



## Agenda du mois

- 5 juillet : Compétition demi-fond à Rochefort-sur-Loire
- 6 juillet : **Compétition à Rochefort-sur-Loire ! Nous comptons sur votre présence !**
- 8 et 9 juillet : Stage jeunes
- 14 juillet : Compétition à Vibraye
- 20 juillet : Compétition à Longué
- 28 juillet : Interclub à Vern d'Anjou



## SNS

5 nageurs du club ont validé leur Savoir Nager en Sécurité le 14 juin ! Le savoir nager en sécurité leur permet d'accéder à la compétition.



## Horaire entraînement

A partir du mardi 2 juillet, le club passe en horaire d'été! Jusqu'à fin août, les jours d'entraînement sont les mardis et jeudis.

Du mardi 2 au jeudi 11 juillet, les groupes 1 et 2 ainsi que les loisirs s'entraînent à 19h30. Le groupe 3, ainsi que les compétitions et Master s'entraînent à 20h30.

A partir du mardi 16 juillet, tous les groupes sont conviés à 19h30 dans l'eau.



## Point réglementation

Pour ce mois de juillet, nous allons aborder la nage libre.



La nage libre signifie que le nageur peut nager n'importe quel style de nage, sauf dans les épreuves de 4 nages individuelles ou de relais 4 nages, où la nage libre signifie tout style de nage autre que le dos, la brasse ou le papillon.

Une partie quelconque du corps du nageur doit toucher le mur à la fin de chaque longueur et à l'arrivée. Une partie quelconque du corps du nageur doit couper la surface de l'eau pendant toute la course, sous réserve qu'il est permis au nageur de la couper au plus tard 15m après le départ et chaque virage.



## Portes Ouvertes

Le club a ouvert ses portes le 15 juin à tous afin de faire découvrir ou redécouvrir le club. A cette occasion une compétition en interne a eu lieu, puis des relais festifs sont venus clôturer l'après-midi.



Merci à tous d'avoir bravé la pluie pour participer à cette journée ! Rendez-vous l'année prochaine pour relever le défi.



## Fil rouge

Finis les vacances pour Goldorac! Victor nous le ramène en pleine forme pour la saison estivale qui a commencé le 30 juin dernier à Chemillé.



## Nouveau barnum

Pour cette nouvelle saison, JR Auto et Nicolas Paysage nous ont permis d'acquérir un joli barnum aux couleurs du RAC pour nous accompagner sur toutes les compétitions de l'été. Un grand merci à eux pour leur aide. Objectif: un second pour la saison suivante...



## Challenge RAC

