

Rac natation

Les coaches préparent la saison



Le club de natation de Rochefort compte à ce jour 80 licenciés.

Florente Cheminat et Pierre Leroy assurent les entraînements du RAC à Trélazé tous les jeudis soirs. Les plus jeunes s'entraînent avec Julien Quelin et Philippe Dubois à Rochefort le vendredi soir.



Après le plongeon du père Noël en décembre, tous les nageurs et leurs parents se sont réunis autour de la galette le 10 janvier dernier : un moment convivial pour démarrer l'année.

Le Rac proposera différentes sorties au cours de l'année (bowling, aquavita...) afin que les nageurs se retrouvent en dehors des entraînements.



Cette année, tous les jeunes nageurs passeront les tests ENF (Ecole de Natation Française) **sauv'nage** et **pass'sport** de l'eau puis le **pass'compétition**. Ces tests donnent lieu à un diplôme valorisant les capacités et les progrès de chaque jeune.

Pierre Lahaye, dans la catégorie benjamin, a été récompensé lors de l'assemblée générale du Comité Départemental pour ses performances de la saison estivale 2013.

Plusieurs nageurs minimes et cadets du RAC préparent dès à présent avec le soutien de Pierre et de Florente, **la coupe de France des clubs d'été** qui aura lieu à St Palais dans les Pyrénées Atlantiques le dernier WE d'août.

Quelques dates à retenir :

- Le **22 mars** aura lieu à Chemillé la nuit de l'eau en association avec le RAC. Cette manifestation, parrainée par Alain Bernard permet de récolter des fonds pour l'UNICEF afin de construire des puits.
- Le **14 juin** journée portes ouvertes
- Les **8 et 9 juillet**, le club organise pour tous ses nageurs un stage de natation avec diverses activités (course d'orientation, canoë...).
- Le **11 juillet** aura lieu le 1500 libre
- Le **12 juillet** compétition à Rochefort pour tous les clubs d'été des Pays de Loire.

Bonne saison au RAC !!