Journée de mardi 22 avril 2025

Bonsoir,

Aujourd'hui pas de photos à vous communiquer car j'ai un PB de liaison Appareil photo/PC. Je vais essayer de réparer ça demain et du coup vous recevrez, demain, les photos de mardi et mercredi.

Après un couché un peu difficile pour certains pas de problème dans la nuit. Un petit malin a tout de même fait sonner son réveil (via son téléphone) à 5h ce qui a réveillé ses camarades de chambre qui se sont rendormi aussitôt.

P'tit dej 7h30/8h30 puis temps libre, sauf pour les « casses pieds » d'hier soir qui ont eu droit à un régime de « renforcement musculaire », puis bus à 10h00.

Les nuages deviennent de plus en plus rares en avançant dans la journée et la température très agréable, le tee-shirt suffit largement. Un jeune a même pris un coup de soleil (bénin) malgré la crème.

Après l'échauffement en natation et natation polo, 3 ateliers « tournants » pour travailler : les passes, les shoots, les appels de balle.

De retour au Da7faces les jeunes ont été débriefés par les entraîneurs concernant la séance du matin et présentation du déroulement de l'après-midi.

Déjeuner, nettoyage de la salle de repas puis 30min de temps libre.

15h00 Pour l'ensemble des jeunes, rappel des règles principales du water-polo et des fautes à ne pas commettre.

Puis répartition en 2 groupes à l'extérieur jusqu'à 16h45. Pour les U11 des jeux d'assouplissement et de renforcement musculaire. Pour les U13 des exercices pour positionner le bras lors de passes tendues ou de shoots.

A 17h, on prend le bus pour la piscine.

Un peu de nage puis travail, par atelier, de certaines phases tactiques.

De retour au Da7faces, débriefe de la séance.

Diner, nettoyage de la salle de repas puis 30min de temps calme. Certains ont fait un jeu de rôle.

22h00 coucher, 22h30 extinction, 23h00 plus de bruit ! Magique ; peut-être la journée a-t-elle été épuisante physiquement ????

Demain petit déjeuné de 7h30 à 8h30.

A demain pour de nouvelles aventures.