

Journal d'un papi sous le soleil

Jour 4-5 : Ça sort des deux bords

Rebonjour. La plupart d'entre-vous lirons ceci dans l'année 2015. Si tel est le cas, bonne année! Si non, vous êtes très assidus et je vous en remercie.

Les choses se passent ici, en république, alors que, mine de rien, nous venons de terminer le premier tier de notre stage. L'heure est au bilan :

- 1- Le moral est très élevé, ce qui est probablement la meilleure nouvelle de toutes. Tout le monde y trouve son compte. La synergie de groupe y est également. La nourriture est bonne et, comme on dit, quand l'appétit va tout va.
- 2- Jusqu'à maintenant, l'entraînement se déroule à merveille. Une balance chirurgicale entre le travail dans la piscine et celui hors piscine permet de toujours se pousser au maximum peu importe la situation. Avec le temps et l'expérience, j'en suis venu à douter du sur-entraînement et nous l'évitons à merveille.
- 3- En camp d'entraînement, la maladie frappe toujours. Que ce soit à cause de l'eau locale, de la fatigue du temps des fêtes ou d'une grippe voyageuse qui a prise l'avion depuis Québec. Malgré quelques cas isolés, sur 37 nageurs, la santé reste bonne.
- 4- Finalement, nous avons terminé notre année avec un entraînement de sprint, concluant la partie « remise en forme » du camp. Je vais parler pour moi, mais le fait est vérifiable sur la grande majorité des athlètes, le poids ciblé est atteint, et le « vrai travail » peut commencer.

Je vous laisse sur ces lignes, alors que nous relaxons sur le bord de la piscine après une grosse musculation de jambes. Le nouvel an arrive rapidement et, avec lui, de nouveaux objectifs et de nouveaux plafonds à atteindre. En tant que nageur, en tant qu'entraîneur et en tant qu'ami, l'année 2014 a été remplie de défis, mais je suis encore là pour en parler, prouvant que j'y ai survécu. Je vous souhaite à tous une année 2015 avec tout autant de *challenges* qui feront sortir le meilleur de nous tous.

Vôtre,

PH