

Bonsoir,

Vous avez réussi à ouvrir ce message ; vous êtes Trop fort 😊.
N'oubliez pas d'accéder à l'album photos, toujours sur le site du CDY.

Nous avons souhaité le bonjour à chaque chambrée à 7h00. Seul 2 ou 3 jeunes étaient déjà réveillés, normal vu le bazar hier soir !

P'tit dèj puis préparation des sacs et départ pour la piscine à 8h30.

Arrivée au bord du bassin sous un ciel avec de belles éclaircies mais un vent très frais. Nous avons bien supporté pantalon, gros pull et manteau sauf Hugo en short et teeshirt, cet homme n'est pas fait comme nous !

Répartition en 4 groupes de niveaux de natation établis par les prises de temps hier après midi.

La 1^{ère} heure a été consacrée à de la natation, les 2 groupes les plus rapides ont chacun profité de 30 min de la ligne de 50m.

Répartition en 3 groupes de niveaux de maniement.

La 2^{ème} heure a été organisée en 3 ateliers « tournants » : Rétropédalage, Shoots, passes.

Retour au Dà7faces les jeunes ont étendu leurs affaires mouillées sur des fils dans le bâtiment car le local « chaufferie » de la piscine, qui nous était les années précédente prêté, nous est dorénavant interdit. Heureusement que, suivant les conseils de Hugo, les enfants ont 2 jeux de maillot/serviette car le séchage est moins rapide.

30min de temps libre puis déjeuner à 12h30.

Après le déjeuner 30min de calme dans les chambres (rangement car c'est déjà le ...) pendant que 4 jeunes débarrassent et nettoient la salle à manger.

Répartition en 3 ateliers théoriques autour du polo. Eléonore a animé, avec les plus jeunes, une discussion sur leur ressenti des entraînements et la mise en pratique « à sec » du mouvement du bras lors d'une passe. Félix et Killian, avec les autres ont animé un atelier commun sur comment prendre une faute (attaquant) ou ne pas faire de faute (défenseur) lors d'un marquage individuel. Ils ont ensuite expliqué, avec des croquis, les rudiments d'une défense de zone.

A 15h00 le bus nous attendait pour partir vers la piscine mais le sac de piscine d'un jeune avait « disparu ». Après d'infructueuses recherches rapides un peu partout, départ avec un maillot et une serviette de rechange et un peu de retard. Le sac a été retrouvé en rentrant de l'entraînement et après des recherches à plusieurs dans toutes les pièces et toutes les chambres pour le découvrir enfin dans sa valise au pied de son lit !!! ...

Toujours de belles éclaircies un peu plus chaud que ce matin mais, avec le vent, ce n'est pas encore les grandes chaleurs !

L'entraînement de l'après-midi, après un peu de natation, a été consacré au rétropédalage et mise en pratique de tactiques de jeux (démarquage, appel de balle, ...). Les plus petits ont fini plus tôt (15min) car fatigués.

De retour au gîte, 18h15, jeux extérieurs avant le dîner à 19h30.

En fin de repas Hugo a expliqué que vu la fatigue déjà accumulée (liée en partie à la courte nuit dernière) mais surtout en prévision de la longue et dense journée de mercredi l'extinction des lumières aurait lieu à 21h00. En effet ; entraînement plus long l'après-midi car avancé de 30min (14h00) pour faire des matchs avec le club de Laval puis le Laser-game en fin d'après midi.

Demain réveil à 7h00, départ à 8h30.

A demain pour de nouvelles aventures.