



Obernai / Natation

Un stage intensif et complet

Hier s'est terminée une semaine de stage pour une centaine de nageurs obernois. Au programme, beaucoup de travail dans le bassin, mais aussi une préparation physique générale et des séances vidéos.

Plus de 100 jeunes âgés de 6 ans à 18 ans ont participé pendant cette première semaine de vacances à un stage d'entraînement de natation. Les groupes de compétiteurs se sont entraînés en continu sous l'oeil attentif de l'encadrement, selon des horaires, des fréquences et une intensité propres à chaque groupe. Les journées auront été bien remplies. Dès 7h30, les premiers nageurs occupaient la piscine (groupes Elite), et le bassin ne désemplissait pas de la journée. Les mêmes quittaient la piscine après 19h, après cinq heures d'entraînement, avec l'assurance de passer une bonne nuit. Une séance de vidéo attendait encore les nageurs une fois l'entraînement terminé. Les images filmées dans la journée étaient décortiquées pour détecter les points forts et points faibles de chacun. L'activité sportive ne se limitait pas à la natation pure. Les cadres proposaient aussi une préparation physique générale incluant sports collectifs et gymnastique afin de travailler souplesse et coordination.

Une occasion de resserrer les liens entre les groupes

Les repas pris en commun par les plus jeunes représentaient non seulement une pause bienvenue dans la journée, mais également une occasion de resserrer les liens entre les groupes et d'intégrer les plus jeunes. En milieu de semaine, le club a organisé une après-midi consacrée à la diététique dans le sport. Un diététicien a présenté aux compétiteurs les plus âgés les bases de l'hygiène alimentaire indispensable à la performance. Il a également évoqué l'intérêt de l'apport des boissons énergétiques durant l'entraînement. Cette intervention, appréciée par les compétiteurs, sera renouvelée mi-mars auprès des parents. Les dirigeants auront, eux, apprécié la solidarité des footballeurs qui leur ont mis à disposition leur club-house.



Les Dauphins d'Obernai profitent des vacances pour organiser des stages bien plus efficaces pour leurs jeunes membres que pendant la période scolaire, où ils sont moins disponibles et concentrés. (Photo DNA)