

## Agenda du mois

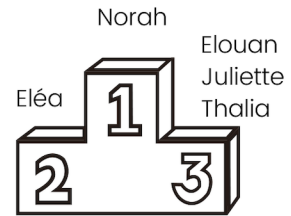
- **Samedi 10 février** - Deuxième samedi de rattrapage pour les groupes de Rochefort à partir de 14h dans l'eau pour les premiers.
- **Samedi 17 février** - Sortie bowling: venez avec amis et famille vous affrontez au bowling.
- **Vendredi 23 février** - Deuxième tests chrono à la piscine de Rochefort. Tous les enfants sont conviés à 18h30. Les parents sont également invités pour encourager et chronométrer les champions.

## Lexique

Un rappel pour certains ou une nouveauté pour d'autres, voici une liste d'abréviations sur le thème de la natation qui vous sera utile pendant vos entraînements:

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <b>CR:</b> crawl                  | <b>PB:</b> pullbuoy              |
| <b>BR:</b> brasse                 | <b>JBS:</b> jambes               |
| <b>PAP:</b> papillon              | <b>Educ:</b> éducatif;           |
| <b>4N:</b> 4 nages                | contrairement à une NC,          |
| <b>NC:</b> nage complète          | il s'agit d'exercices            |
| <b>Spé:</b> spécialité; la nage   | techniques.                      |
| dans laquelle vous êtes le        | <b>Bits:</b> battements          |
| plus performant, celle que        | <b>ond. V:</b> ondulations       |
| vous préférez.                    | ventrales                        |
| <b>Respi... tps:</b> respiration; | <b>ond. D:</b> ondulations       |
| nombre de mouvement de            | dorsales                         |
| bras entre chaque                 | <b>Progressif:</b> nager de plus |
| respiration.                      | en plus vite.                    |

## Challenge RAC



## Patinoire

Retour sur la sortie patinoire du 27 janvier. Merci aux 24 participants pour cette après-midi riche en glissades... et en chutes mémorables ! Si vous êtes partant pour continuer l'aventure hors des bassins, ou tout simplement la découvrir rendez-vous lors de notre prochaine sortie : le bowling !



## Fil rouge

Grâce à cette transmission de la mascotte Axelle, a pu se trouver un remplaçant pour assurer sa présence pendant ses cours à la FAC... (mais chut gardez cela pour vous !)

Le mois prochain, Goldorack ira chez Mayiana, sixième du challenge RAC 2022/2023.



## Entraînement samedi

Retour en images sur le premier entraînement de rattrapage du samedi 20 janvier, presque sous le soleil ! Rendez-vous le 10 février pour la seconde session. Pour ceux qui n'ont pas encore répondu présent, il est encore temps...

