



Agenda du mois

- 8 et 9 juin - Compétition eau libre aux Sables-d'Olonne
- Samedi 15 juin - Portes ouvertes du club
- Vendredi 21 juin - Entraînement + fête de la musique à Rochefort-sur-Loire



Dates à retenir

- 5 et 6 juillet - Compétitions à Rochefort-sur-Loire
- 8 et 9 juillet - Stage jeunes INSCRIPTIONS OUVERTES!



Fil rouge

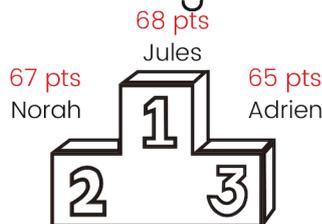


21°C pour la première baignade de la saison en extérieur pour Emy et Goldorac! On espère que notre bassin de Rochefort sera un peu plus chaud pour les premiers entraînements de juin. D'ici là, Goldorac finit sa tournée

des 10 gagnants du challenge du RAC pour revenir soutenir tout l'été nos nageurs.



Challenge RAC



Stage RAC à la mer

Du 8 au 12 mai a eu lieu le stage "adulte" du RAC. Tout comme le stage jeune du mois de juillet, l'objectif du séjour était de passer avant tout de bons moments dans la convivialité, et également de progresser physiquement pour être au top des compétitions estivales, à travers des entraînements de natation en piscine et en eau libre, mais aussi course à pied, randonnée, séance de préparation physique, jeux de plage, bateau, palet, et pour la bonne ambiance, apéro...!

Merci au club des Sables d'Olonnes de nous avoir accueilli, et partagé un entraînement avec leurs nageurs. Un clin d'oeil à Jean-Jacques, ancien nageur du RAC. Nous vous donnons rendez-vous à la rentrée 2024 pour suivre les projets à venir.



Point réglementation: la brasse

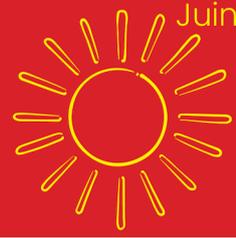


Ce mois-ci, nous allons revoir la brasse et ses subtilités.

Après le départ et après chaque virage, le nageur peut faire un mouvement de bras se prolongeant jusqu'aux jambes pendant lequel le nageur peut être submergé. Après le départ et après chaque virage, un seul coup de pieds de papillon est autorisé à n'importe quel moment avant le premier mouvement de jambes. Dès le départ et tout au long de la course, le cycle des mouvements doit comporter un mouvement de bras et un mouvement de jambes dans cet ordre. Tous les mouvements des bras doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné. Les mains ne doivent pas être ramenées au-delà de la ligne des hanches. Pendant chaque cycle complet, une partie quelconque de la tête du nageur doit couper la surface de l'eau. Tous les mouvements des jambes doivent être simultanés et dans le même plan horizontal sans mouvement alterné.

Les pieds doivent être tournés vers l'extérieur pendant la phase propulsive du mouvement de jambes.

A chaque virage et à l'arrivée de la course, le contact doit se faire simultanément avec les deux mains séparées soit au niveau de l'eau, soit au-dessus, soit en dessous. « séparées » signifie que les deux mains ne peuvent pas être superposées.



Partenaires du RAC

Ce mois-ci, nous voulions mettre en avant nos partenaires sans qui le club ne pourrait pas exister. Grâce à leur soutien, nous pouvons continuer de proposer aux jeunes de Rochefort et ses environs, d'apprendre à nager, de découvrir un sport en prenant du plaisir, de progresser et d'aller chercher quelques podiums.

Chaque nageurs, parents, bénévoles, et membres du bureau, apportent beaucoup au club, ce qui permet de faire vivre notre association dans une ambiance chaleureuse et festive, en proposant un maximum d'activités conviviales. Tous vos retours nous font chaud au coeur et nous motivent pour continuer tous ensemble dans ce sens pour le plaisir de tous et pour le club du RAC Natation.

OMEGA
construction

- Maçonnerie
- Réhabilitation
- Gros Oeuvre
- Ravalement

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

TR-AUTO
ENTRETIEN | RÉPARATION
DÉPANNAGE | ACHAT | VENTE

NICOLAS
Paysage & Elagage

Baudouin
voyages

Chalonnnes sur Loire

02 41 78 00 80

www.voyages-baudouin.fr



CARELLA

02 41 20 62 02

Un savoir faire traditionnel
(carrelage tout format, terre cuite,
mosaïque, pierre, faïence)



Spa des Plages de Loire

Camping
Seasonova...
LES PLAGES DE LOIRE

CHÂTEAU Piéguë
VIGNOBLE
CHAMBRES D'HÔTES
ÉVÈNEMENTS

OPTIQUE du LOUET
Votre Opticien à Rochefort Sur Loire



8 à Huit

2, pl Sainte Croix

49190 ROCHEFORT SUR LOIRE

Tél: 02 41 78 73 47

Fax: 02 14 78 82 75

8 À HUIT



Ouvert du lundi au samedi:
8h30-12h45 et 15h15-19h30
Le dimanche:
9h00-12h30 et 17h00-19h30
Livraison à domicile

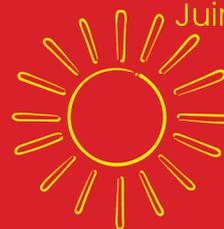
Nous tenons également à remercier sincèrement la commune de Rochefort-sur-Loire et son équipe municipale qui nous apportent beaucoup, en prenant soin, entre autre, de nos équipements sportifs. Malgré les difficultés rencontrées, la mairie de Rochefort a toujours répondu présente.

Nous vous donnons rendez-vous aux **portes ouvertes** le **samedi 15 juin 2024** pour fêter cette belle saison à venir. Vous êtes tous conviés, partenaires, parents, nageurs, pour participer à cette belle journée qui s'annonce.

Rochefort
- sur -
Loire



Newsletter



Jun 2024 n°19



Calendrier été 2024

JUIN	
S	1
D	2
L	3
M	4
M	5
J	6
V	7
S	8
D	9
L	10
M	11
M	12
J	13
V	14
S	15
D	16
L	17
M	18
M	19
J	20
V	21
S	22
D	23
L	24
M	25
M	26
J	27
V	28
S	29
D	30

JUILLET	
L	1
M	2
M	3
J	4
V	5
S	6
D	7
L	8
M	9
M	10
J	11
V	12
S	13
D	14
L	15
M	16
M	17
J	18
V	19
S	20
D	21
L	22
M	23
M	24
J	25
V	26
S	27
D	28
L	29
M	30
M	31

AOÛT	
J	1
V	2
S	3
D	4
L	5
M	6
M	7
J	8
V	9
S	10
D	11
L	12
M	13
M	14
J	15
V	16
S	17
D	18
L	19
M	20
M	21
J	22
V	23
S	24
D	25
L	26
M	27
M	28
J	29
V	30
S	31