

On a testé pour vous : le stage Maîtres à la montagne

Pour le précédent numéro, les nageurs du CNP avaient testé pour nous le stage Maîtres sous le soleil d'Antibes, ici, les nageurs de l'US Ris Orangis sont allés expérimenter le stage à la montagne.

Direction Serre Chevalier pour une semaine sportive et conviviale !

Les Maîtres de l'USRO en stage à Serre Chevalier (18 au 25 avril)

Notre partenaire **Scol'Voyages** et son responsable/nageur Fred Bonnemain nous ont concocté un programme de stage de Pâques bien rempli.

Évidemment, la partie natation n'a pas été oubliée avec un entraînement quotidien d'une heure programmé par notre coach adoré Franck Desson.

Voici le récit de cette semaine bien remplie.

1^{er} jour - Samedi 18 avril

Le rassemblement est prévu vers 18 heures à « **La Louvière** » sur le domaine de Serre-Chevalier, tout près de Briançon, chacun arrivant sur le site par ses propres moyens.

Après 9 heures de route depuis la région parisienne – en convoi pour certains –, nous voici arrivés à destination.

A peine le temps de déposer nos bagages que le pot d'accueil nous tend les bras avec ses petites verrines préparées avec soin par le cuisinier en chef Marco. Les enfants ont déjà disparu dans la grande bâtisse. Enfin, les vacances en famille peuvent commencer. C'est l'originalité de ce stage : tout le monde vient, nageurs, conjoints, enfants. Il y a de la place pour tous.

Réunion informelle sur les activités nautiques et extranautiques prévues pour toute la semaine : on nous précise les heures de petit dej' et des autres repas.

Après un bon dîner (c'est comme à la colo, nous débarquons et nettoyons les tables) et la tisane, direction le lit, car la journée a été longue et les prochaines ne seront sûrement pas de tout repos.

2^e jour - Dimanche 19 avril

Réveil à 7 h 30 pour un départ à 8 h 30. Une courte marche de 10 minutes depuis le centre nous amène à la toute nouvelle piscine de La Salle-les-Alpes. Bassin de 25, 4 lignes d'eau de 4 nageurs, ça devrait bien se passer.



Après cet entraînement un peu lourd et asphyxiant dû à l'altitude (1400 m), nous rentrons récupérer le reste de la troupe qui poursuivait la grasse matinée au chalet. Le but : profiter de la dernière journée de ski de la station de Serre-Chevalier. Contre toute attente, les conditions de ski sont bonnes et l'affluence quasi nulle. Super journée en mode VIP !!!



Les non skieurs quant à eux passent l'après-midi aux thermes de Monetières-les-Bains.

L'anniversaire de Sylvie est fêté dignement. Le repas est clos par un gâteau préparé avec soin par notre chef. Le Dance Floor peut commencer pour conclure cette journée.

3^e jour - Lundi 20 avril

Réveil à 6 h 15 pour un départ 7 h 15. Ça pique un peu mais un ciel azur nous promet une belle journée. Le moral est donc au rendez-vous pour cet entraînement matinal.

Retour vers 10 heures. Préparation des sacs de randonnée pour emmener le pique-nique, puis départ avec notre guide pour une balade en montagne en direction du refuge de l'école de Dormillouse au cœur du parc naturel des Écrins. L'esprit de groupe est présent comme d'habitude et cette randonnée nous donne l'occasion de



voir quelques marmottes aux jumelles et surtout de très jolies cascades.

Arrivée au village de Dormillouse : la pause pique-nique s'impose. En rentrant, nous ramassons des giroles pour notre guide qui n'aura pas perdu sa journée.

Retour à notre hébergement où nous attend Fred Pichot, nageur qui s'improvise barman (ou inversement). Comme la journée a été pesante pour les jambes, une raclette s'impose. Contre toute attente, c'est Chantal qui remporte le concours de raclette.

4^e jour - Mardi 21 avril

Réveil à 7 h 30 pour un départ 9 heures à la piscine (chouette ! demain c'est repos !) avec des entraînements toujours aussi consistants mais qui passent bien. L'effet de l'altitude se fait moins sentir aujourd'hui. Dans l'effort, nous arrivons à produire le travail demandé.

De retour, une petite pause est enfin possible. Nous passons à table vers midi sous un soleil éclatant et mangeons dehors, lunettes de soleil et crème solaire obligatoires.

Rendez-vous à 14 heures pour notre après-midi rafting-Canoë. 2 heures de descente malgré un manque d'eau mais cela a permis au plus jeune (6 ans) de participer à l'activité proposée.



C'est clair, les combinaisons ne mettent pas en avant notre masse musculaire mais dans une eau à 5 degrés on ne fait pas la fine bouche...

