

Aquasports en stage pendant les vacances

Les vacances scolaires représentent des périodes privilégiées favorables à la progression des apprentissages et de l'entraînement. L'association Aquasports propose dans ce cadre des séances destinées aux plus jeunes de l'école de natation au sein de l'espace Aquasud et des stages d'en-

traînement pour les jeunes de la section sportive triathlon.

■ Onze mois d'entraînement

Après une belle saison 2017, les jeunes ont repris le chemin de l'entraînement depuis le mois de septembre avec de nouveaux ob-

jectifs sur le championnat de France et pour certains en coupe d'Europe. Pour y parvenir, c'est un engagement de 11 mois d'entraînement intensif à raison de 10 à 20 heures par semaine, accompagné de la réussite scolaire.

Après une période de reprise et de remise en con-

dition, le premier stage de la Toussaint était favorable pour accumuler les heures d'entraînements et consolider les fondations pour les prochains cycles. Ainsi les jeunes triathlètes ont enchaîné les séances en natation, vélo, course à pied et préparation physique. L'objectif était aussi la gestion de la récupération qui constitue la face cachée et le secret de l'entraînement. Par ailleurs, la cohésion de groupe est aussi nécessaire pour franchir les difficultés.

Lors du stage, les entraîneurs ont reçu le renfort et la bonne humeur des membres bénévoles, Charly, Max Hodencq et Gérard Lavaux, pour faciliter l'encadrement des groupes. Aquasports les félicite pour leur disponibilité et leur dévouement.

► Informations sur le site www.aquasportsaintcyprien.fr ou par mail le secrétariat aquasport66750@gmail.com



► Les triathlètes n'ont pas relâché leurs efforts pendant les vacances de Toussaint.