



Tests chrono

Encore une fois, nageurs et parents avez répondu présent pour cette soirée de tests chrono. Cela nous permet de nous rendre compte de leur progression. Beaucoup moins de pénalités ont été distribuées. Une belle dynamique pour passer un été avec encore plus de beaux chronos!



Il est important pour nous de voir autant de parents s'impliquer pour le club et pour nos jeunes. Chacun participe à sa façon en tant que nageurs, bénévoles, membre du bureau, juges arbitres ou tout à la fois! Un grand merci à vous tous pour votre participation et votre bonne humeur. On compte sur vous pour tous les événements du RAC à venir.



Partenaire du club

OMEGA
construction

• Maçonnerie • Réhabilitation
• Gros Oeuvre • Ravalement

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



Agenda du mois

- Pour le mois de mai:

Les jours fériés tombant des lundis et jeudi, les entraînements loisirs du mercredi seront donc tous maintenus. Quant aux entraînements des jeunes les vendredis, seul celui du pont de l'Ascension sera annulé! D'une manière générale, n'hésitez pas à nous tenir informé d'une éventuelle absence pour anticiper au mieux l'organisation du club.

- Le 17 avril dernier: réunion avec la mairie

Nous avons rencontré le maire et son équipe pour échanger sur les projets du RAC. Echanges très constructifs et validations des dates pour cet été. On vous en dit plus en page 2 ...



Interview de Christophe

Pour continuer dans la série "découverte des membres du bureau", Christophe répond à nos questions pour ce mois de mai.

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

Quel est ton rôle au sein du club? "Je suis actuellement secrétaire adjoint mais aussi nageur."

Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC? "Toutes les coupes de France où j'allais voir Axelle nager ainsi que l'ambiance avec tous les parents."

Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur? "A un âge comme le mien on ne vise plus la performance mais plus l'endurance donc je dirais le 1500m en 32 min."

Quel est ta nage préférée? "Je suis avant tout un nageur de brasse."

En entraînement, quel est ton exercice favori? "Je prend de plus en plus de plaisir à nager un 100m 4 nages car le papillon était la nage que je ne maîtrisais pas du tout et qui commence à rentrer de mieux en mieux."

Quel est le plus bel endroit où tu as nagé? "A la Clusaz en pleine hiver dans la piscine extérieure avec toute la neige autour!"

As-tu un athlète favori? "Léon Marchand."

Pratiques-tu d'autres sports? "Le VTT, mon sport premier."

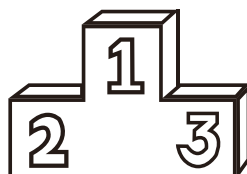
Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débuteais la natation? "Je pense qu'il faut d'abord faire un sport pour prendre un maximum de plaisir et ensuite pour une progression dans la technique et l'endurance être régulier dans les entraînements. Et pour conclure trouver le bon club comme le RAC pour y cotoyer des gens super."



Challenge RAC

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

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



Newsletter

En mai, fait ce qu'il te plaît!



Stage d'été

Réservez votre
lundi 10 et votre mardi 11 juillet 2023!

L'équipe du RAC propose un stage pour les jeunes nageurs du club en ce début de saison estivale. Il se déroule sur deux journées et une nuit. Au programme: entraînements dans le bassin de Rochefort, activités diverses en cours de réflexion (canoë, escalade, boule de fort ou plongée à définir), initiation au secourisme par les pompiers de la commune, repas au camping, nuit en tente, sans oublier la soirée barbecue avec toutes les familles le lundi soir.



Aïe!

Voici ce qui peut arriver quand vous oubliez trop de fois vos affaires de piscine!

Maillot de bain oublié à la maison, lunettes de piscine ou manteau laissé dans les vestiaires... A qui le prochain tour qu'on se régale?



Le calendrier de cet été

JUIN

samedi 17 juin: porte ouverture du RAC

JUILLET

samedi 1er et dimanche 2 juillet: compétition à Chalonnes

vendredi 7 juillet: compétition du RAC 800/1500m

samedi 8 juillet: compétition du RAC

lundi 10 et mardi 11 juillet: stage du RAC

samedi 22 et dimanche 23: compétition à Vern

dimanche 30: inter-clubs à Chalonnes

AOÛT

samedi 5 et dimanche 6: compétition à La Châtaigneraie

vendredi 11: compétition à Chemillé

samedi 19: régionaux à Longué

du 25 au 27: critérium national et coupe de France

SEPTEMBRE

samedi 2 septembre: événement de clôture de saison



Entraînement loisirs

Pour le mois de juin, et en fonction de la remise en route de la piscine extérieure de Rochefort, il y aurait la possibilité que les entraînements du mercredi soir des loisirs et masters se déroulent dans le bassin de 25m de notre commune à 18h45. Lieu et horaire seront officiellement communiqués en temps et en heure par mail.



La boutique officielle!

L'été approchant, il est temps de sortir sa plus belle tenue à tous les événements sportifs au couleur du RAC. Dans les incontournables, vous trouverez le t-shirt, le sweat à capuche, sans oublier la serviette personnalisée avec votre prénom. Aucun frais de port, payez à la livraison... Certains articles sont mêmes en stock, pratique pour les essayages!

www.racnatation.com/boutique

