

Dimanche 30 janvier 2022

« La belle compé des jeunes de l'UNP »

8h : Le jour n'est pas encore levé sur la cité des ducs mais déjà 12 jeunes du pays de Ploërmel sont sur le parking de la piscine pour la première compétition « Yaouank » de la saison. Direction Vannes et la piscine de Kercado pour Aodren, Thomas, Barnabé, Louis, Matti, Titouan du côté des garçons et Chloé, Hina, Anaïs, Lamar, Capucine, Héloïse chez les filles.

9h : Tout le monde est en tenue et c'est le moment de l'activation sous la conduite de Coach Laurent. Rappel des fondamentaux, encouragements, cri de guerre. Tout y est pour fédérer l'équipe autour des valeurs du club : « Tenace dans l'effort ».

9h40- 12h : Les courses se succèdent sous l'œil expert du coach et sous les encouragements des copains et des copines. Ça nage fort chez nos petits ploërmelais en ce début de saison ; l'entraînement, ça paye !

Petit debrief après chaque course auprès de l'entraîneur. Il règle des petits détails techniques, remotive en cas de petites déceptions et félicite les belles performances.

12h30- 14h : C'est l'heure de la pause bien méritée pour chacun. On sort son pique-nique, on discute de natation ou d'autres choses... C'est avant tout cela une journée de compé : le partage avec les copains. Les parents accompagnateurs et les bénévoles du club aussi en profitent pour socialiser !

A 13h30, petit temps de récup avant d'affronter les courses de l'après-midi. Chaque nageur s'allonge, les jambes relevées, afin de favoriser le retour veineux et surtout on s'accorde une petite sieste réparatrice.

14h30 : Il est temps de se remettre à l'eau pour le deuxième échauffement. Les parents sont au chrono ou sur le bord du bassin, c'est aussi ça l'esprit club ! Beaucoup de nos athlètes nagent leurs spécialités : longues distances pour les plus aguerris (400 NL), sprint en papillon ou en dos pour d'autres, il faut être polyvalent en natation.

Chaque temps amélioré sur une course est récompensé par un ruban de couleur. Même si on ne rapporte pas tous des médailles à la maison, on est certain de ne pas revenir les mains vides.

17h30 : C'est la fin de la compétition et la cérémonie de remise des prix. 4 ploërmelais se retrouvent au tableau d'honneur sous les applaudissements des copains. Il s'agit de Barnabé qui finit 1° de sa catégorie, de Hina 3° et Lamar 5° et d'Aodren qui finit lui aussi 5° au classement général. Il est maintenant temps de rentrer à Ploërmel.

Merci Coach pour cette belle journée et rdv dans 6 semaines pour le « Yaouank #2 ».

Go Go Go Plo !!!