



## «J’ai testé pour vous....» la natation !



**Après l'ouverture de ce centre aquatique mi-décembre, il paraissait logique et intéressant que je teste la natation. L'USV Natation a accepté de m'accueillir au sein d'un cours, de bonne heure...**

«*L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt*» selon Henry Gauthier-Villars, je ne sais pas si j'avais réellement rendez-vous avec mon avenir ce mercredi matin en me levant à 5h30, mais ce fut une agréable expérience. Un cours de natation dès 6h30 n'est-ce pas une bonne manière de commencer une journée ? Le stress mêlé à l'excitation ont facilité mon réveil, j'avais hâte de me mettre à l'eau et d'essayer cette nouvelle piscine. Petit point à préciser, je ne suis pas une habituée des milieux aquatiques, je n'étais pas allée dans une piscine depuis 4 ans, par appréhension mais j'apprécie être dans l'eau.

Je me suis retrouvée dans un cours avec une petite quinzaine de confirmés, pratiquant la natation en compétition, le triathlon ou juste la natation pour le loisir mais depuis une dizaine d'années. Wilfried, un des coachs de l'USV Natation, a su me mettre à l'aise et m'encourager suite à mes déboires, je l'entends encore me dire «*Julie, l'intérêt de la natation, c'est de mettre la tête sous l'eau...*». Commencer par nager la brasse, tête sous l'eau, a été un point compliqué de cette séance, la respiration est bien un élément complexe à gérer. J'ai également eu l'occasion de nager avec des palmes et une planche. Certainement pour me faciliter la tâche et ainsi essayée de me concentrer uniquement sur la respiration, mais ce n'était pas gagné...

Un réveil dynamique ! 1h30 à nager, ou tout du moins essayer. Je suis ressortie lessivée, avec une faim de loup, prête à affronter ma journée de travail au bureau du Petit Vendômois, après avoir récupéré quelques forces. Les sportifs matinaux m'ont assuré avoir un coup de barre en fin de matinée, je n'ai pas été épargnée. J'en garde néanmoins un très bon souvenir, cette pratique matinale est réellement une belle façon de commencer sa journée, comme l'a précisé Wilfried, ce nouveau complexe aquatique donne envie de nager.

**L'USV Natation,  
usvnatation41.contact@gmail.com**

*Associations et clubs sportifs cette rubrique «j'ai testé pour vous...» est idéale pour vous !  
Si vous souhaitez que j'essaie une activité afin de la mettre en valeur et de susciter de l'intérêt chez  
nos lecteurs, contactez la rédaction au 02 54 72 91 33, [lepetitvendomois@gmail.com](mailto:lepetitvendomois@gmail.com).*