

On a testé pour vous : le stage au soleil

Pour la première fois, c'est une aventure humaine et collective qui a été testée pour cette rubrique. Afin de préparer le grand rendez-vous rennais, les nageurs parisiens sont descendus tester le soleil et les cocotiers d'Antibes pour peaufiner ensemble leur préparation.

Attention, âmes sensibles s'abstenir ! Ils vont faire beaucoup d'envieux !



Le nageur Maîtres, bien que passionné par son sport, est contraint de gérer sa pratique en y incluant les paramètres de son emploi du temps professionnel et/ou de sa vie de famille. La règle des tiers, chère aux impôts ou encore l'âpre négociation du 50/50 face au conjoint ne partageant pas la même passion afin de réussir à aller s'entraîner un soir sur deux, voit des foyers trembler ou des objectifs plus compétitifs s'éloigner.

Cependant, tout comme les hirondelles arrivent pour le printemps, une période salvatrice se présente pour le nageur Maîtres. Celle des stages !

Une à deux fois l'an, et après avoir négocié ses congés, s'être déchargé de toute responsabilité familiale, après avoir accordé l'émancipation anticipée à ses enfants mineurs de moins de seize ans et reconnu qu'un séjour chez sa mère ferait le plus grand bien à sa compagne, le nageur master remplit son sac-filet et se frotte les mains de pouvoir bientôt nager deux fois par jour sans autre préoccupation que de gérer sa sieste et son alimentation.



Cette année, le Club des Nageurs de Paris organisait son stage à Antibes la dernière semaine de février. Conditions idéales, ensoleillement et bassin de cinquante mètres en extérieur pour la séance de l'après-midi...

Il est toujours fascinant de voir, même si les années passent, à quel point les nageurs sont impliqués dans leurs séances quand les impératifs organisationnels de vies bien chargées sont un temps mis de côté. Certains sont même venus avec leur famille, voire, les ont déjà convertis à la même pratique sportive.

Le stage est l'occasion d'une augmentation du kilométrage et permet d'aborder plus sereinement l'impact des grosses séries ou de l'intensité des efforts programmés. Aucun nageur ne perd de vue non plus l'échéance sportive majeure de cette partie de saison : les Championnats de France Maîtres à Rennes du 26 au 29 mars.

Au bout d'une semaine complète d'efforts, c'est fourbu, mais avec la pleine satisfaction du travail accompli que le nageur reprend le cours plus normal de sa vie tout en surveillant le calendrier pour gérer l'affûtage et dans l'attente impatiente de remplir ses objectifs sportifs.

Patrick Santos et Silvère Schuster ([CN Paris](#))

Des stages Maîtres

Sur notre [site internet](#), vous pourrez trouver les informations à propos des stages Maîtres suivants :

Du 27 avril au 2 mai, Ile-de-France (par Linda Ounas)

Du 4 au 9 mai, puis du 11 au 16 mai, Annecy (74)
(par Francine De Pachtere)

Du 7 au 10 mai, Vittel (88) (par Stage pour tous)

Du 11 au 17 mai, Antibes (06) (par Denis Auguin)