



STAGE ESPAGNE 2020

-Lloret de mar-

Du samedi 29 février au samedi 7 mars

Après un départ matinal le samedi 29 février à 9h et 7h de route plus tard, nous arrivons sur place à 16h30. Le soleil est présent et l'hôtel est de très grande qualité. Les chambres sont spacieuses et bien équipées. Idéal pour un sommeil et un repos de qualité.

Le briefing du premier soir a permis de mettre en place quelques règles de respect et de comportement. Redéfinir les objectifs de chacun en étant responsable face à ses engagements. Concernant la quantité de sommeil et l'alimentation, ils ont su rester professionnel et irréprochable malgré un buffet à volonté majestueux.



L'objectif de cette semaine était d'être irréprochable et exemplaire à travers les séances et aussi en dehors (hôtel, rues...etc)

Dès le premier jour, le groupe s'est très bien adapté à l'environnement ensoleillé et au levé tôt. Le bassin olympique était top! Sa qualité ainsi que l'accueil reçu, nous a permis de travailler dans d'excellente condition. La salle de musculation située au-dessus des gradins et donnant sur le bassin était aussi très bien équipée et nous avons pu faire le travail prévu.



Entre les entrainements, les nageurs étaient soit au repos dans leur chambre soit en balade organisée l'après-midi dans les rues de Lloret de mar ou en bord de mer. Des moments riches en émotion qui ont permis de souder encore plus l'équipe.

De plus, chaque après-midi et durant 1h30, un moment d'étude était programmé. Chacun a pu s'avancer sur son travail scolaire et ses révisions. Un moment d'entraide et de calme.

Les jours sont passés à une vitesse surréaliste et le sérieux de l'ensemble des athlètes a permis de bien assimiler le travail effectué.



Les jours passent à une vitesse surréaliste et le sérieux de l'ensemble des athlètes a permis de bien intégrer le travail effectué.

Fin de semaine et dernier jour ici, nous effectuons la dernière séance natation de 6h30 à 8h30 et ensuite petit déjeuner copieux et nous partons pour Roanne sur les coups de 10h30 après avoir récupéré le déjeuner à l'accueil. Comme à l'aller, la route s'est très bien passée et nous sommes arrivés à Roanne à 18h30.



« Mes remerciements à l'ensemble des athlètes pour leur engagement, aux encadrants pour leur professionnalisme, à Touréa Sport pour leur organisation et à l'AS Roanne Natation pour nous avoir permis de réaliser ce stage. »