

## REGROUPEMENT EAU LIBRE 22

### Saison 2020-2021

Deux regroupements ''eau libre'' ont eu lieu en cette fin de saison.

En voici un résumé.

#### **Regroupement en lac le dimanche 30 mai à Guerlédan**



18 nageurs représentant 4 clubs (5 de Dinan, 2 de Loudéac, 7 de Saint-Brieuc, 4 de Guingamp) ont participé à ce premier regroupement axé sur la natation en eau libre encadré par Cyril (CNSB) et Antoine (CNG). Des conditions optimales pour cette journée avec un temps et un cadre magnifique.

Le matin il a proposé dans un premier temps une discussion autour des spécificités de la pratique en milieu naturel. Après une courte balade en forêt, les nageurs ont réalisé une séance à sec avec un peu de travail de gainage et de vitesse.

La pause du midi a évidemment été très apprécié par ce beau temps.

Par la suite, l'après-midi a été consacré à la nage en lac dans une eau oscillant entre 18 et 20°C, tout à fait agréable en somme. Nous sommes partie pour une balade d'environ 1h avec temps de pause, quelques accélérations en cours de route et une fin de nage précipitée pour reproduire les fins de course en compétition. Enfin quelques départs de plage avec passages de bouées ont ponctué cette très belle journée.

---

### Regroupement en mer le dimanche 6 juin à Plérin



Comme chacun sait, la natation en milieu naturel induit la pratique en différents milieux : lac, mer, rivière. Il était donc intéressant de proposer une deuxième journée en eau salé, ce qui est tout de même très différent d'une nage en eau douce.

Beaucoup de nageurs de la première journée étaient présents, ce qui sous-entend une bonne première impression. Pour cette fois, voici la répartition par club : 6 de Saint-Brieuc, 7 de Dinan, 4 de Guingamp et 1 courageux de Lannion.

Cette deuxième journée encadrée par Cyril (CNSB) et Erwan (CNG) s'est donc déroulée en mer sous des conditions de temps et de mer calme. Le coefficient de morte-eau nous a permis de nager dans une mer à 17°C tout de même, sans trop de courant malgré une marée montante. Seule la présence de nombreuses algues suite aux dernières grandes marées auraient pu perturber nos nageurs, mais cela n'a pas été le cas. C'est ce qui fait la particularité de cette activité : nous ne sommes pas seuls dans cet environnement !

Comme pour la première journée, nous sommes restés sur le sable le matin. Au programme, un travail d'endurance alterné avec un travail de vitesse, a été réalisé pour la plus grande souffrance de tous (modérée la souffrance, hein). Une discussion autour des stratégies de course a également été abordée comme la première fois pour rappel. Et oui, il faut enfoncer le clou !

Un pique-nique tout aussi prolifique que la première fois a permis aux nageurs de se côtoyer avant la séance de l'après-midi consacrée à la nage en mer.

Un parcours triangulaire avec des bouées a été mis en place pour assurer la surveillance du groupe plus facilement. Une première phase de 20 minutes de nage puis une deuxième phase sous forme de drafting ont été réalisées. La fin de la journée s'est conclu par un relais avec palmes.

## BILAN

Pour la première fois, le comité 22 a proposé deux regroupements axés sur l'eau libre. Par deux fois, 18 nageurs ont répondu présents, ce qui montre l'engouement autour de cette pratique. En tout, ce sont 24 nageurs de 12 à 17 ans qui ont participé à au moins un regroupement. Avec une moyenne d'âge de 14 ans et demi, il semble donc que cela soit une discipline d'avenir.

Il faut néanmoins remarquer que ces initiatives ont été possibles du fait du COVID et de l'absence de compétitions lors de ces périodes habituellement très chargées. Pourtant, il semble intéressant de maintenir ce type de regroupement en

mai/juin pour aborder la saison "eau libre" qui débute. En outre, on pourrait également imaginer un dernier regroupement en fin de saison sportive "eau libre" en septembre pour appréhender au mieux les dernières étapes. Toutefois et Là-aussi, les rentrées sont souvent très "chahutées" dans les clubs avec les inscriptions.

En tout état de cause, il faut remarquer la vitalité du comité 22, composé de ses membres du CA en soutien de l'équipe technique toujours novatrice et force de proposition pour de nouvelles actions.

Remerciements à Antoine (CNG) et à Erwan (CNG) pour leurs interventions très prolifiques lors de ces deux journées. Remerciements également aux parents pour la mise en ligne de photos sur les réseaux et de Mathieu COLLIN pour sa vidéo en drone qui permet de promouvoir notre dynamisme.

Cyril

CNSB