



# Newsletter



## Agenda du mois

- Novembre: pas d'événement majeur de prévu.

Du 26 au 29 octobre dernier ont eu lieu les Championnats de France Elite. Le club était présent dans le public mais aussi dans le jury! L'occasion pour nos jeunes de voir les plus grands de très près.



## Challenge RAC

Le challenge a commencé et aujourd'hui c'est Eléa qui mène le peloton avec un point d'avance suivi par 8 secondes places et 14 troisièmes places! Pour rappel, toutes implications dans le club rapporte des points aussi bien pour les nageurs que pour les parents grâce au bénévolat et aux différentes activités en tant que juge arbitre par exemple.



## Matériel du nageur

Ce mois ci, nous souhaitons faire un point sur le matériel de base du nageur.

Les lunettes de natation doivent correspondre à la morphologie de votre visage. Lors de leur achat, essayer de les ventouser sur vos yeux pour tester si la forme vous convient. Pensez à les rincer après chaque utilisation pour prolonger leur durée de vie.

Le bonnet a plusieurs avantages. Il permet de réduire la pollution de l'eau en limitant l'accumulation de cheveux dans le bassin. Il permet de maintenir les lunettes quand celui-ci est mis par dessus. Pour les têtes à cheveux longs, c'est un gain de confort évident pour ne pas être gêné pendant que vous nager. Le dernier avantage est qu'il vous fera gagner quelques dixième de seconde sur votre prochain chrono! Rappel, il est obligatoire de porter les couleurs du RAC lors des compétitions officielles.

Hormis le choix esthétique, le maillot de bain doit être ajusté pour ne pas vous gêner dans vos mouvements. Tout comme le reste des équipements, pensez à bien le rincer après utilisation.



## Interview de Ludovic

Qui dit nouveaux membres dans le bureau, dit nouvel interview ! Place à Ludovic qui répond à nos questions :

**Depuis combien de temps es-tu dans le club?** "C'est ma deuxième année."

**Quel est ton rôle au sein du club?** "Je suis parent de deux petits nageurs, nageur et membre du bureau depuis cette année."

**Quel est ton meilleur souvenir avec le RAC?** "La mise à l'eau du président pour son anniversaire."

**Quelle est ta meilleure performance en tant que nageur?** "Mon unique "performance" est de 55s sur le 50m dos. Ça me laisse une belle marge de progression..."

**Quelle est ta nage préférée?** "La brasse."

**En entraînement, quel est ton exercice favori?** "Les exercices où l'on ne travaille que les jambes ou que les bras."

**Quel est le plus bel endroit où tu as nagé?** "Le lac de Castillon dans le haut Verdon."

**As-tu un athlète favori?** "Pas particulièrement, j'ai une préférence pour les athlètes qui savent se mettre au service de l'équipe."

**Pratiques-tu d'autres sports?** "Non."

**Avec ton expérience d'aujourd'hui, quel conseil te donnerais-tu si tu débutais la natation?** "Essayer de bien réaliser les gestes plutôt que de chercher à aller vite."



## Fil rouge

Pour ce mois d'octobre, c'est Sélina qui a gardé au chaud notre mascotte du club, Goldorac. Le mois de novembre sera attribué à la troisième place du Challenge du RAC 2022/2023, Lalie.



- Maçonnerie
- Réhabilitation
- Gros Oeuvre
- Ravalement

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

