



# LES VACANCES DU NAGEUR



La période des vacances d'environ 1 à 2 mois est longue et la suspension de toute activité sportive n'est pas conseillée. Cette période reste cependant indispensable à la récupération.

Il est néanmoins souhaitable de pratiquer une activité physique modérée afin de conserver un certain niveau de forme et de conserver les acquis de l'année.

D'une part, 1 à 2 séances par semaine de natation semblent appropriées (1h00 de travail multiforme) D'autre part cela peut être l'occasion de pratiquer une séance en eau libre ; La pratique en milieu naturel est tout aussi efficace.

Renseignez-vous il y a forcément une compétition FFN ou non près de votre lieu de vacances.

Une séance de course à pied de 30 à 45 mn à faible allure ou de vélo d'1 h, le rollers, les sports collectifs de plage ( beach-volley, soccer beach, beach rugby, ... ), le surf, peuvent compléter cette activité hebdomadaire.

L'objectif c'est le loisir !!

Attention cependant !!!! Quelques nageurs pratiquent le triathlon pendant cet intervalle, c'est une très bonne idée mais ne perdez pas de vue que c'est un cycle ou vous devez aussi récupérer, alors n'abusez pas !!!!!!!

L'alimentation devra être surveillée, évitez les excès, afin de ne pas accumuler des kilos superflus difficiles à perdre à la rentrée sportive.

Une hydratation abondante et régulière reste indispensable pendant cette période de repos et les étirements ne devront pas être oubliés.

Toute blessure musculaire ou ostéoarticulaire doit être correctement traitée en temps réel afin de ne pas en subir les conséquences à la reprise de l'activité.

Dernier point : une semaine avant les rentrées, pensez à retrouver un rythme chronobiologique, normal, progressivement.