

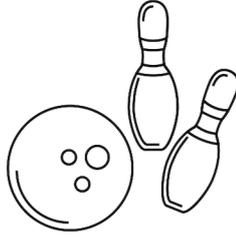


## Agenda du mois

- Samedi 25 mars

Sortie bowling: comme pour la sortie patinoire du mois dernier, venez partager un moment convivial au bowling des Ponts de

Cé où le challenge principal sera de finir avant le vainqueur en titre, Xavier. Inscription sur le site. Un co-voiturage est prévu au départ de Rochefort.



## Ça glisse!

Un grand merci à tous ceux qui sont venus avec leur bonne humeur au centre Glisséo à Cholet pour partager un moment convivial hors des bassins. Comme vous pouvez le voir dans la rubrique agenda, nous remettons cela avec une sortie bowling.

## Changement de mail

Le club change d'adresse mail. Vous pouvez désormais nous écrire à: [contact@racnatation.com](mailto:contact@racnatation.com)

## Interview d'Axelle

Voici une nouvelle rubrique, qui vous permet d'en connaître plus sur les membres du bureau. Le mois de mars commence avec Axelle.

**Depuis combien de temps es-tu dans le club?** "Depuis 9 ans !!! Bientôt la dizaine !"

**Quel est ton rôle au sein du club?** "Coach et secrétaire !"

**Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC?** "Les stages et les compétitions. Notamment notre place aux régions par équipe. Je pourrais même élargir aux coupes de France avec une expérience hors du commun."

**Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur?** "Passer sous 1min20 en papillon avec 1min17."

**Quel est ta nage préférée?** "Le papillon, certes la plus technique mais la plus jolie !"

**En entraînement, quel est ton exercice favori?** "La récup 😊. Non en vrai les 200m 4 nages en éducatif."

**Quel est le plus bel endroit où tu as nagé?** "Lac de Serre-Ponçon entouré de belles montagnes."

**As-tu un athlète favori?** "Léon Marchand, un jeune athlète avec une grande progression."

**Pratiques-tu d'autres sports?** "Non pas depuis que j'ai commencé la natation avec le RAC. Avant j'ai fait de la natation artistique à Angers et de la gymnastique."

**Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation?** "La persévérance et prendre du plaisir !"



## Stage

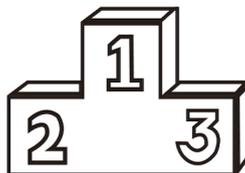
Merci et bravo à Sélina et Mayiana d'avoir représenté le RAC au stage proposé par le club de Chalonnes-sur-Loire les 13 et 14 février dernier.



## Challenge RAC

Comme à son habitude, voici le classement au 1er mars des 10 premières places du challenge du RAC :

Adrien - Sélina - Mayiana  
Titouan - Elouan - Jules  
Ludivine - Norah - Juliette  
Célia - Faustin - Nell - Rayane



## Partenaire du club

**OMEGA**  
construction

• Maçonnerie • Réhabilitation  
• Gros Oeuvre • Ravalement

Sainte-Gemmes-sur-Loire  
Tel : 02 41 44 59 56