

Bonsoir,

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

A 7h00 passage dans les chambres : Bonjour, la journée commence. Ce matin personne n'était réveillé.

Petit déjeuner puis départ pour la piscine à 8h30. La routine quoi !

Arrivé au bord du bassin sous un ciel chargé, il ne fait pas encore chaud mais la température est agréable ... avec un pull !.

Entraînement sensiblement identique à la veille avec une évolution dans les exercices.

Retour au gîte 11h45, temps libre (et rangement de chambre) pour les U11 et travail « au tableau » pour les U13. Puis le déjeuner à 12h30.

Pour les U11, sieste (temps très calme) certains se sont endormis.

Pour les autres activités libres : soit calme à l'intérieur sinon à l'extérieur pour ne pas déranger les plus jeunes.

Arrivé au bord du bassin, ciel bien dégagé et température en nette hausse, un bel après-midi. Donc crème solaire.

Les U11, avec Hugo, ont fait des jeux de réflexion/réflex au bord du bassin. 2^{ème} partie dans la fausse : travail de shoot. 3^{ème} partie petit match.

Les U13, avec Félix, Killian et Eléonore, ont fait des ateliers natation polo : virgule, appel de balle,...2^{ème} partie travail de rapidité de placement en attaque et en défense dans différentes conditions de match. 3^{ème} partie petit match pour mettre en application l'exercice précédent.

18h00 retour au gîte. Pour les U11 rassemblement de leurs affaires personnel et remplissage des valises. Pour les U13 travail théorique, avec prise de notes, sur les placements dans différentes condition de jeux.

Diner à 20h00 au lieu de 19h30 car les U13 devaient finir leur activité (certains ont eu des difficultés à comprendre les explications). 21h00 retour dans les chambre pour se préparer, les U13 devaient en plus préparer leur valise.

21h30 début de la fête.

22h30 retour dans les chambres. Le retour au clame n'a pas été simple (normal). 23h45 la dernière récalcitrante rendait les armes.

Demain réveil à 7h00, p'tit dej, descente des valises, départ à 8h30.

A demain pour de nouvelles aventures.