- **L'appartenance au groupe** : cela peut être un moteur supplémentaire pour venir s'entraîner de retour dans son club. L'envie de rejoindre le groupe dont les liens ont été renforcés lors du stage.
- **Transmission de valeurs** : Il n'y a pas que la natation dans la vie !!!

La vie en collectivité nécessite de s'adapter, de partager, d'observer pour bien fonctionner ensemble. Le respect, le partage, l'entraide... sont des valeurs véhiculées lors de ce stage et sont au centre de celles du club de Caudan Natation. D'autant plus que ce stage se déroulera avec les nageurs d'Auray, Pontivy et Ploërmel.

Les intérêts d'un stage sont donc nombreux, sans oublier les progrès en natation...

J'espère que cette rubrique vous aura permis de mieux connaître les modalités d'entraînements des compétiteurs de Natation Course., au sein de notre club. Christelle Durif