

## LETTRE D'INFORMATIONS : FÉVRIER 2021

Chers parents,  
Chers adhérents,  
Madame, Monsieur,

Nous espérons vous trouver en pleine forme en ce début d'année. Une nouvelle fois, nous nous trouvons face à des piscines fermées pour raison sanitaire, ce qui n'est pas pour faciliter la pratique de la natation.

Entre la fin du 2<sup>nd</sup> confinement et la fermeture des piscines le 14 janvier, nous avons eu le temps de proposer plusieurs séances à nos ENF / Ados (les adultes sont privés de natation depuis de longs mois malheureusement) aux piscines des Essarts-le-Roi et de Monfort l'Amaury. Les séances organisées pendant les vacances de Noël à Montfort l'Amaury ont connu un grand succès avec une forte mobilisation et montré toute l'envie de nos jeunes nageurs.



Certains de nos nageurs ont eu le temps de passer – et réussir – leur Sauv'nage : bravo à eux !

Eux, il y a longtemps qu'ils ont leur Sauv'nage et pourtant ils continuent d'apprendre tous les jours : nos deux entraîneurs, Sylvain et Julien, ont suivi une formation de 15 jours afin d'optimiser leurs méthodes d'entraînement avec les tout-petits.



Formation Classe bleue et aisance aquatique

Depuis la refermeture des piscines, des séances de PPG en visio sont proposées le lundi de 18H30 à 19H00 aux ENF et aux Ados sous la direction de nos entraîneurs, Sylvain et Julien. Surveillez vos mails pour retrouver les liens qui vous permettront de vous connecter.



Même programme mais en plus dense, forcément, pour les Compétiteurs qui alternent tout au long de la semaine PPG en visio et en extérieur (Vive les séances sur le parking de la piscine sous la pluie !) afin d'être en forme à la réouverture des bassins.



Rien n'arrête nos nageurs de la Section Scolaire Sportive (SSS) natation du lycée Bascan !

Encadrés par Sylvain (entraîneur du NCR) et Cyril Boudier (professeur d'EPS du lycée Bascan), ils se retrouvent tous les lundis et mercredis matin. Au programme, entraînement à sec, jogging et PPG.



Si vous souhaitez intégrer la section l'année prochaine, connaître les critères requis pour postuler (temps de référence, organisation scolaire et sportive...) ou simplement avoir des renseignements, n'hésitez pas à contacter le secrétariat du NCR et à consulter le site du lycée Bascan.

Visio également pour les apnéistes du NCR mais pas de PPG pour eux : ils pratiquent l'apnée à sec sous la houlette d'Arnaud Hilt afin de progresser en apnée statique et de garder la forme. N'oubliez pas de vous connecter le mercredi à partir de 20H00.



Merci Arnaud !

Toujours concernant les apnéistes, vous avez peut-être vu sur nos réseaux sociaux cette vidéo saisissante où ils sont allés nager aux Etangs de Hollande... sous la neige ! Il faisait tellement froid que nos nageurs se sont transformés en brise-glace !

Si vous ne l'avez pas vu, voici le lien de la vidéo : <https://youtu.be/bI55nb3Nalk>



Il n'y a plus de neige mais les apnéistes se retrouvent les samedis ou dimanches en fonction de la météo aux Etangs de Hollande pour nager.



Et comme les apnéistes sont à l'image de leur entraîneur, Philippe, insatiables, ils ont organisé également une séance d'apnée à la base fédérale de Beaumont sur Oise qui permet de s'entraîner à la profondeur.



Vous pourrez apprécier leur performance et peut être découvrir l'apnée grâce à cette vidéo <https://youtu.be/DSYq8lhuFRU>

Pour conclure, nous sommes toujours dans l'attente des prochaines mesures gouvernementales mais aussi d'une date officielle de réouverture de la piscine des fontaines.

Soyez assurés que dès que nous aurons des informations précises et certaines, nous vous les communiquerons.

Sportivement

Toute l'équipe du NCR