



Agenda du mois

- Samedi 27 janvier - Sortie patinoire: venez avec amis et famille passer un bon moment sur la glace.
- Samedi après-midi: 2 dates à venir pour des entraînements jeunes (rattrapage de 2 sessions).
- Jeudi soir: en l'absence d'entraînements à Trélazé sur janvier et février, nous allons vous proposer des séances spéciales sur le site de la piscine de Rochefort... Confirmation des dates à venir.



Tests chrono

Une fois de plus, nageurs et parents avez répondu présent! Et tout le bureau du RAC Natation vous en remercie. C'est toujours un plaisir de voir nos jeunes découvrir le côté compétition avec curiosité, plaisir, parfois du doute, mais toujours dans la bonne humeur.

Nous avons pu voir de belles surprises qui sont de très bon augure pour l'été prochain. Les chronomètres sont très encourageants et prometteurs pour ceux pour qui ce fut le premier test chrono. Mais nous avons pu également constater de belles progressions en comparaison avec les derniers chronos pour les plus aguerris.



Mot du président

En cette période festive, et au nom de tout le bureau du RAC natation, je voulais vous transmettre tous nos meilleurs vœux pour 2024 !

Que cette nouvelle année vous apporte de nouveaux défis, des victoires et surtout une santé de fer.



Vous êtes une source d'inspiration pour nous tous, et nous sommes fiers de faire partie de cette incroyable équipe.

Continuons ensemble cette 3ème saison de reconstruction du club. Vous êtes les bâtisseurs du RAC natation pour les années à venir. Que nos plus jeunes recrues goûtent aux joies des compétitions, stages et que les moments passés au club restent gravés à jamais dans leurs souvenirs.

Merci pour votre engagement, votre passion et votre esprit d'équipe. Que cette année soit remplie de moments mémorables dans et en dehors des bassins ! Bonne année à tous !



Aïe!

Une fois n'est pas coutume... Maillot de bain oublié à la maison, lunettes de piscine, bonnet ou manteau laissé dans les vestiaires... La sentence n'est pas négociable: tablette de chocolat pour la coach! Noir de préférence :) Pour les plus grands c'est apéro, demandez à Xavier...!





Interview d'Eudoxie

Juge arbitre de notre club, Eudoxie répond à nos questions sur son expérience en tant qu'officiel :

Qu'est-ce qui t'a motivée à devenir arbitre chronométrateur, et comment cette expérience a-t-elle commencé? "J'ai commencé lors de la première compétition de Sélina à Chemillé. Bernard m'a dit "Viens avec moi Eudoxie, tu vas chronométrer" bon bah pas le choix! Mais pas de regret, ça été une belle première expérience."

En quoi consiste exactement le rôle d'un arbitre chronométrateur? "L'arbitre chronométrateur doit tout simplement prendre les temps (intermédiaires sur les grandes longueurs et à l'arrivée) chrono des nageurs."

Peux-tu partager quelques moments marquants que tu as rencontrés en tant qu'arbitre, en particulier lors des championnats de France Elite? "Ce qui est appréciable lorsque l'on est chronométrateur c'est d'être au plus près du bassin et des nageurs! Les championnats de France Elite ont été une belle expérience. L'organisation d'une telle manifestation est impressionnante. Nous étions environ 50 juges (chrono, juges virage, juge de ligne, juge principale...) autour du bassin."

Quels conseils donnerais-tu à d'autres parents de nageurs qui pourraient être intéressés à s'impliquer davantage dans le côté organisationnel et officiel des compétitions de natation? "Le rôle d'arbitre chronométrateur est essentiel pour le déroulement des compétitions et très simple. Il n'est pas nécessaire de connaître la natation. La formation se fait en trois temps lors des compétitions et nous sommes accompagnés par des arbitres ayant déjà quelques années d'expérience! Et ça permet d'apprendre à connaître de nouvelles personnes des autres clubs. En effet, en général nous ne sommes pas 2 personnes du même club sur la même ligne. Et il y a l'apéro offert le midi pour les bénévoles."

As-tu des souvenirs particulièrement mémorables ou des leçons apprises en participant aux championnats de France Elite en tant qu'arbitre chronométrateur? "La rigueur et la concentration doivent être multipliées par 10 sur ce style d'évènement! Surtout quand la télé est présente (ne pas croiser les jambes, s'asseoir en même temps, ne pas arriver trop tôt au bord du bassin...). Mais ce n'est pas tous les jours que l'on a la chance de prendre les temps de nage de Maxime Grousset ou Charlotte Bonnet!"



A gauche, Eudoxie lors d'une compétition à Rochefort sur Loire. A droite, lors des derniers championnats de France Elite à Angers.



Fil rouge

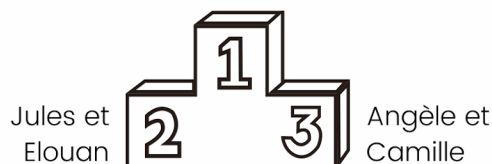
La période des fêtes est finie! Notre Goldorac les a passé chez Mathieu où elle a pu en profiter. Nous espérons que notre mascotte a été gatée et qu'elle n'est pas trop fatiguée afin continuer sa route en pleine forme chez Axelle. Après Noël, la retrouvera-t-on sur les bancs de la fac?



Challenge RAC

Nous commençons ce début d'année avec un podium féminin pour la première place ex aequo.

Eléa et Norah



Baudouin
voyages
Chalonnnes sur Loire
02 41 78 00 80
www.voyages-baudouin.fr

TR-AUTO
ENTRETIEN | RÉPARATION
DÉPANNAGE | ACHAT | VENTE



CARELLA
02 41 20 62 02
Un savoir faire traditionnel
(carrelage tout format, terre cuite,
mosaïque, pierre, faïence)

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