

Bonsoir,

Si vous lisez ce message c'est que vous avez encore bon 😊).
N'oubliez pas d'accéder à la galerie photos, toujours sur le site du CDY.

Les premiers se sont réveillés un vers 8h00 ... hé ! hé ! . P'tit dej 8h30 comme prévu.

Temps libre comme d'ab. Les entraîneurs préparent leurs séquences pour la journée.

Départ 10h00 pour la piscine. 10h30 échauffement « à sec » puis ils ont tournés dans des ateliers : PPG, prise de balle et surtout mise en pratique « à sec » de phases de jeux vues au tableau et sur papier hier et rappelées aujourd'hui.

Sous un ciel très couvert et une température un peu fraîche.

Un peu de nage d'échauffement.

Le reste de la matinée matchs d'entraînement avec les jeunes du club de Laval. Dans la fosse du plongeur pour les U9 et U11, dans le bassin de 25m/4lignes pour les U13. En effet nous avons appris ce matin que le tournoi prévu cet après midi était annulé (pour des raisons d'organisation interne au club de Laval) par contre ils vont participer à notre entraînement, comme ce matin, jeudi et vendredi matin.

Déjeuner à 14h00, on a pris l'habitude. A peine le déjeuner terminé, 15h15 départ pour la piscine ; horaire modifié pour le tournoi de l'après midi qui n'aura pas lieu.

Comme le matin PPG et travail « à sec » des placements et phases de jeux.

De rares éclaircies mais température plus agréable.

Un échauffement dans l'eau et travaille de nages polo puis match pour les U13 et exercices de tire au but et match pour les U9 et U11.

Les petits ont bien travaillés, objectifs : tire au but et passe en cours de match.

Les grands par contre très décevants aucune mise en place des phases de jeux étudiées. Ils se sont, bien entendu, fait remonter les bretelles par Hugo (pas facile avec les slips de bain des garçons mais il est très fort).

Sorti de l'eau à 18h, à 18h20 départ à pied (environ 1km) pour le laser-game. On peut remarquer que plus la motivation est grande moins le temps de rhabillage est long !!

3 équipes, chaque équipe rencontre les deux autres donc 2 jeux par équipe. Pendant que 2 équipes jouent la troisième patiente. Les enfants se sont bien amusés mais la palme du plaisir de jouer revient à Hugo !!

Retour au gîte et dîner à 20h45. Vu la transpiration pendant le jeu, la douche était nécessaire. Hugo à fait une répartition des jeunes en fonction des salles d'eau. A 23h tous étaient douchés et couchés, 23h30 tous dormaient.

Demain levé tranquille, petit déjeuner à partir de 8h30.

A demain pour de nouvelles aventures.

P.S. : si on fait les comptes :

- Couché de lundi soir 😞 >>>> enfants / encadrement : 1 / 0
- Levé de mardi matin 😞 >>>> enfants / encadrement : 2 / 0
- Couché de mardi soir 😞 >>>> enfants / encadrement : 3 / 0
- Levé de mercredi matin 😊 >>>> enfants / encadrement : 3 / 1
- Couché de mercredi soir 😊 >>>> enfants / encadrement : 3 / 2