

Bonsoir,

Vous revoilà, super ! N'oubliez pas les photos dans l'album photo du site.

A 7h00 passage dans les cambres : Bonjour, la journée commence. Ce matin 1 seul était réveillé.

Petit déjeuner puis départ pour la piscine à 8h30.

Arrivé au bord du bassin sous un ciel bien dégagé, il fait pas chaud mais pas de vent. Nous avons cru à une belle matinée et avons demandé aux jeunes de mettre de la crème solaire. Malheureusement les nuages sont arrivés.

1^{ère} heure natation. Répartition en 4 groupes

- 1 atelier pour le travail des mouvements de base du water-polo (beaucoup de rétropédalage) pour ceux qui en ont le plus besoin (6 jeunes).
- 3 ateliers « tournants » pour les autres :
 - Natation « classique » pour le travail de la technique et de l'endurance,
 - Travail des démarrages rapides,
 - Travail changements de direction.

2^{ème} heure « ballons » : Pour tous mais en groupe de niveau ; travail principalement des shoots. Puis petits matchs ou passe à 10 pour travailler le marquage / démarquage.

Retour au gîte 11h45, déjeuner de suite pour être prêt à repartir à 13h30 pour être dans l'eau à 14h00 pour un entraînement en commun avec les jeunes de Laval.

Arrivé au bord du bassin la météo est identique à ce matin.

Petit échauffement en course autour du bassin.

Formation de 2 équipes U13 pour jouer avec les 2 équipes U13 de Laval. Laval n'ayant pas de U11 présents, nos U11 jouerons entre eux en formant 2 équipes : 1 avec Eléonore et l'autre avec Félix.

Environ 1h30 de matchs d'entraînement dans une bonne ambiance, les jeunes se sont bien donnés et tous ont bien profité.

16h40 départ pour 20min de marche vers le laser-game. Formation de 3 équipes :

- Equipe bleue autour de Hugo,
- Equipe rouge autour de Killian,
- Equipe verte autour de Félix et Eléonore.

Un bon moment, les jeunes et moins jeunes se sont bien amusés. Classement : 1-rouge, 2-bleue, 3-verte. Le classement individuel met Hugo largement en tête.

Retour au gîte 19h30, Diner 19h45, nettoyage de la salle à manger. Jeux calmes dans les chambres (en réalité pas tout à fait calme !!) jusqu'à 21h30 puis extinction des feux. A 22h15 tout était calme.

Demain réveil à 7h00, départ à 8h30.

A demain pour de nouvelles aventures.