Union des Nageurs Ploërmelais : Compte rendu 2 premières compétitions de 2022.

MASTERS à COMBOURG

5 nageurs se sont rendus ce dimanche à Combourg pour les championnats régionaux des Masters (Tous les nageurs de + de 25 ans.)

Ils y ont bien nagé dans une ambiance décontractée et pourtant studieuse.

Les résultats sont bons avec de nombreux classements excellents :

Aurélie Masson est 1° sur les 200m et 400m nage libre et 2° du 100 libre. Elle fait ses qualifications « National 2 » sur 50 et 100m nage libre

Pierre-Alexandre Tréhorel se qualifie sur le 50m Brasse aux N2 et se classe premier sur 100/200m Brasse.

Laure Piatkowski est première régionale sur 200 dos et 400m 4 nages et 2° sur le 800 libre. Elle réalise ses qualifications pour les championnats de France N1

Marie Baldet est 2° sur 50 et 200m Brasse et 3° sur le 100m. Elle est qualifiée aux N1 sur le 50m.

Romarc Rolland est premier sur 50 et 100 m nage libre. Et 3° sur 50m Papillon. Il se qualifie aux N1 en papillon.

Nos Relais se classent : 1° en nage Libre et 2° en 4 Nages.

JUNIORS-SÉNIORS à BAUD

Dimanche 16 janvier avait lieu la première compétition de 2022 à Baud pour les Juniors-Séniors du 56.

Nos athlètes qui recommençaient à nager après la vidange des fêtes avaient pour consigne d'être performants sur leurs pires nages ! Les épreuves qu'ils ne pratiquent habituellement pas afin de relancer la saison avec des sensations différentes et de rendre les athlètes plus polyvalents.

Les résultats ont été bluffants :

Alexis Bellanger continue sa progression incroyable avec 5 améliorations sur 5 nages.

Corentin Angoujard pulvérise lui aussi ses 4 épreuves

Margaux améliore ses 3 épreuves

Louise s'attaque au dos crawlé qu'elle nage peu et améliore deux très bons chronos en crawl

Loeiz Flaux s'en prend à la Brasse et au Papillon avec une belle réussite

Marie Guerrier nage vite le matin

Clément Guillemot explose ses temps en Dos qu'il détestait avant et du coup fait une qualification inter régionale sur sa pire nage !

Victor Hourmand se régale en Papillon, en Crawl et tente la Brasse avec de bons chronos

Alexis Lamour améliore aussi ses temps mais n'aime pas la brasse !

Anissa Renaudie participe à sa première vraie compétition toute la journée et s'en sort très bien en crawl et en dos.

Nombreux sont les nageurs qui ont fait des podiums sur toutes ces distances : Louise Deroide, Victor Hourmand, Alexis Bellanger, Clément Guillemot, Alexis Lamour sont les athlètes qui sont montés plusieurs fois sur la boîte !

L'état de forme des athlètes est très bon et le club est pour l'instant à l'abri du Covid ce qui est un petit miracle par les temps qui courent. Ou alors le fait de nager dans l'eau chlorée nous a-t-il rendu plus résistants ? L'avenir nous le dira !

LE PLEIN DE CRÉNEAUX pour les Adultes à l'UNP

Être un nageur Adulte à l'UNP : de multiples manières de nager et rester en forme.

Les adultes et les Masters de l'UNP peuvent désormais nager sur 7 entraînements différents. 4 les soirs du Mardi au Vendredi de 20h00 à 21h30 et 3 les matins de 6h00 à 7h30 les mardis, jeudis et vendredis.

En cette nouvelle année, nombreux sont les adultes qui souhaitent éliminer un petit peu les excès des fêtes de Noël et prennent de « bonnes résolutions »

La natation à l'Union des Nageurs Ploërmelais peut leur permettre une activité agréable, un sport complet, un groupe de partenaires d'entraînements sympathique et une ambiance familiale dans un club très compétent et encadré par deux entraîneurs professionnels et passionnés.

La natation permet une forte dépense d'énergie liée à un fort sentiment de bien-être après l'entraînement, en effet la fatigue physique et la décharge hormonale (après l'effort le corps secrète des endorphines et des qui donnent une sensation de bien-être et de satisfaction) est amplifiée par la sensation d'enveloppement spécifique au milieu aquatique.

Lorsque l'on est un nageur on connaît bien les vertus de l'eau. Tout le système nerveux est « excité » par les sensations de l'eau sur la peau. Moralement la natation a aussi une spécificité, l'effort de coordination globale de tout le corps pour avoir une technique adapté ne laisse pas vraiment le temps à penser à autre chose qu'à bien faire ses mouvements, d'où un fort effet « d'être dans sa bulle » à l'entraînement ce qui permet parfois de se débarrasser un temps des soucis de la vie quotidienne.

Les entraîneurs de l'UNP individualisent les entraînements en fonction des objectifs et du niveau de forme des différents athlètes. Nous avons des experts compétiteurs, des nageurs qui souhaitent se remettre en forme et des athlètes qui n'ont jamais vraiment nagé qui nous rejoignent pour apprendre à bien nager et se renforcer physiquement.

Depuis cette saison nous sommes ravis de pouvoir contenter les « couche-tard » et aussi les « lève-tôt » ! En effet on a tous des horaires différents et des rythmes de vies différents, le club permet désormais à tous de nager dans de bonnes conditions et avec des entraîneurs professionnels expérimentés.

Vous pouvez rejoindre le club quand vous voulez pour un essai, un trimestre ou la deuxième partie de la saison.