



# Newsletter



## Agenda du mois

- Mercredi 18 décembre : Tests chrono à Chemillé.
- Vendredi 20 décembre: Tests chrono. Tous les enfants et parents sont conviés à 18h30 pour une soirée sportive et conviviale.



## Fil rouge Goldorac

Pour continuer notre fil rouge avec Goldorac, c'est à sa façon que Goldorac a participé au Movember, afin de sensibiliser son entourage à la santé masculine.



## Tests chrono

Afin de suivre au plus près l'évolution de nos plus jeunes nageurs, nous aurons tout au long de la saison, divers rendez-vous afin de valider chaque étape de progression.

### Les tests chrono c'est quoi ?

- Les tests de chrono, c'est une petite compétition pour les nageurs des trois groupes s'entraînant à Rochefort. Nous donnons donc rendez-vous à tous les nageurs des 3 groupes en même temps.
- Elle a pour but de préparer nos jeunes pour les compétitions de l'été avec une approche dans un côté festif.
- En plus du côté purement sportif et technique, nous aborderons aussi le côté réglementaire de la natation course.

### Les engagements

Pour une compétition, il faut que chaque nageur choisisse ses nages dans le programme qui est inscrit sur le site du club.

- Le nombre de nages est souvent fixé à trois ou quatre nages maximums par nageur, plus des éventuels relais.
- Ces engagements doivent être fait (pour l'été) au plus tard le jeudi pour la compétition du weekend qui suit. Ce qui permettra au club de les enregistrer sur le site fédéral.
- Pour les débutants, ils peuvent se faire aider par l'entraîneur ou un des responsables du club.
- Pour ces tests chronos ce sera nous qui choisirons les nages.

### Les chronométrateurs

A l'occasion de ces tests chrono, et comme dans toutes les compétitions, nous aurons aussi besoin de chronométrateurs. Cette fonction, très simple, est indispensable dans la composition du jury d'une compétition. C'est une fonction à la portée de tous qui permet aussi d'être au plus près des nageurs lors des compétitions.

### Le public : c'est vous !

Pour être complet dans l'organisation, il nous faut aussi le public et là, c'est tout le monde qui peut assister à la compétition, parents, famille, amis... pour encourager les nageurs. Et c'est bien sûr toujours gratuit ! Ce sera aussi la possibilité de voir l'évolution de vos enfants depuis la rentrée de septembre.



## Stage à Brem

La seconde édition est lancée... Les nageurs majeurs du club ont dû recevoir un mail d'inscription pour le stage prévu du 28 mai au 1er juin 2025. Les inscriptions doivent se faire avant le 8 décembre afin de réserver les mobil-homes.



## RAC sur Whatsapp

Afin de suivre les entrainements, absences, co-voiturage, ... n'hésitez pas à suivre sur Whatsapp la communauté du RAC:

[chat.whatsapp.com/RAC](https://chat.whatsapp.com/RAC)

