



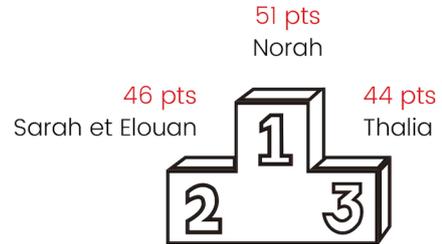
Agenda du mois

- Jeudi 18 avril - Tests chronos à Trélazé pour tous!

Dates à retenir

- Samedi 15 juin - Portes ouvertes du club à Rochefort S/ Loire
- 5 et 6 juillet - Compétition à Rochefort S/ Loire
- 8 et 9 juillet - Stage jeunes

Challenge RAC



Point règlementation

Pour ce mois d'avril, nous allons aborder la nage du papillon.

A partir du début de la première traction de bras après le départ et après chaque virage, le corps doit rester en position ventrale. A aucun moment il n'est permis de se tourner sur le dos, sauf au virage où après le toucher du mur il est permis de tourner de n'importe quelle manière dès lors que le corps est en position ventrale après avoir quitté le mur. Les deux bras doivent être amenés en avant simultanément au dessus de la surface de l'eau et ramenés en arrière en même temps sous le niveau de l'eau. Tous les mouvements des pieds vers le haut et vers le bas doivent être simultanés. Un mouvement de jambes de brasse n'est pas autorisé.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées (non superposées), soit au niveau de l'eau, soit au dessus, soit au-dessous.

Au départ et aux virages, un nageur est autorisé à faire un ou plusieurs mouvements de jambes et une traction de bras sous l'eau, ce qui doit lui permettre d'atteindre la surface. Il doit être permis au nageur d'être complètement immergé sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et chaque virage. A ce moment-là, la tête doit avoir coupé la surface de l'eau. Le nageur doit rester à la surface de l'eau jusqu'au virage suivant ou jusqu'à l'arrivée.



Fil rouge

Après les vacances au ski avec Margot, c'est avec Mayianna qu'il reprend l'entraînement du jeudi soir à Trélazé.



Rando

Superbe sortie sous un grand soleil, sans oublier un ravitaillement au top chez les Taillandier. Un grand merci à tous pour votre participation. Plus de photos à retrouver sur le site du RAC. On se donne rdv l'année prochaine...



Baudouin
voyages
Chalonnais 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