



SPORTING
CLUB
DU NEUVIEME

Radio Bassin
édition Marocaine



N5 - Mai 2010

Le Sporting Club du IXe sous le soleil de Rabat

Dans le cadre du partenariat FUS - SCIXe, un groupe de nageurs de notre équipe de natation a participé à un stage de sept jours au Maroc dans la piscine du FUS (photo de la piscine sur Facebook). Le groupe était composé de 25 personnes : 22 nageurs et 3 entraîneurs.

La journée commençait par un réveil musculaire sur la plage de Bouznika, suivi par un petit déjeuner copieux, avant de prendre le bus en direction du centre sportif. Après deux heures d'entraînement difficile, adouci par le cadre de la piscine ensoleillée, nous retournions déjeuner et nous reposer avant d'attaquer le deuxième entraînement de la journée.



Toutes les conditions étaient rassemblées pour que le stage se déroule parfaitement : un grand soleil, une piscine olympique à notre disposition, des repas délicieux et équilibrés, un centre sportif idéal; sans compter les nombreux espaces verts et surtout la plage à 5 minutes à pied !

Durant ce stage, le sport et l'ambiance étaient au rendez-vous. C'est avec plaisir que nous supportions les trajets en bus dans la joie et la bonne humeur. Au delà de la réalisation sportive, ce stage a permis de renforcer les liens entre les nageurs - petits et grands confondus. Pour tous, ce stage restera dans les mémoires comme l'un des meilleurs.

Sans oublier ce magnifique thé qui, délicate attention de nos hôtes, nous était servi au milieu de l'entraînement et qui nous redonnait le sourire après des séries éprouvantes.

Un grand remerciement à Saïd EL BOUKHARI, du FUS, sans qui ce stage n'aurait jamais été envisageable. Nous tenons aussi à remercier tous ceux qui ont encadré et / ou participé au bon déroulement de ce stage. Enfin, les nageurs tiennent à remercier les deux entraîneurs pour leur patience et leur persévérance et qui, on l'espère, ont apprécié le stage autant qu'eux.



A quand un verre de thé au bord de la piscine Valeyre ?

Signé les nageurs du SC9

BRÈVES

22: le nombre de nageurs (10 filles et 12 garçons) qui ont participé à ce stage.

10: en années la différence d'âge entre le plus jeune nageur et le plus âgé.

30 : en degrés la température chaque jour durant le stage. Une température qui donne envie d'aller s'entraîner !

4 : nombre d'heures passées dans l'eau à nager chaque jour, soit 2 heures par entraînement.

75 : en kilomètres la distance totale nagée durant ce stage par le groupe de nageurs de François (et 40 km pour le groupe d'Alexandre)

12 : le nombre de séances auxquelles ont participé le groupe de nageurs pendant ces 6 jours de stage; soit 2 entraînements par jour.

6,25 : en kilomètres, et en moyenne, la distance nagées par le groupe de nageurs de François (et 3.3 km pour le groupe d'Alexandre)



SPORTING
CLUB
DU NEUVIEME

Radio Bassin

édition Marocaine



Programme d'une journée type au Maroc

- 6:45 - 8:00: Réveil musculaire
- 8:00 - 10:00: Petit déjeuner
- 10:00 - 12:00: Entraînement
- 12:00 - 14:00: Déjeuner
- 14:00 - 17:00: Repos
- 17:00 - 19:00: Entraînement
- 19:00 - 21:00: Dîner
- 21:00 - 22:00: Repos et coucher

