



Agenda du mois

- **Lundi 5 octobre** : Reprise à Chemillé pour le groupe "loisir" à 20h dans l'eau.
- **Mercredi 7 octobre** : Reprise à Chemillé pour le groupe "compétition" à 18h30 dans l'eau.

Rappel: pas d'entraînement pendant les vacances scolaires



Ligue Pays de Loire



Le 12 septembre dernier, s'est tenue une réunion d'entrée de la Ligue des Pays de Loire à la Pommeraye. C'était l'occasion entre autre de récompenser certains nageurs pour leurs performances. Le RAC a été mis en avant avec une de

nos nageuses, Eléa, qui a réalisé le plus grand score de la région dans le trophée benjamin, avec un cumul de 2874 points sur 6 épreuves. Bravo à elle!



Assemblée générale

Au RAC, il y a peu de répis! Nous sommes début septembre, la saison est tout juste terminée, et il faut déjà faire le bilan et préparer l'assemblée générale. Le 18 septembre 2026, nous avons donc pris le temps de revenir sur tous les événements de la saison et toutes les performances de nos nageurs. Le club augmente chaque année le nombre de licenciés, et c'est une bonne chose. Toujours plus de médailles aux régionaux, des qualifications pour les Francs, sans oublier une amélioration continue des chronos. Que du positif! L'objectif à long terme pour le club est d'avoir un large panel de nageurs. Nous devons pouvoir représenter chacune des catégories, des plus jeunes aux seniors. N'oublions surtout pas tous nos officiels, bénévoles et supporters sans qui rien ne serait possible. Nous vous donnons rendez-vous aux prochains entraînements pour certains, et aux prochains événements pour les autres. Site web, Whatsapp, newsletters, restez connectés, nous vous préparons de belles surprises.



Dans la tête d'un nageur

Entraîneur : « Allez, aujourd'hui, on reprend tranquillement. »

Nageur : « Ça va être cool. »

20 minutes plus tard...

Nageur : « Il n'avait pas dit tranquillement ? »



Goldorac



Après une reprise tranquille pour notre mascotte, Goldorac prépare avec l'équipe, le planning annuel. Au programme, tests chrono, sorties bowling patinoire et bien d'autres. L'été prochain est encore bien loin, mais nous travaillons déjà sur les dates que le club souhaite organiser.



Rappel des règles!

Afin de respecter les coachs ainsi que les autres, nous vous rappelons qu'il est essentiel d'être dans l'eau, au début de l'entraînement, à l'heure.