



Agenda du mois

- 9 et 10 mai - Annulation des entraînements de Trélazé et de Rochefort en raison du stage "adultes" à Brem-sur-Mer.



Dates à retenir

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



Tests chronos

Le 18 avril ont eu lieu les derniers tests chronos de la saison d'hiver. L'occasion pour les plus jeunes de découvrir le bassin de 25m et de s'initier à la compétition.

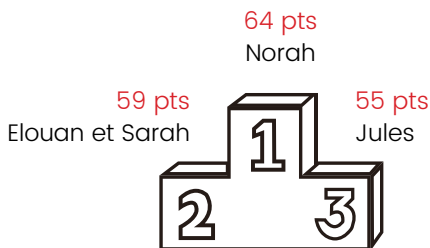


Les nageurs ont pu observer leur progression, les plus jeunes d'observer les plus grands.

Nous souhaitons remercier les parents d'avoir été présents pour encourager et chronométrer ! Nous avons hâte de vous retrouver autour et dans notre bassin de Rochefort dès le mois de juin !



Challenge RAC



Fil rouge



Après le ski, Goldorac a pu s'initier à l'équitation avec Mayiana ! 8ème du challenge RAC 2022/2023, Elouan a pris soin de notre Goldorac pour le préparer à une saison estivale au top de sa forme pour accompagner nos nageurs sur les prochains podiums estivaux.



Point réglementation

Pour ce mois de mai, nous allons aborder le dos crawlé.



Avant le départ, les nageurs doivent s'aligner dans l'eau, les deux mains placées sur les poignées de départ. Au signal de départ et après le virage le nageur doit se repousser du mur et nager sur le dos pendant toute la course sauf pendant l'exécution du virage. Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course. La position normale sur le dos peut inclure un mouvement de roulis du corps inférieur à 90 degrés par rapport à l'horizontale. La position de la tête est indifférente. Il est permis au nageur d'être immergé pendant le virage et sur une distance de 15 mètres au plus après le départ et après chaque virage. Lors du virage, il faut qu'une partie quelconque du corps du nageur touche le mur. Pendant le virage, les épaules peuvent être tournées au-delà de la verticale pour se mettre en position ventrale, après quoi une immédiate traction continue du bras ou une immédiate traction simultanée des deux bras peut être faite pour amorcer le virage. Le nageur doit être retourné à une position sur le dos lorsqu'il quitte le mur. A l'arrivée de la course, le nageur doit toucher le mur en étant sur le dos dans son couloir.

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