



Agenda du mois

- vendredi 7 et samedi 8 juillet:

Compétition à Rochefort. 800 et 1500m le vendredi soir, puis les séries habituelles le samedi.

- Lundi 10 et mardi 11 juillet:

Stage du RAC. C'est 2 jours de sports et de bons moments à partager, sans oublier une soirée conviviale avec les familles.

- Dimanche 30 juillet - Inter-clubs à Chalonnes sur Loire.
- Lundi 17 juillet - Meeting en soirée à Vern.
- Samedi 22 juillet - Compétition à Vern.



Interview d'Anthony

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

Depuis combien de temps es-tu dans le club? "Je suis entré dans le club 2 ans après ma fille Marie, en 2014. D'abord en tant que nageur et ensuite dans le bureau."

Quel est ton rôle au sein du club? "Je suis dans le bureau depuis 2015, grâce à l'ensemble des membres et à un président formidable, le RAC a survécu à la volonté de fermeture de la piscine."

Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC? "Un souvenir extraordinaire: la coupe de France de région en 2019 à Pierrelatte. Deux de mes filles y ont participé, et on a passé un super week-end avec les différents parents des autres clubs..."

Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur? "Il a fallu que je cherche sur Extranat... Donc 31'94" au 50 libre avec le vent dans le dos!"

Quelle est ta nage préférée? "Le crawl"

En entraînement, quel est ton exercice favori? "Pas d'exercice, mais quand je nageais, j'aimais les longues distances."

Quel est le plus bel endroit où tu as nagé? "Pas une piscine mais un lac. Le lac de Serre-Ponçon dans les Hautes Alpes."

As-tu un athlète favori? "Je n'ai pas d'athlète favoris mais j'ai été très impressionné par un grimpeur aveugle (Nicolas Moineau) qui pratique l'escalade (vous pouvez voir ses vidéos sur YouTube)."

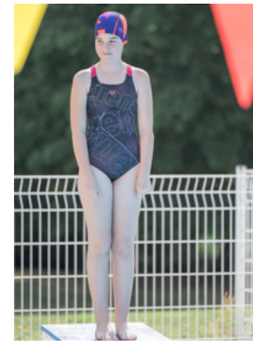
Pratiques-tu d'autres sports? "Et oui, un peu de trail et surtout de l'escalade."

Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation? "Pas de pression lors des compétitions, et bien plaquer ses lunettes de natation avec le bonnet pour éviter qu'elles s'enlèvent quand on plonge lors d'une compétition."



Sauv'hage

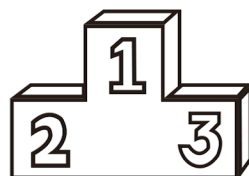
Bravo à tous nos jeunes qui sont venus le samedi matin des portes ouvertes pour passer l'épreuve du sauv'hage. Onze d'entre eux l'ont validé avec succès. En espérant que cette première étape soit le tremplin pour de nombreuses médailles à venir.



Challenge RAC

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

Adrien - Sélina - Elouan
Norah - Nell - Emy
Lalie - Ludivine - Loïs
Rayane - Luna





Lignes d'eau

Pour commencer une belle saison estivale, nous avons mis en place un atelier pour remettre à neuf les lignes de nage de notre bassin. Chaque flotteur cassé a été remplacé. Vous êtes bien sûr tous conviés à venir les essayer. Nous vous demandons d'en prendre soin lors de la mise en place et lors du rangement afin d'en profiter le plus longtemps possible.



Vente de miel

La première tournée de miel a eu un grand succès. Pour les plus gourmands, il reste encore quelques pots de miel de printemps.

Thibaut Caron, la Grande Brosse, 49190 Saint-Aubin-de-Luigné.
Contact: biodivart@ecmail.fr / 06 74 49 10 30



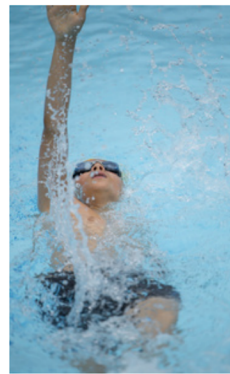
BiodivArtisan pollinise
- Miel de Printemps -
Dominantes florales: Prunus, Colza, Pissenlit
Poids net: 500g
A consommer de préférence avant décembre 2026.

Produit de façon artisanale en partenariat avec les paysans et maraichers locaux.
SIRET: 897965976 / NAPI: A5092662



Bilan portes ouvertes

Tout d'abord nous tenions à remercier la mairie et son service technique pour la préparation du bassin et leur réactivité sur les pannes lors de la mise en route. En plus de la remise en état des lignes d'eau par le club, la mairie a su investir dans de nouvelles bâches et enrouleur.



Le début de journée fut l'occasion de faire passer le sauv'nage aux plus jeunes. Onze d'entre eux l'ont validé avec succès. Des relais festifs sont venus animer l'après-midi. Nous sommes satisfait de la bonne dynamique et du bon fonctionnement de notre école de natation. Nous vous donnons rendez-vous le 7 et 8 juillet pour mettre en application cet apprentissage lors de la compétition de Rochefort sur Loire.

TR-AUTO
ENTRETIEN | RÉPARATION
DÉPANNAGE | ACHAT | VENTE

OMEGA
construction

• Maçonnerie • Réhabilitation
• Gros Oeuvre • Ravalement

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



Spa des Plages de Loire

Camping
Seasonova ...
LES PLAGES DE LOIRE