

Nage et vidéo au programme du stage de natation - Liffré

lundi 27 février 2012



Le club de natation de l'Union sportive liffréenne, lors du stage de février, a regroupé 25 nageurs pendant quatre jours, sur le temps du midi, pour nager jusqu'à deux heures par jour.

Répartis en trois groupes, le premier, suivi par Tanguy Malécot, entraîneur du club, a nagé entre 4,5 et 5,5 km sur la semaine. Le deuxième groupe, coaché par Brice Goni, entraîneur stagiaire, a nagé entre 8 et 10 km. Et le troisième groupe, sous la conduite d'Aymeric Braguet, entraîneur du club, a nagé 15 km.

« **La semaine a été fatigante pour certains nageurs. Ils ne sont pas encore habitués à nager autant en si peu de jours, mais la marge de progression n'en sera que meilleure** », précise Tanguy Malécot. Ce stage les prépare aux compétitions à venir. À savoir quatre rendez-vous en mars, toutes catégories confondues.

Pour clôturer le dernier entraînement du stage, une séance vidéo a été proposée aux nageurs. Un reportage sur Michael Phelps, nageur américain, quatorze médailles olympiques au compteur. Pour les entraîneurs, ce coup de projecteur sur le champion est de nature à sensibiliser les nageurs et à les rendre plus attentifs sur leur façon de nager : « **Le physique ne fait pas tout**, souligne Aymeric Braguet. **La technique est aussi importante et il ne faut pas faire l'impasse dessus.** »