



Newsletter



Agenda du mois

- **Vendredi 8 septembre**
Assemblée Générale du club et Inscriptions.
- **Vendredi 15 septembre**
Reprise des entraînements des jeunes (groupes 1, 2 et 3) à Rochefort sur Loire.



Interview de Xavier

Ce mois-ci, la série "découverte des membres du bureau" continue avec Xavier qui répond à nos questions:

Depuis combien de temps es-tu dans le club? "Depuis 2018, donc si je compte bien 5 ans."

Quel est ton rôle au sein du club? "Je suis membre du bureau. Mon rôle est la logistique du bar et aider les copains."

Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC? "Les stages d'été."

Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur? "Je n'en ai pas sauf pendant les interclubs 2023 à Longué où j'ai nagé afin de compléter l'équipe."

Quelle est ta nage préférée? "La brasse."

En entraînement, quel est ton exercice favori? "Nager avec des palmes."

Quel est le plus bel endroit où tu as nagé? "Le lac Lemans à côté d'Evian."

As-tu un athlète favori? "Non, j'aime tous les sports et handisports."

Pratiques-tu d'autres sports? "J'ai pratiqué le foot et un peu de hand mais maintenant que je suis officiel j'adore."

Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation? "Bien écouter l'entraîneur et pas trop de jacuzzi à la fin de l'entraînement!"



Challenge RAC

Nous arrivons à la fin de cette saison 2022 - 2023, voici le podium définitif du Challenge du RAC !



Et pour plus de curiosité les 6 places suivantes sont attribuées à :

Mathieu - Axelle - Mayiana
Margot - Elouan - Emy - Victor M.



Saison 2023-2024

Les inscriptions pour la saison prochaine sont ouvertes !

Comment faire votre inscription :

1. Remplir le formulaire (via le QR Code ci-dessous)
2. Télécharger le fichier d'inscription (toujours via le même QR Code)
3. Apporter les documents et le moyen de paiement

C'est en remplissant ce même formulaire que vous pouvez notifier votre souhait de rejoindre le bureau du club !





Retour sur les différentes compétitions

5/6 août



Les 4 nageurs présents ce weekend là à la Chataigneraie ont pu participer à une compétition avec des séries et des finales. Le matin ils ont nagé jusqu'à 3 nages et s'ils avaient les meilleurs temps ils nageaient en finales l'après-midi pour prétendre à un podium. Nos 4 nageurs engagés ont tous reçu une médaille.

19 août : Les Régionaux

14 nageurs du club étaient qualifiés pour les championnats régionaux 2023 qui ont eu lieu à Longué le 19 août. 10 étaient présent, et ont ramené 13 médailles : 3 en or, 7 deuxièmes places et 3 de bronze. Bravo à nos nageurs !



20 août : Meeting Interclub

Le RAC a engagé 2 équipes lors de cette compétition.

L'équipe Messieurs composée d'Adrien, Elouan, Mathieu et Christophe a terminé 9ième sur 11 équipes engagées.

L'équipe Mixte avec Eléa, Mayiana, Xavier et Axelle termine 3ième sur 4.



Officiels du club

Cette saison, 6 parents ont participé aux chronométrages lors des différentes compétitions de cet été et 5 ont validé leur diplôme d'officiel C! Pour rappel l'officiel C a pour rôle de chronométrer les courses et reporter les temps sur les fiches de nage des compétiteurs.



Si vous souhaitez vous aussi vous prêtez au jeu, c'est avec grand plaisir! Vous pourrez dans un premier temps essayer lors des tests chronos cet hiver à Rochefort. Par ailleurs deux autres membres du club sont en formation d'officiel B : Xavier et Christophe afin de juger les virages des nageurs.