

# On progresse et on s'amuse à l'U.N.P

Nos athlètes les plus motivés profitent actuellement des vacances pour s'entraîner fort lors des stages organisés par l'Union des Nageurs Ploërmelais.

L'ambiance est au rendez-vous aussi, puisque les stages consistent en deux entraînements de natation par jour mais aussi des sports collectifs, de la relaxation, du travail vidéo, des jeux collectifs et du renforcement musculaire.

Ces grosses journées de stage passées ensemble aident à la cohésion dans notre discipline : la natation est un sport individuel dans lequel on a un grand besoin de ses équipiers pour l'entraînement. L'émulation et les défis entre athlètes sont indispensables à la progression du nageur.

Nos nageurs se présentaient donc à cette compétition départementale avec une certaine fatigue suite au volume de travail effectué lors de la première semaine des vacances et l'enjeu était de nager le plus intelligemment et le plus vite possible avec cette fatigue.

A Souligner ces sept athlètes qui ont amélioré toutes leurs performances :

Corentin Angoujard	3/3
Margaux Courtin	3/3
Loeiz Flaux	3/3
Marie Guerrier	3/3
Clément Guillemot	4/4
Alexis Lamour	3/3
Fiona Paillarse	3/3

59% d'amélioration globale pour l'ensemble de l'équipe.

Et quelques beaux podiums pour les athlètes les plus rapides :

Fiona gagne le 100 Brasse et 2° 50 libre

Fanette 1° sur le 200 libre améliore son chrono de la semaine passée à Lorient.

Clément 1° sur 100 brasse et 200 Libre avec deux courses époustouflantes !

Lomig 3° sur le 50 libre alors qu'il nageait en maillot (il a cassé sa combinaison à Lorient Samedi dernier !)

Mathis Lelièvre 2° d'un beau 100 brasse

Loeiz et Alexis 2° et 3° sur le 50 dos.