



## La vie du club – Le stage...

En début de saison, un nageur demande deux dates à son entraîneur. Celle des interclubs, et celle du stage. Accessoirement, il demande aussi le lieu, mais, sachant que le programme de base du stage sera de nager, manger, dormir,... l'endroit prend un peu moins d'importance, ce sera juste peut être un peu moins dur au soleil !

Le principe du stage est d'une simplicité déroutante. Il s'agit d'augmenter

Le niveau de pratique sportive, quantitativement et qualitativement, pour rechercher une amélioration des performances.

Si les nageurs attendent le stage avec autant d'impatience, c'est qu'il s'inscrit, dans la définition même de l'extraordinaire. Tout y sort de l'ordinaire. Certains nageurs lui attribuent même un tel pouvoir, qu'ils pensent que le simple fait d'y participer suffira à améliorer leurs performances !

Cependant les parents doivent aussi penser que lever leurs enfants à 6h00 du matin pour un footing et un échauffement, pour les coller dans l'eau à 8h00 du matin pendant les vacances, relève effectivement de l'extraordinaire !

Après un stage réussi, on se rappellera des séries légendaires dont le coach, ayant enfin tout le loisir de se laisser aller à ses délires, a le secret, des courbatures meurtrissant des muscles dont on ignorait jusque là l'existence, mais aussi et surtout de tout ce qui s'est passé hors du bassin, les matches de foot ou de hand, les gages... Malheureusement, chers parents, chers lecteurs, ce qui se passe au stage, restant au stage, nous ne pourrons donc pas tout vous raconter !



N°12 – Mai 2011

### BRÈVES

**14:** c'est le nombre de fois que nos nageurs se sont entraînés lors de cette semaine de stage.

**50:** la longueur du bassin dans lequel se sont déroulés les entraînements.

**84:** en kilomètres, la distance nagée par les meilleurs de nos nageurs lors de cette semaine très intensive !

**1640:** pour ceux qui calculent vite 82 km cela fait bien 1640 longueurs de bassin de 50....!

## Le stage ce sont aussi des lieux magnifiques !



Dans sa « période moderne », la section natation du SC9 est successivement partie à Vittel, Vichy, Narbonne, Saint-Raphaël, Angoulême, Rabat (Maroc), et Talence cette année, où nous remercions particulièrement l'équipe du Stade Nautique Henri Deschamps et celle du CREPS, pour leurs installations et leur accueil à la fois compétent et très sympa.

## Coupe Chastagnier & Challenge Parisien

Lors de cette troisième et dernière étape des circuits parisiens — la Coupe Chastagnier pour les benjamins, le Challenge Parisien pour les plus grands — les nageurs du SC9 se sont montrés en très grande forme puisque plus de vingt records du club y sont tombés. Le stage y est certainement pour quelque chose !

Parmi toutes ces performances peut-être pourrait-on relever le duo de Rita el Boukhari et Sonya Hannouti qui, à elles deux, renouvellent 50 % des records toutes catégories du SC9 (50 m nage libre, 50 m papillon, 100 m dos et 200 m quatre nages pour Sonya, 100 m, 200 m, 400 m nage libre, 200 m dos et 400 m quatre nages pour Rita), ou celles de Nolwenn Rault qui améliore cinq records du club chez les 14 ans (50 m, 100 m, 200 m nage libre, 100 m papillon et 200 m quatre nages).

Mention spéciale pour Jonathan Gonzalez qui améliore deux records chez les 15 ans (50 m dos et 200 m quatre nages), et surtout un en toutes catégories au 200 m dos.



### PARTENAIRES



Radio Bassin est une publication du Sporting Club du 9<sup>ème</sup>. N'hésitez pas à nous soumettre vos propositions d'articles. Contact: zankelo@yahoo.fr