



**Obernai Obernai / Natation**

# Les Dauphins cherchent le progrès

Les périodes de vacances scolaires sont l'occasion pour les Dauphins d'Obernai d'intensifier leurs entraînements.

Cette période est en général source de progrès considérables. La disponibilité plus grande des nageurs permet un volume de travail doublé ou triplé. L'entraînement peut être plus varié, plus ludique. Des séances plus longues permettent une meilleure individualisation du suivi, vidéo à l'appui. Pendant les vacances de Toussaint, la piscine Tournesol a donc accueilli tous les matins, de 8h à midi, tous les groupes de compétiteurs, depuis les plus jeunes jusqu'au groupe Elite, soit près d'une centaine de nageurs.

Huit nageurs de ce groupe Elite auront entamé cette période de vacances par un stage d'entraînement d'une semaine, en bassin de 50m au Centre de Préparation Olympique de Vittel. Deux séances de deux heures de natation tous les jours, musculation, travail vidéo, devraient être des plus profitables pour la saison à venir et en particulier les Interclubs de mi-novembre.



Édition du Ven 6 nov. 2009