

Journal d'un papi sous le soleil

Jour 10-11 : Le vrai jeu commence

Bonjour à tous. Nous en sommes rendu au point du camp où l'énergie est denrée rare. Alors que j'écris ces lignes, il nous reste seulement trois jours d'entraînement. Nous sommes dans ce qu'un certain entraîneur chef du Rouge et Or natation a appelé « le vrai camp ». Cinq jours d'entraînement intense sans pause. Deux de ceux-ci sont déjà derrière nous, vous me pardonnerez donc si ma plume semble un peu fatiguée, ce n'est pas seulement elle.

Hier, nous avons droit à la plus grosse journée jusqu'à maintenant. Comme entrée : un entraînement de sprints en ateliers dirigée par Manu. Intensité et résultats étaient au rendez-vous. Lorsque je dis « résultats », je parle de résultats très impressionnants de toutes parts. Comme plat principal, nous avons droit à un entraînement de puissance aérobique maximale (A.K.A la mort). Encore une fois, les performances sont hors de l'ordinaire. Comme dessert, une séance optionnelle d'abdos dirigée par notre Guru Phil avec un taux de participation frôlant le 100%.

Ce matin, on nous a offert un 6000m « facile » à saveur de jambes. L'entraînement se terminait avec un 100m jambes « fait le meilleur temps possible ». Super résultat. Une musculation du bas du corps plus tard, on se retrouve sur le bord de la piscine pour profiter du soleil incessant de la République Dominicaine.

À retenir de cette entrée dans le journal : les performances commencent à se pointer le bout du nez. Cela rend tout plus excitant pour l'ensemble du groupe. C'est ce que je me permets d'appeler, malgré mon public général, le point G d'un camp d'entraînement. Le point de friction, pour les « mécanos » parmi vous. C'est le moment où tout le monde passe en deuxième vitesse alors que l'on aperçoit la fin du parcours.

Je vous laisse à vos « périodes de grand-froid »,

Vôtre,

PH