

On a testé pour vous : nager seule !

Dans ce numéro « spécial Coachs », tester le « Nager seul » pourrait apparaître comme un cheveu sur la soupe. Bien au contraire, il colle parfaitement au sujet. Tout en mettant en avant la difficulté et le courage des nombreux Maîtres à s'entraîner régulièrement seuls tout au long de la saison, il souligne combien la présence d'un entraîneur est précieuse ! Merci à Denise de mettre tout cela en évidence en partageant avec nous les difficultés de son quotidien.



Qu'il est difficile de s'entraîner seul, surtout avec le public ! C'est un véritable marathon. J'arrive à la piscine un peu avant l'ouverture à 10 heures. C'est déjà la course aux cabines, car au moment où le public entre, le cours d'aquagym sort de l'eau. Il faut être le premier dans l'eau afin de pouvoir nager sous le chronomètre, ligne 3. Il n'y a jamais de ligne d'eau pour s'entraîner. Tout va bien pour l'échauffement, mais cela se corse dès que je décide de faire une série de chronos. Souvent un jeune gars, un peu « macho » (il n'admet pas qu'une dame plus âgée que lui aille plus vite !) se met devant moi juste avant le virage, ou bien des clientes un peu bavardes se mettent en plein milieu du bassin ! Tant pis, c'est encore raté pour cette série. J'emploie les grands moyens et je m'arme de mes plaquettes. C'est efficace et je continue avec.

Je suis licenciée à la FFN depuis 1954 sans interruption et c'est la première fois que j'ai autant de mal à réaliser le programme que je me suis donné. C'est assez dur de nager en solitaire en étant toujours obligée de faire attention.

Je nage pour un club qui est à 35 kilomètres de chez moi. J'y vais le mercredi soir de 20 h 15 à 21 h 30. Si je suis courageuse et disponible, je vais nager également le samedi matin à 8 h 30.

Malgré toutes ces difficultés, j'ai toujours autant de plaisir à nager.

Denise Feltz (AS Gien Natation)