Appel du tavernier vers 19 heures pour le maintenant traditionnel repas-tisane, puis dodo, car demain nous nous levons tôt pour nous rendre en Italie.

5^e jour - Mercredi 22 avril

Pour reposer les corps meurtris par la lourde charge d'entraînement en altitude, une pause est organisée en milieu de séjour.

Donc, youpi pas d'entraînement mais lever très tôt. Direction la gare italienne d'Oulx pour nous rendre en train dans la cité turinoise. C'est journée libre en ville. Chacun vaque à ses occupations : shopping, marché, musée, pizza, glace, expresso ponctuent cette journée en-



soleillée. L'occasion aussi de ramener des souvenirs originaux.

Le repas du soir se termine par un match au hachis Parmentier de canard entre l'imprudent nageur amateur Pinpin et le coach. Contre toute attente le coach écrase Pinpin $\frac{3}{4}$ de hachis à $\frac{1}{4}$.

Journée longue, donc soirée calme, surtout que nous avons entraînement à 7 h 30 demain jeudi.

6^e jour - Jeudi 23 avril

C'était trop beau cette pause ! Levés à 6 h 30 pour un entraînement à 7 h 30. Eh ! oui ! nous sommes en stage, pas en vacances. Retour au chalet vers 9 h 30. Une petite balade culturelle dans Briançon est organisée pour clore cette matinée.



Petite digestion puis direction la via ferrata, accessible à pied depuis le centre.

Le premier circuit est facile. Il est pratiqué par tout le groupe.

Puis, les plus expérimentés se risquent sur un parcours plus compliqué.



La soirée s'annonce mouvementée avec notre DJ coach aux platines pour un quizz musical. Les équipes sont constituées : ce sera filles contre garçons. Nous constatons que la culture générale musicale est plus développée chez les garçons. Les filles sont très fortes sur les musiques de moins de deux ans, après ça se complique pour elles.

Les mauvaises joueuses font leur apparition, donc direction le lit avant que tout cela ne finisse en bagarre générale.

7^e jour - Vendredi 24 avril

Youpi pour tout le monde, c'est la grosse matinée puis entraînement à 11 heures, c'est bon ça !!!

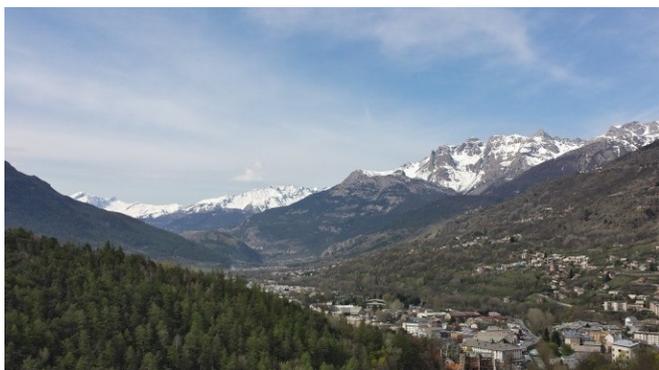
Le soleil est toujours aussi radieux et certains rougissent à la mode cycliste pendant le repas.

Hélas ! les bonnes choses ont une fin pour certains qui reprennent la route en fin d'après-midi vers Paris. Mais je vais vous dire un secret : la météo annonce la fin du beau temps.

8^e jour - Samedi 25 avril

Le stage est fini et il pleut.

Encore un grand cru ce séjour. Tout était réuni pour que cette semaine soit parfaite : piscine, soleil, restauration, activités, soirées.



Vive les vacances ! Vive les stages Maîtres !

Un grand merci à **Scol'Voyages** pour la mise en place de ce séjour qui allie l'esprit d'équipe, sport et famille.

Merci à tous les acteurs de ce stage : DJ FOUL à l'animation, Fred Pichot au bar, Marco le chef cuisinier et tous les participants pour l'excellente ambiance.

Merci à Franck Desson pour ses super entraînements en attendant de voir les résultats sur les prochaines compétitions : le championnat régional des Maîtres Ile-de-France à Saint-Denis et, pour bouquet final les Championnats de France Maîtres été à Chalon-sur-Saône où la majorité de la troupe se retrouvera pour le week-end de 4 jours en gîte pour terminer ce qui a été commencé.

Au tour des groupes Compétitions Benjamins et Pousins de partir en stage, sur cette deuxième semaine des vacances de Pâques, à Narbonne.

L'USRO Natation, un club qui bouge !

Francis ROUSSEL
Membre du bureau - nageur C5

Contact : Scol'Voyages
Service réservation
01 56 32 31 00
www.scolvoyages.com

