

## Agenda du mois

- Samedi 5 et dimanche 6 août: Compétition avec séries et finales à La Chataigneraye.
- Vendredi 11 août: Compétition en soirée à Chemillé.
- Samedi 19 août - Régionaux à Longué.
- Dimanche 20 août - Compétition par équipe à Longué.
- Samedi 27 août - Compétition à Chemillé.

## Interview de Bruno

Ce mois-ci, la série "découverte des membres du bureau" continue avec Bruno qui répond aux questions:

**Depuis combien de temps es-tu dans le club?** "Depuis 20 ans !"

**Quel est ton rôle au sein du club?** "Je suis membre du bureau."

**Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC?** "Quand on a remis le bassin extérieur, chacun a apporté sa pierre afin de sauver cet équipement."

**Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur?** Bonne question ... J'ai tellement eu de belles performances que je ne m'en souviens plus. LOL"

**Quelle est ta nage préférée?** "La brasse, mais avec quelques années de pratique j'aime bien les quatre."

**En entraînement, quel est ton exercice favori?** "Tous les exercices me plaisent mais j'aime bien le crawl à 1 bras."

**Quel est le plus bel endroit où tu as nagé?** "La piscine de Rochefort."

**As-tu un athlète favori?** "Non, tous les athlètes surtout en paralympique. Mais à notre niveau on a aussi des gens formidables."

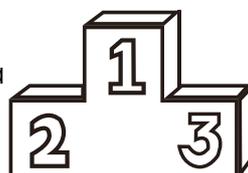
**Pratiques-tu d'autres sports?** VTT, marche à pied avec mon cocker et je pratique le saxophone qui peut devenir un sport lors des défilés comme la mi-carême de Cholet."

**Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation?** "Prendre du plaisir, avoir l'envie et le reste suit surtout que l'ambiance du club est chouette."

## Challenge RAC

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

Sélina - Adrien - Victor  
Margot - Lalie - Jules - Mayianna  
Elouan - Mathieu - Luna  
Eudoxie - Emy



## Compétitions 7 et 8 juillet

Ce week-end là, le club accueilli une compétition. Le vendredi soir, une soirée demi-fond : 800 Libre et 1500 Libre. 2 nageurs du club ont réalisé le 1500 Libre. Bravo à eux !



Samedi, une journée compétition où 16 nageurs représentaient le club ! Certes il y a eu quelques disqualifications mais de belles choses restent à venir !



Retrouvez les photos sur le site du club !  
Merci à notre photographe Franck MERLIN !





## Qualifiés aux régionaux

Un grand bravo à nos premiers nageurs qualifiés pour les régionaux qui se dérouleront à Longué le 19 août !

Dans la catégorie Avenir :

Jules (50 dos); Lalie (50 libre, 50 dos, 50 brasse); Mayiana (50 libre); Eléa (50 libre, 50 dos); Sélina (50 dos, 50 libre); Adrien (50 pap, 50 Libre, 50 dos); Maxence (50 libre); Elouan (50 libre)

Dans la catégorie Benjamins :

Nolhan (50 libre); Emy (50 brasse, 100 brasse); Margot (100 brasse)

Dans la catégorie Séniors :

Mathieu (50 dos); Axelle (50 dos, 50 pap, 50 brasse, 100 pap, 100 libre, 200 4 nages); Pierre (50 pap, 100 brasse)



## Merci

Un grand merci à tous les parents pour leur bénévolat. Merci aux parents ayant usé de leur talent de pâtissier pour la compétition que nous avons organisé les 7 et 8 juillet.

Ensuite merci aux parents d'avoir participé en tant qu'officiels lors des différentes compétitions, sans vous aucune compétition ne pourrait avoir lieu.



## Stage du RAC

Les 10 et 11 juillet, 14 nageurs du RAC ont participé au stage organisé par le club. Au programme, 2 entraînements par jour (et une analyse vidéo), du lasergames, ou encore une sortie canoë sur le Louet.

Ils ont aussi bénéficié d'une initiation au secourisme menée par les pompiers de Rochefort qui a permis aux enfants d'apprendre les premiers gestes de secours.

Le lundi soir après avoir partagé un pique-nique avec leur famille et une séance de relaxation, ils ont dormi sous tente à la piscine.



**TR-AUTO**  
ENTRETIEN | RÉPARATION  
DÉPANNAGE | ACHAT | VENTE

**OMEGA**  
construction

• Maçonnerie • Réhabilitation  
• Gros Oeuvre • Ravalement

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

  
Spa des Plages de Loire  
**Camping**  
**Seasonova** ...  
LES PLAGES DE LOIRE