

Le dernier bonsoir,

Comme d'hab des photos à ne pas rater.

A part 1 nous les avons tous réveillés en passant dans les chambres à 7h00.

P'tit déj puis descente des valises.

Départ 8h30 pour la piscine.

Arrivé au bord du bassin sous un ciel dégagé, la température est agréable.

1^{ère} heure « natation » sensiblement identique à la veille avec une évolution dans les exercices.

2^{ème} heure « polo » :

- U13 travail de rapidité pour le déplacement et le placement lors de contre-attaque sans le ballon pour intégrer les réflex. 15min de match pour finir.
- U11 travail de marquage (opposition). 30min de match.

Retour au gîte 11h45. Les enfants retirent les draps des lits et nous faisons un tour pour ramasser les objets oubliés.

Déjeuner puis jeux à l'extérieur pour profiter du très beau temps.

14h30 arrivée du bus. On charge les bagages dans les soutes, les enfants gardent leur sac de piscine. Cette année pas de manipulation de bagages à la piscine car le bus qui nous dépose à la piscine est le même qui nous ramène à Conflans.

Arrivé au bord du bassin très beau et chaud.

Exercices « à sec » sur les plages.

Pendant environ 30min, les U11 match dans le bassin de 25m, les U13 passe à 10 dans la fausse.

Les 30min suivantes on inverse.

Matches : tous les jeunes ont été répartis en équipe de 4/5 joueurs. Toutes les équipes, chacune leur tour, à rencontré l'équipe des entraîneurs.

Puis, pour finir traditionnellement un tour au plongeur pour les volontaires.

On grimpe dans le bus puis départ pour le retour.

Toute bonne chose a une fin.

Vous avez de beaux enfants.

A l'année prochaine peut-être.