



Obernai / Clubs

Les vacances intensives des Dauphins

Une semaine de stage vient de se terminer pour une centaine de nageurs obernois. Au programme, beaucoup de travail dans le bassin mais aussi une préparation physique générale et des séances vidéo.

Plus de 100 nageurs âgés de 6 ans à 18 ans se sont entraînés pendant pendant les congés à la piscine Tournesol. Au programme, natation, sports collectifs, et renforcement musculaire. Cinq heures d'entraînement journalier pour le groupe Elite qui débutait dès 7h30 et faisait également la fermeture après 19h. Benjamins, poussins, et avenir se sont relayés suivant des fréquences adaptées à chaque niveau.

La séance vidéo de fin de journée, permettait aux nageurs d'analyser avec leurs entraîneurs les points forts et les points faibles de chacun. Et pour la pause de midi, un repas pris en commun, une occasion de resserrer les liens. Quant au groupe élite, il devait suivre cette semaine un stage dans la piscine olympique de Vittel.



Un partage d'expérience pour tous ces jeunes nageurs et, à la clé, beaucoup de progrès. (Photo DNA)

Édition du Ven 19 fév. 2010