



**Coupe de France d'eau libre - Dimanche 1er juillet**  
**Lac d'Orient, 10140 Mesnil-Saint-Père**

Nageurs sélectionnés :

Hébergement à la base de plein air du lac d'orient.

Les repas seront pris en communs.

Les engagements :

**GERHAHER ALYSSA** 5kms

**SAARBACH ALBAN** 5kms

**DINCHER MATTHIEU** 5kms

Car déjà titulaire du pass'compétition eau libre

**HESSE SARAH** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**PETERS LENA** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**BELAIGUE MANON** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**BEAUD MATHILDE** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**FRESNEDA VALENTINE** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**JOMIER LOIC** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**DURBAN LEONIS** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**SCHAEFFER AUDOUY JEAN JULIEN** 500m Pass'Compétition « eau libre »

**OMS BAPTISTE** 500m Pass'Compétition « eau libre »

(Pass'Compétition obligatoire à partir de 2004)

## **MAILLOT ET COMBINAISON**

Les combinaisons utilisées en natation course sont valables, elles seront vérifiées au moment du marquage des nageurs

Les combinaisons avec fermetures dans le dos sont interdites.

### **Conseils pour s'orienter**

On voit souvent les débutants sortir la tête complètement hors de l'eau pour s'orienter à tout bout de champ.

Il suffit de lever légèrement la tête et de regarder où se situe la bouée ou l'arrivée. Pratiquer la technique de repérage à tous les 4 à 6 coups de bras.

### **S'équiper :**

- Un bonnet de bain en silicone pour éviter les pertes de chaleur par la tête.
- Des lunettes miroirs
- De la vaseline pour protéger la nuque et les épaules des plaies liées au frottement.
- De la crème solaire
- Prévoir un rouleau de scotch adhésif (et résistant à l'eau) pour fixer les transpondeurs (bracelets permettant l'identification du nageur à l'arrivée)

### **Nutrition :**

Lors d'un 5kms, il n'y a pas de ravitaillement, la course durant une heure environ, les nageurs peuvent donc prendre avant la course des gels énergétiques (ou en avoir dans le maillot/combinaison) afin de tenir sur la durée.

Prévoir aussi de l'eau et/ou boisson énergisante pour l'avant course ou boisson de récupération pour l'après course.

### **Comment préparer une compétition en eau libre :**

La première interrogation que se pose le nageur avant sa première course en eau libre est : « est-ce que je vais réussir à tenir la distance ? »

La réponse est simple, oui !

En comparant ce que vous faites aux entraînements tous les jours ou en période de stage, un 5kms n'est pas insurmontable.

Il faut varier les séries  $\frac{1}{2}$  fond à l'entraînement afin d'apprendre à gérer son effort durant un certain temps, et ne pas hésiter à se tester en bassin sur un 5000m chrono (être capable de le réaliser en 1h10- 1h20 est déjà une très bonne chose).

Le jour de la course, les différents paramètres seront également à prendre en compte, comme la météo (soleil, pluie, vent) et les conditions dans le milieu (appréhender le courant dans l'eau) mais aussi et c'est une des choses importantes, s'accrocher à un groupe de nageur afin d'être toujours tiré vers l'avant.

ORGANISATION DEPLACEMENT LAC D'ORIENT (TROYES) DU 30 JUIN AU 1ER JUILLET 2018

Depart de Sarebourg piscine le samedi 30 juin à 11 H 30

Gaëlle Parot	Moselle
BELAIGUE Manon 2005	SARREBOURG
FESNEDA Valentine 2006	SARREBOURG

Depart Sarreguemines piscine le 30 juin à 12 H

Abdel Berroudj	Moselle
SAARBACH Alban 2004	CNS
SCHAEFER AUDOUY Jean-Julien 2004	CNS
DINCHER Matthieu 2005	CNS
GERHAHER Alyssa 2006	CNS

Depart Auchan semecourt le samedi 30 juin à 13 H station essence

BEAUD Mathilde 2005	SN METZ
JOMIER Loic 2004	SN METZ
DURBAN Leonis 2004	SN METZ
OMS Baptiste 2005	SN METZ
HESSE Sarah 2005	SN METZ
PETERS Lena 2005	VDF