



## Agenda du mois

### • Vendredi 7 avril

Après la première édition qui s'est déroulée avant les vacances de Noël, nous vous proposons une nouvelle soirée de tests chronos pour les 3 groupes du vendredi. L'ensemble des jeunes et leurs parents est donc convié à 18h30 à la piscine de



Rochefort. Cet exercice a pour but de familiariser les jeunes avec l'organisation d'une compétition et sa réglementation dans une ambiance conviviale. Vous trouverez toutes les informations sur le site du RAC.



## Interview de Marie

Pour continuer dans la série "découverte des membres du bureau", Marie, la coach des loisirs et Masters, répond à nos questions pour ce mois d'avril.

**Depuis combien de temps es-tu dans le club?** "J'ai réussi à retrouver des photos de moi sur le site du RAC datant de 2011 !! Ca va faire 12 ans que je fait partie du club !"

**Quel est ton rôle au sein du club?** "Après avoir été une nageuse, je coach le groupe loisirs à Thouarcé"

**Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC?** "Je pense que ce sont les compétitions régionales en équipe ! Il y a toujours une ambiance extraordinaire et c'est le meilleur moment pour représenter le club en temps que nageur."

**Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur?** "C'est d'être passé sous les 32s au 50m libre."

**Quel est ta nage préférée?** "J'ai beaucoup fait de dos mais je pense que ma nage préférée restera le papillon."

**En entraînement, quel est ton exercice favori?** "Dès qu'on peut faire des relais à la fin de l'entraînement je suis trop contente !"

**Quel est le plus bel endroit où tu as nagé?** "Je pense qu'on peut difficilement faire mieux qu'à la mer en Thaïlande ! J'ai même nagé avec des tortues !"

**As-tu un athlète favori?** "Pas forcément, je ne m'intéresse pas beaucoup aux athlètes de hauts niveaux."

**Pratiques-tu d'autres sports?** "J'ai pendant longtemps fait de la gym mais en ce moment je teste plein de sports avec la fac comme le golf et la plongée."

**Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation?** "Je me dirais de demander des conseils et d'être assidu dans l'apprentissage :)"



## Bowling

Vous avez été nombreux à venir tenter de décrocher le titre et nous vous en remercions. Bravo à Jean-Baptiste pour cette victoire ainsi qu'à Ludovic et Bernard qui complètent le podium 2023. Rendez-vous l'année prochaine pour remettre ce titre en jeu.



## Programme été

- ✓ Samedi 17 juin: portes ouvertes
- ✓ 7/8 juillet: compétition à Rochefort
- ✓ 10/11 juillet: stage jeunes

**STAGE D'ETE:** 2 jours réservés aux jeunes du RAC, rythmés d'entraînements, d'activités diverses, de découvertes et pourquoi pas une initiation aux gestes de premiers secours.

Ouverture de la saison à Rochefort au mois de juin (sous réserve).

Entraînements tous les mardis et jeudis de début juillet jusqu'à fin août.

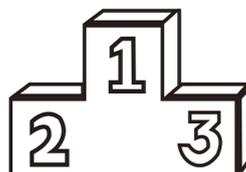
De nombreuses compétitions tout au long de l'été avec les clubs de la région.



## Challenge RAC

Comme à son habitude, voici le classement au 1er avril des 10 premières places du challenge du RAC :

Adrien - Sélina - Mayiana  
Elouan - Jules - Luna  
Titouan - Juliette - Norah  
Ludivine - Nell - Faustin



## Partenaire du club

**OMEGA**  
construction

• Maçonnerie • Réhabilitation  
• Gros Oeuvre • Ravalement

Sainte-Cemmes-sur-Loire  
Tel : 02 41 44 59 56