



## Agenda du mois

- **Jeudi 14 mars** - Reprise des entrainements pour le groupe Loisirs et Masters à Trélazé. Axelle et Franck vous préparent un programme pour être au top cet été!
- **Samedi 30 mars** - Randonnée pour découvrir ou redécouvrir les bords de Loire avec une dégustation en guise de ravitaillement.



## Challenge RAC



## Bowling



Le 17 février vous étiez 22 à venir vous affronter les uns les autres au Bowling ! Cette année, Ludovic gagne une place par rapport à l'an passé et remporte le titre suivi d'Anthony et Franck qui clôturent le podium. Margot, quant à elle, finit 1ère des jeunes.



## Fil rouge

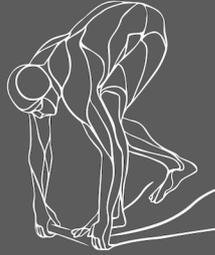
Goldorac à profiter de la sortie bowling du club pour accompagner Margot. Il lui aura porté chance et bien encouragé puisque Margot a fini 1ère des jeunes.



## Point règlementation

Pour ce mois de mars, nous allons commencer par le commencement, à savoir les **départs**.

Le départ du plongeur se fait pour le libre, la brasse, le papillon et le 4 nages individuel. Les premiers coups de sifflet bref invitent les nageurs et chronométreurs à se préparer. Au premier long coup de sifflet, les nageurs doivent monter sur le plot. S'en suit "à vos marques!". Les nageurs doivent se mettre en position de départ en prenant le soin d'avoir au moins un pied à l'avant du plot. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le départ est donné.



Pour les départs en dos et en relais 4 nages, le départ s'effectue dans l'eau. Au premier long coup de sifflet, les nageurs doivent rentrer dans l'eau. Au second, ils se préparent à se mettre en position. "A vos marques!", les nageurs sont en position et le départ est donné dès que tous les nageurs sont immobiles.

Tout nageur partant avant le signal de départ sera disqualifié!

## Tests chrono

Une fois de plus, vous avez répondu présent, merci. La relève arrive et ça fait plaisir! On garde le rythme pour se retrouver aux bords des bassins cet été avec nos graines de champions.




**Baudouin**  
voyages  
Chalonnnes sur Loire  
02 41 78 00 80  
www.voyages-baudouin.fr



**TR-AUTO**  
ENTRETIEN | RÉPARATION  
DÉPANNAGE | ACHAT | VENTE



**CARELLA**  
02 41 20 62 02  
Un savoir faire traditionnel  
(carrelage tout format, terre cuite,  
mosaïque, pierre, faïence)



**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