



Agenda du mois

- Week-end du 10 et 11 juin:

Epreuves en eau libre aux Sables d'Olonne pour la 4ème traversée des Salines. 500, 2000, 5000 et 10000m sont au programme ainsi qu'un relais 4x1250m. Ouvert à tous. Info sur le site: www.dpo-natation.fr

- Samedi 17 juin:

Portes ouvertes du club. Cette journée sera l'occasion de faire passer quelques tests ENF: Sauv'Nage, "Passeport de l'eau" et "Challenge Avenir", mais également de se défier avec des relais festifs ouverts à tous. N'hésitez pas à créer votre équipe et venir challenger la concurrence!



Interview de Franck

Ce mois-ci, la série "découverte des membres du bureau" continue avec Franck qui répond aux questions:

Depuis combien de temps es-tu dans le club? "Depuis 2015."

Quel est ton rôle au sein du club? "Je suis depuis cette année vice-président et également nageur."

Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC? "Découvrir l'ambiance à la piscine de Rochefort lors des régionaux."

Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur? "Je dirais le dernier 1500m que j'ai nagé en 27min32."

Quelle est ta nage préférée? "La nage qui me permet de nager plus longtemps et de récupérer, est le crawl."

En entraînement, quel est ton exercice favori? "J'aime bien tous les éducatifs en crawl. Mais ce que j'aime le moins est le battement de jambes!"

Quel est le plus bel endroit où tu as nagé? "Sans trop de difficulté, je dirais aux Maldives entre les tortues et requins."

As-tu un athlète favori? "Pas de nom en particulier, mais voir des parathlètes performer est toujours une source de motivation incroyable."

Pratiques-tu d'autres sports? "Oui je pratique aussi le vélo (route et VTT), course à pied, mais aussi tous les sports quand j'en ai l'occasion."

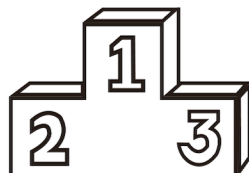
Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation? "Pour progresser, il faut être régulier, et ne pas hésiter à sortir de sa zone de confort en se confrontant à plus forts que soi."



Challenge RAC

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

Adrien - Sélina - Luna
Elouan - Emy - Alice
Jules - Mayiana - Norah
Juliette - Nell



Vente de miel

Afin de financer une partie du stage du RAC qui aura lieu le 10 et 11 juillet, nous vous proposons, en partenariat avec un apiculteur local, une vente de miel.



Si vous avez loupé la premier livraison, une seconde se fera courant juin.

Pour commander, rien de plus simple. Rendez-vous directement sur le site du club dans la [rubrique boutique](#).



On compte sur toi

Parmi toutes les dates de cet été, voici les principales à ne pas manquer. Retrouvez les autres dates sur le site.

samedi 17 juin

portes ouvertes du RAC

samedi 1er et dimanche 2 juillet

compétition à Chalonnes

vendredi 7 et samedi 8 juillet

compétition du RAC

lundi 10 et mardi 11 juillet

stage du RAC

dimanche 30 juillet

inter-clubs à Chalonnes

Partenaire du club

OMEGA
construction

• Maçonnerie • Réhabilitation
• Gros Oeuvre • Ravalement

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