



VOILAC

N° 7 - Septembre 2009

EDITO

Le bureau souhaite une bonne rentrée sportive à tous les licenciés du LAC, en espérant vous retrouver nombreux sur les bords des bassins pour cette nouvelle saison.
Bienvenue aux nouveaux arrivants.

Le bureau

date à retenir :

Forum des associations
12 et 13 septembre 2009

Le LAC y tient un stand.

Nous aurons besoin de toutes les bonnes volontés pour animer le stand pendant ce week-end (samedi 11h à 19h, dimanche 10h à 17h); n'hésitez pas à vous faire connaître.

Créneaux horaires :

- le mardi de 20h à 21h (bassin extérieur)
- le jeudi de 20h à 21h et/ou de 21h à 22h (bassin intérieur)

Afin de profiter au mieux des consignes de l'entraîneur, il convient d'arriver 5mn avant sur le bord du bassin

Nouveauté 2009 : pour des raisons d'assurance, la fiche d'inscription accompagnée des différents documents sont à remettre rapidement (obligation pour le club d'envoyer le dossier complet y compris le certificat médical à la FFN)

Programme des compétitions 2009/2010

(Les dates n'étant pas toutes connues à ce jour, possibilité de consulter les mises à jour sur le site)

07/11/2009 : Trophée du BEC – Talence (33)

15/11/2009 : Départementaux masters hiver

29/11/2009 : Régionaux masters hiver

23 ou 24/01/2010 (date à confirmer) : Régionaux interclubs masters (par équipes mixtes)

11 au 14/03/2010 : Championnats de France masters hiver - Clermont Ferrand

01 au 04/07/2010 : Championnats de France masters été - Metz

27/07 au 07/08/2010 : XIII^e Championnats du monde masters – Göteborg and Boras, Suède



Championnats de France des Maîtres longue distance (5000m) avec palmes
Félicitations à notre entraîneur adjoint Didier Tiriau pour sa 3^eme place au classement général, sa 2^eme place en catégorie vétéran et sa 1^{ère} place en équipe vétéran !

Pour suivre la vie du club (programmes et résultats des compétitions, informations diverses), consultez le nouveau site du LAC :

<http://www.laval-aquatique-club.fr>

Bilan de la saison 2008/2009 :

Le LAC a participé à de nombreuses compétitions au cours de la saison 2008/2009 : départementaux hiver et été, régionaux hiver et été, championnats de France hiver et été, interclubs régionaux masters, ainsi que plusieurs meetings (Le Havre, Deauville, Saumur, Alençon, Nantes, Dinard, Le Lude)

Félicitations à tous les nageurs !

Merci aux officiels ainsi qu'aux bénévoles !



Championnats de France Masters été à Vienne 11 au 13 juillet 2009

9 nageurs ont représenté le LAC : Serge Despois, Cécile Leblanc, Rodolphe Leclerc, Christine Lemaire, Olivier Lemaire, Nathalie Métayer, Audrey Portier, Anne Rousseau, Christelle Rouzière

5 podiums individuels : Nathalie 2ème en catégorie C4 au 100 et 200 Dos, 3ème au 200 Brasse ; Cécile en catégorie C3 3ème au 100 Nage libre et 200 Dos

2 podiums en relais dames en catégorie R2 : 2ème au 4x50 Nage libre et 3ème au 4x50 4Nages avec Nathalie, Christelle, Audrey et Cécile



La casquette du LAC sera à nouveau disponible prochainement.

N'hésitez pas à la demander.



Les XIIIèmes Championnats du Monde Masters auront lieu du 27 juillet au 7 août 2010 à Göteborg et Borås en Suède.

Le LAC envisage d'y participer. Afin de préparer au mieux ce déplacement, merci de vous faire connaître rapidement auprès des membres du bureau si vous souhaitez concourir.

Les grilles de temps de qualification sont consultables sur le site.



Un nouveau bébé au LAC !

Emile (Tchoupi) est arrivé le 3 juillet.

Félicitations aux heureux parents Anaïs et David !



La rubrique diététique



C'est fini, les grenouilles ! La pause estivale, avec ses repas gastronomiques arrosés des bons vins locaux et clôturés par des coupes de crèmes glacées bien sucrées est terminée. Après cet épisode de détente méritée, retour à l'entraînement intensif et spartiate. Une bonne nouvelle pour les nageurs techniques : les combinaisons sont interdites en 2010. Les nageurs ventripotents qui profitaient du gainage artificiel vont devoir se raffermir les abdominaux.

Il faut donc penser à se débarrasser des bourrelets disgracieux accumulés pendant l'été jusqu'à ce que la peau roule facilement entre les doigts. Il faut dorénavant réserver les rillettes et les magnums aux retours de compétitions lointaines. Place donc aux pâtes fraîches et au riz complet.

Pour préparer une saison longue et fructueuse, commençons progressivement à nager beaucoup et longtemps. Les deux entraînements hebdomadaires doivent être complétés par des séances plus longues, de natation, vélo, footing, aviron, rollers, du moment qu'on dépense une grande quantité d'énergie. Le travail foncier prépare les entraînements plus durs en favorisant la récupération et en perdant du gras.

L'idéal est un régime régulier, afin de pouvoir augmenter ou diminuer la ration en fonction des résultats. Il faut éviter les viandes grasses, l'alcool, les boissons sucrées et tous les aliments préparés qui contiennent du sucre. L'énergie est fournie par le pain et les céréales. Les protéines les plus équilibrées en acides aminés sont dans les œufs, le soja et le lait. Les édulcorants déclenchent une sécrétion d'insuline, comme le sucre, ce qui favorise le stockage en graisses. On peut manger un aliment sucré, comme miel ou confiture, uniquement après un entraînement intensif afin de rapidement recharger les muscles en glycogène. Les légumes ont très peu de valeur énergétique. Ils ne peuvent pas remplacer les céréales.

Avec ces conseils, nous voilà motivés pour gravir les échelons qui mènent à l'excellence aquatique et à une forme physique qui se verra sur le bord du bassin autant que dans l'eau.