

Le Petit Journal



Bonjour à toutes et à tous,

Le printemps tarde à s'installer et pourtant, le début de la saison des compétitions d'Eau Libre et des SwimRun est lancé ! Les Masters se jettent à l'eau, les premiers en se lançant un défi : nager un 5 Km à Vitré le 13 mai. Puis, une belle équipe de Masters et de Juniors représentera le club, à l'Aquarantec le 10 juin. Tout au long de l'été, il y a des compétitions dans ces 2 disciplines, alors n'hésitez pas à aller encourager les nageuses et nageurs ou à y participer ! Les compétitions en bassin se poursuivent également, avec le week end du 17 et 18 juin, une belle compétition départementale, en bassin de 50 m à Pontivy, pour fêter l'arrivée de l'été et se retrouver avec tous les clubs morbihanais et toutes les catégories.

Pendant ce temps, notre local se refait une beauté ! Nous remercions les agents du service technique, les artisans, Claude Le Quellenec, conseiller municipal délégué aux Sports et à la vie associative et Mr Vély, Maire de Caudan, de nous permettre d'avoir un local agréable et fonctionnel.

Nous préparons aussi des moments conviviaux pour cette fin de saison, avec la dernière animation pour l'école de natation, les Commissions Jeunes et quelques petites surprises !

Bonne lecture.

Myriam Le Poder secrétaire, Françoise Roué trésorière, Lucrecia Salvador Pereira trésorière adjointe, Christelle Durif vice-présidente, Olivier Cotten secrétaire adjoint, Nicolas Le Gal responsable animation, Guillaume Burban responsable partenariat et Yves Gargadennec président.

A noter dans vos Agendas !

Côté Animations et Vie du Club

Mercredi 14 Juin : Entraînement découverte du club pour les élèves de l'Option Natation

Vendredi 23 juin : Commission Jeunes (Avenirs, Benjamins et Juniors)

Samedi 24 juin (10 h à 12h) : Réinscriptions et inscriptions pour la Saison 2023/2024, Espace Rostand

Mercredi 28 Juin : Animation « Ma Première compétition dans mon club », école de natation

Côté Compétitions

Natation Course

Lundi 8 Mai : Meeting des Corsaires, Avenirs et Benjamins, à Baud

Samedi 13 et Dimanche 14 mai : Circuit 56, Demi fond et compétitions Juniors, à Lorient

Dimanche 14 mai : Challenge Avenirs, ENF 2 et 3, Caudan

Samedi 20 Mai : Championnat des Maîtres, Guingamp (22)

Samedi 17 et dimanche 18 juin : Championnat été 56 Avenirs, Benjamins et Juniors, à La Plage à Pontivy

Eau Libre et SwimRun

Samedi 13 Mai : 5 Km, Coupe de Bretagne, Masters, Vitré (35)

Samedi 10 juin : Aquarantec, Carantec (29)

Le Petit Journal

Le stage à Pontivy

Après vous avoir présentées les modalités de préparation des nageuses et nageurs, nous proposons de faire un focus sur le stage en bassin extérieur de 50 m, qui a eu lieu à la piscine La plage à Pontivy, du lundi 24 au vendredi 28 avril dernier.

Erwan Jacob, entraîneur, a organisé et encadré ce stage. Il a été secondé, en partie, pour l'encadrement des nageuses et nageurs de Caudan Natation par Baptiste Le Gal, ancien nageur au club et formé au Secourisme dans sa fonction de surveillant de baignade, qui réalisait un stage dans le cadre de sa formation en Classe Préparatoire.

Chaque jour, les jeunes âgés de 11 à 16 ans nageaient 2 heures le matin et 2 heures l'après midi. Entre ses 4 heures de natation, Erwan leur avait concocté un programme sportif, en étroite collaboration avec Cyril Renouard, entraîneur à Caudan Natation et à Pontivy, avec des séances de sports collectifs (basket ball, handball, ultimate) avec aussi des jeux collectifs pour créer une dynamique de groupe et de la cohésion. Le mercredi, les entraîneurs ont proposé une course d'orientation sur les bords du Blavet, par équipe de 2, les jeunes devaient valider plus d'une vingtaine de bornes !

Léana Le Gouic est venue entrainer les séances du mardi soir et de la journée du jeudi et a apprécié la météo humide du centre Bretagne !

Nous tenons à remercier très chaleureusement :

- *Erwan Jacob, pour la qualité de son encadrement, alliant à la fois fermeté, humour et capacité à s'adapter aux différents niveaux des nageuses et nageurs !*
- *Baptiste Le Gal, pour son sérieux, sa bonne humeur, le petit reportage photo quotidien et l'attention qu'il a porté à tous !*
- *Léana Le Gouic, pour sa présence et son engagement auprès des nageuses et nageurs, en toutes circonstances !*
- *Cyril Renouard, pour ses encouragements, ses séances de PPG surprenantes*
- *Anaëlle, Olivier, Yves, Christelle, Guillaume, Catherine, Jérôme et Loïc, parents accompagnateurs, qui ont assuré les trajets et les nuits, soutenu les jeunes, ont fait aussi transporteur de valises et reporter vidéo !*
- *Séverine et Fred et toute l'équipe du restaurant le Relais du Gohélève, pour les bons petits plats et leur accueil chaleureux*
- *L'équipe et la directrice de l'Auberge de Jeunesse, pour la propreté du lieu et les bons petits déjeuners*

Nous tenons à féliciter toutes les nageuses, Manon, Tiyah, Flavie, Edwige et tous les nageurs, Victor, Yohan, Lilian, Damien, Robin, Nathan et Marin, pour leur bel esprit d'équipe, leur bienveillance les uns à l'égard des autres et leur persévérance dans un effort important tout au long de cette semaine de stage.

Nous leur laissons les mots de la fin : « on va tous les tracer en natation dans nos prochains triathlons », c'était cool, sympa avec les copains, on a bien mangé, dormi bien au chaud et on va faire de belles performances, nos chronos vont gagner des secondes »

*Une amélioration : la température de l'eau du bassin et la météo
Et tous : on recommence l'année prochaine !!!! Christelle Durif*

