



Agenda du mois

- **Samedi 10 février** - Deuxième samedi de rattrapage pour les groupes de Rochefort à partir de 14h dans l'eau pour les premiers.
- **Samedi 17 février** - Sortie bowling: venez avec amis et famille vous affrontez au bowling.
- **Vendredi 23 février** - Deuxième tests chrono à la piscine de Rochefort. Tous les enfants sont conviés à 18h30. Les parents sont également invités pour encourager et chronométrer les champions.



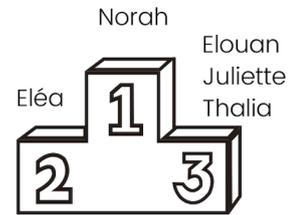
Lexique

Un rappel pour certains ou une nouveauté pour d'autres, voici une liste d'abréviations sur le thème de la natation qui vous sera utile pendant vos entraînements:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| CR: crawl | PB: pullbuoy |
| BR: brasse | JBS: jambes |
| PAP: papillon | Educ: éducatif; |
| 4N: 4 nages | contrairement à une NC, |
| NC: nage complète | il s'agit d'exercices |
| Spé: spécialité; la nage | techniques. |
| dans laquelle vous êtes le | Bits: battements |
| plus performant, celle que | ond. V: ondulations |
| vous préférez. | ventrales |
| Respi... tps: respiration; | ond. D: ondulations |
| nombre de mouvement de | dorsales |
| bras entre chaque | Progressif: nager de plus |
| respiration. | en plus vite. |



Challenge RAC



Patinoire

Retour sur la sortie patinoire du 27 janvier. Merci aux 24 participants pour cette après-midi riche en glissades... et en chutes mémorables ! Si vous êtes partant pour continuer l'aventure hors des bassins, ou tout simplement la découvrir rendez-vous lors de notre prochaine sortie : le bowling !



Fil rouge

Grâce à cette transmission de la mascotte Axelle, a pu se trouver un remplaçant pour assurer sa présence pendant ses cours à la FAC... (mais chut gardez cela pour vous !)

Le mois prochain, Goldorack ira chez Mayiana, sixième du challenge RAC 2022/2023.



Entraînement samedi

Retour en images sur le premier entraînement de rattrapage du samedi 20 janvier, presque sous le soleil ! Rendez-vous le 10 février pour la seconde session. Pour ceux qui n'ont pas encore répondu présent, il est encore temps...



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