

Saison 2017-2018 : Evolution et révolution

Après une trêve estivale un peu plus longue que d'habitude en raison des travaux liés aux risques technologiques réalisés à la piscine de Grandpuits, la saison 2017-2018 est lancée !



Et c'est lors du forum des associations de Grandpuits, le dimanche 10 septembre que tout a recommencé. Journée sans pluie, avec des animations et des tombolas organisées par le Comité des fêtes de la ville, et pas mal de monde au stand du Centre Omnisports pour les inscriptions.

Puis, c'est l'assemblée générale du 06 octobre avec le bilan de la saison qui vient de s'écouler, la présentation de l'équipe dirigeante (arrivée de Jean Philippe au poste de trésorier adjoint), la présentation du groupe des entraîneurs (départ de Christophe et de Elodie, arrivée de Laura), les nouvelles règles d'utilisation de la piscine inhérentes aux travaux effectués, les objectifs pour les sections de natation sportive et les nouvelles activités proposées cette saison.

Enfin, 3^{ème} étape le samedi 14 octobre, avec le passage des tests d'aptitude des nouveaux adhérents à la natation sportive afin de pouvoir les orienter correctement dans les sections d'école de natation correspondantes à leur niveau.



Les membres du bureau



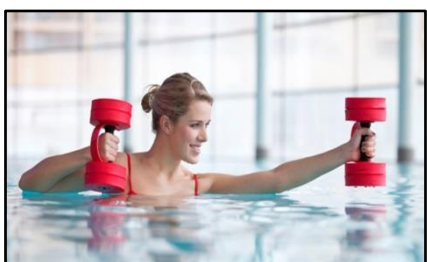
Les entraîneurs

Evolution : pour ce qui est des activités d'entretien, avec l'arrivée de Laura la dynamique, nous mettons en place 2 nouveaux cours :



L' AQUA STEP

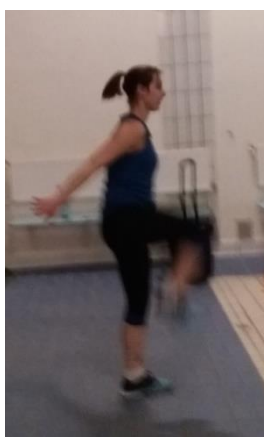
Version aquatique du step pratiqué en salle. Cette discipline aux nombreux bienfaits est une façon ludique de faire du step, mais dans l'eau. Travail aussi efficace qu'en salle, elle permet de travailler son endurance cardio vasculaire et sa masse musculaire, mais plus facilement. L'effet de l'eau diminuant l'intensité de l'effort.



L'AQUA BOXING

Ou Aqua punching est un sport tonique inspiré des arts martiaux. C'est une forme de body combat pratiqué dans l'eau, qui permet de se défouler sans danger car il n'y a pas de risque de se blesser ou de faire un faux mouvement.

Et les adeptes de l'entretien physique en milieu aquatique ont fort à faire pour suivre ces nouveaux cours proposés par Laura qui dépense une énergie extraordinaire au bord du bassin (Step, Boxing, Sport et Gym).



Révolution : Changement important pour nos nageurs de compétition : suite à de nombreux problèmes rencontrés la saison dernière auprès de la fédération UFOLEP à laquelle nous étions affiliés, nous avons décidé unanimement d'en changer et d'adhérer désormais à la FSGT (Fédération Sportive et Gymnique du Travail). La plus grande diversité de nages proposées lors des différentes compétitions modifiera les objectifs habituels et les moyens pour les atteindre : un entraînement hebdomadaire supplémentaire, longues distances aux programmes, etc. De plus, nous ne concourrons plus avec des clubs de Seine et Marne (excepté Fontenay-Trésigny qui a fait la même démarche que nous), mais avec ceux du 91, 92 et 94 (Bagneux, Bonneuil, Fresnes, Juvisy, Orly, Monthléry, Vigneux, Villeneuve le roi, Vitry).

L'essentiel pour nos nageurs restant toujours de prendre du plaisir à pratiquer la natation en respectant les autres et les règles de bonne conduite que nous tentons de promouvoir.

A peine un mois d'entraînement et ce fut déjà la première compétition dans notre nouvelle fédération. Celle-ci s'est déroulée dans la piscine du Kremlin-Bicêtre, et pour l'occasion, le club avait affrété un bus pour s'y rendre, compte-tenu des problèmes de stationnement que l'on peut rencontrer là-bas. La formule a été très bien appréciée par les participants et on l'a rééditée pour les déplacements suivants qui nous ont amenés aux abords de Paris.

Et sitôt intégrés, sitôt « réclamés » ! Le club d'Autun (Saône et Loire), invité lors de cette 1^{ère} compétition, nous a convié à participer au championnat de Bourgogne qu'il organisait les 02 et 03 décembre, au vu de l'ambiance que notre délégation avait apportée. C'est ainsi qu'une équipe de 8 nageurs (4 filles, 4 garçons) s'est rendue sur place et nous y a brillamment représenté puisqu'elle est revenue en ayant réalisé près de 30 podiums dans les nages individuelles.



L'équipe des Squalos à Autun entourant l'entraîneur

Pour ne pas déroger à la tradition de Noël, nous avons invité le Père Noël ainsi que Maman Noël, à venir en personne distribuer des friandises aux jeunes nageurs de nos sections de natation, avant que ceux-ci ne s'éclatent dans la piscine pour le dernier cours de l'année.





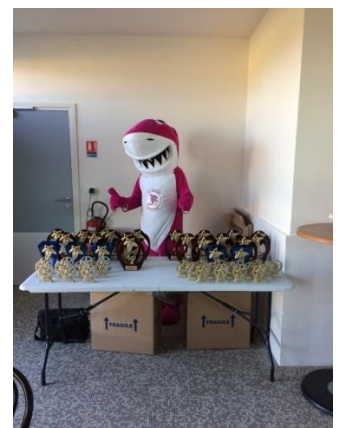
Et après les 2 semaines d'interruption des vacances de Noël, il a fallu se remettre à l'ouvrage !

3 autres journées de qualification ont permis à 20 de nos nageurs d'être sélectionnés pour participer aux championnats fédéraux de natation qui se sont déroulés les 09 et 10 juin dans la piscine de Montceau les Mines, en Bourgogne. Il y avait près de 300 nageurs qualifiés, les nôtres y ont brillamment participé malgré la concurrence de qualité en remportant 31 médailles individuelles (dont 12 en or) et 8 en relais (dont 2 en or). La présence de notre mascotte Squaly y fut sûrement pour quelque chose !



Et les néo-nageurs n'ont pas été oubliés : une compétition spéciale leur a été consacrée le mardi 19 juin pendant les heures d'entraînement, compétition durant laquelle nos futurs champions ont fait montre de leurs capacités à leurs parents invités pour la circonstance.

Enfin, pour terminer la saison en beauté, remise des récompenses et diplômes par notre Squaly pour nos nageurs de compétition ayant brillés cette saison le jeudi 21 juin,



suivi par le traditionnel barbecue de fin de saison le vendredi 22 juin.



Les femmes aux fourneaux



Les hommes au service



Les invités à table



Quant à la saison prochaine, elle se prépare déjà activement et nous devons tenir compte de plusieurs évènements majeurs :

- le changement de direction du SMIVOM (qui gère la piscine)
- la démission de notre président Yvan LEROY suite à ses problèmes de santé
- le départ de Laura qui est enceinte pour la 2^{ème} fois.

Toutes les informations utiles seront mises en ligne sur notre site :

<http://grandpuits-natation.e-monsite.com/>