



## Agenda du mois

- vendredi 8 décembre

Tests chronos à Rochefort: tous les enfants sont conviés à 18h30 pour réaliser quelques chronos et montrer à leurs parents leur évolution.

Nous vous solliciterons pour chronométrer vos enfants et les encourager.



## Challenge RAC



## Cadeaux de Noël

Si vous êtes en manque d'inspiration, la boutique du RAC peut vous donner de nombreuses idées. T-shirt, sweat, serviette personnalisée, jogging, short, sac à dos, et plein d'autres articles sont prêts à venir sous votre sapin. Attention, pour certains articles, le délai peut être assez long car nous n'avons pas tout en stock! Soyez prévoyant et commandez le plus tôt possible.

Quelques exemples de tarif:

- serviette avec prénom 32€
- jogging enfant 31€
- sweat enfant 34€
- sac à dos 20€
- t-shirt 10€

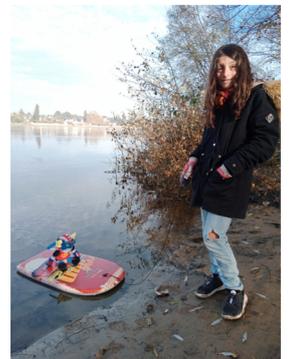


Toute la boutique sur [www.racnatation.com](http://www.racnatation.com)



## Fil rouge

Notre mascotte Goldorac a séjourné ce mois de novembre chez Lalie, et a fugué! L'eau lui manque! Il a hâte de retrouver les bassins l'été prochain. Pour le mois suivant, c'est Mathieu qui passera les fêtes avec lui. On attend les photos avec impatience.



## Interview de Céline

C'est maintenant à Céline, nouvelle recrue au bureau qui répond à nos questions :

**Depuis combien de temps es-tu dans le club?** "Je suis dans le club depuis cette année. L'ambiance chaleureuse de l'équipe qui est dévouée pour nos jeunes m'a donnée l'envie de donner un coup de pouce."

**Quel est ton rôle au sein du club?** "Je suis membre du bureau et chronométreur officiel."

**Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC?** "Mon meilleur souvenir est les championnats régionaux cet été à Longué."

**Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur?** "Ma meilleure performance est celle d'arriver à mettre la tête dans l'eau et d'aller là où je n'ai pas pieds. Effectivement j'ai commencé à prendre des cours il y a un an (à 45 ans!)."

**Quelle est ta nage préférée?** "Je suis plus à l'aise à nager la brasse mais j'aime bien le crawl également."

**En entraînement, quel est ton exercice favori?** "Mon exercice préféré a été d'utiliser les palmes en nageant le crawl."

**Quel est le plus bel endroit où tu as nagé?** "La piscine de Rochefort."

**As-tu un athlète favori?** "Mon athlète favori est mon fils!"

**Pratiques-tu d'autres sports?** "Je pratique un peu la course à pieds."

**Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation?** "Mon conseil : faire confiance à l'entraîneur, bien écouter les consignes, être régulier dans sa pratique et prendre du plaisir."



## Félicitations

Félicitations à Adrien qui a reçu le 18 novembre une récompense de la part du Comité Départemental de natation du Maine-et-Loire pour ses excellents résultats de la saison passée.



**Baudouin**  
voyages

Chalonnnes sur Loire  
02 41 78 00 80  
[www.voyages-baudouin.fr](http://www.voyages-baudouin.fr)

**TR-AUTO**

ENTRETIEN | RÉPARATION  
DÉPANNAGE | ACHAT | VENTE

**OMEGA**  
construction

- Maçonnerie
- Gros Oeuvre
- Réhabilitation
- Ravalement

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

**Spa des Plages de Loire**

**Camping**  
*Seasonova* ...  
LES PLAGES DE LOIRE