



Agenda du mois

- Vendredi 1 mai : Travaux piscine (peinture)
- Samedi 2 mai : Suite travaux piscine si besoin
- Mercredi 13 mai : entrainement maintenu à Chemillé
- **Vendredi 15 mai : Annulation des entraînements de Rochefort-sur-Loire** !
- Du 13 mai au 17 mai : Stage adultes à Brem-sur-mer



Travaux piscine

Afin de préparer le bassin pour la saison, et après que la mairie ait vidé et nettoyé la piscine, nous avons réalisé quelques retouches de résine le vendredi 24 avril. Suite à cela, une équipe de bénévoles s'est réunie les jeudi et vendredi suivant afin de repeindre les lignes bleues et le fond du bassin en blanc.



Goldorac



Dernier mois de repos pour notre Goldorac... Même s'il est dans l'ambiance du stage de mai, il se prépare durement à accompagner les

nageurs cet été au bord des bassins et sur un maximum de podiums.



Tests chrono

Le 10 avril dernier nos jeunes nageurs se sont une nouvelle fois regroupés afin de participer à une session de tests chrono. C'est l'occasion de se préparer pour une éventuelle première compétition cet été.



Réunion des clubs d'été

Le 4 avril, tous les clubs d'été se sont réunis à Segré, lieu de la coupe de France estivale qui se déroulera fin août, pour clôturer l'organisation du programme de la saison.



Entrainement à la maison

Pour les plus courageux qui ont suivi les 2 derniers entrainements proposés sur les 2 newsletters précédentes, voici de nouvelles idées à réaliser chez soi, seul ou à plusieurs:

Enchaîner les exercices suivants:

squat / fente avant jambes gauche puis droite / pompe / gainage

Pour le premier tour, réaliser un de chaque (10s pour le gainage).

Pour le second tour, 2 de chaque, etc... jusqu'à 10.

Pour finir, redescendre la pyramide, avec 9 de chaque puis 8, etc... jusqu'à 1.

Prenez impérativement 30s de récupération entre chaque tour.



Calendrier été 2026



| JUIN | | |
|------|----|-----------------------------|
| L | 1 | |
| M | 2 | |
| M | 3 | |
| J | 4 | |
| V | 5 | |
| S | 6 | |
| D | 7 | |
| L | 8 | |
| M | 9 | |
| M | 10 | |
| J | 11 | |
| V | 12 | Portes Ouvertes RAC |
| S | 13 | |
| D | 14 | Coupe (avenirs) - Chalennes |
| 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 | Avenirs - Vihiers |
| L | 29 | |
| M | 30 | |

| JUILLET | | |
|---------|----|--|
| M | 1 | |
| J | 2 | |
| V | 3 | Demi-fond - Rochefort sur Loire |
| S | 4 | Rochefort sur Loire |
| D | 5 | |
| L | 6 | Stage jeunes |
| M | 7 | Rochefort sur Loire |
| M | 8 | |
| J | 9 | |
| V | 10 | Soir - Chalennes |
| S | 11 | Regroupement |
| D | 12 | benjamins |
| L | 13 | |
| M | 14 | |
| M | 15 | |
| J | 16 | |
| V | 17 | |
| S | 18 | |
| D | 19 | Après-midi - (Avenirs et Benjamins) - Vern d'Anjou |
| L | 20 | Soir - Vern d'Anjou |
| M | 21 | |
| M | 22 | |
| J | 23 | |
| V | 24 | |
| S | 25 | |
| D | 26 | La Chataigneraie |
| L | 27 | |
| M | 28 | |
| M | 29 | |
| J | 30 | |
| V | 31 | |

| AOÛT | | |
|------|----|------------------------|
| S | 1 | |
| D | 2 | Interclubs - Chalennes |
| L | 3 | |
| M | 4 | |
| M | 5 | |
| J | 6 | |
| V | 7 | |
| S | 8 | Séries/Finales |
| D | 9 | Longué |
| L | 10 | |
| M | 11 | |
| M | 12 | |
| J | 13 | |
| V | 14 | |
| S | 15 | |
| D | 16 | La Chataigneraie |
| L | 17 | |
| M | 18 | |
| M | 19 | |
| J | 20 | |
| V | 21 | |
| S | 22 | |
| D | 23 | Régionaux - Chemillé |
| L | 24 | |
| M | 25 | |
| M | 26 | |
| J | 27 | |
| V | 28 | Interclub national |
| S | 29 | Critérium National |
| D | 30 | Segré |
| L | 31 | |