



# VOILAC

## N° 8 - Janvier 2010

Le LAC vous adresse tous ses voeux les plus sportifs pour cette nouvelle année

### Félicitations aux nouveaux officiels C du LAC

Christelle MOREAU

Franck RAVARY



### Les changements de catégories au 1er janvier 2010

**C01** : BRAULT Emeric, OGEREAU Alice

**C02** : BLONDEL Anaïs, KOSSOWSKA Katarzyna, RIGAULT Marlène

**C03** : DIARRA Mamadou, DION Christophe, FOUCHET Brice, LE BRAS Catherine, MANACH Yoann, MONSIMIER David

**C04** : MARTINEAU Annabel, MOREAU Christelle, **TIRIAU Didier**

**C05** : DESERT-LEGENDRE Valéry, DIOKHANE Sabel, GUY Philippe

**C06** : AUGEREAU Agnès, BEAUMIER Brigitte, BOISSELLE Patrick, DUREAU Yves-Marie, FOUILLEUL Edith, MOREAU Olivier

**C07** : DOUDET Bernadette, GOUGEON Chantal, JOIGNANT Lydie, RAGOT Catherine

### Programme des compétitions 2010

24/01/2010 : Régionaux interclubs masters (par équipes mixtes)

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

20-21/03/2010 : Meeting de Deauville

03-04/04/2010 : Meeting de Saumur

17/04/2010 : Meeting d'Alençon

24-25/04/2010 : Meeting de Nantes

22-23/05/2010 : Meeting de Dinard

29/05/2010 : Départementaux masters été - Evron

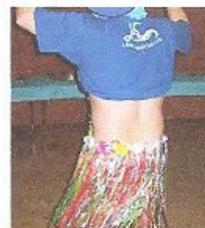
06/06/2010 : Régionaux masters été

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

27/07 au 07/08/2010 : XIII<sup>e</sup> Championnats du monde masters -

Göteborg and Borås, Suède

*les programmes sont en ligne sur le site*



Mais qui se cache  
derrière cette  
danseuse vahinée ?

### Les résultats

**Meeting de Talence** : 4 trophées individuels (Jeff Paressant, Olivier Lemaire, Rodolphe Leclerc, Cécile Leblanc)

**Départementaux à Ernée** : 34 nageurs, 21 médailles individuelles (7 or, 8 argent, 6 bronze) 14 médailles en relais

**Régionaux à Laval** : 37 nageurs, 9 médailles (5 individuelles, 4 en relais)

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

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

## Encart spécial 50 ans Olivier



Quelques démonstrations de technique par notre entraîneur ...

## Joyeux anniversaire Olivier !!

*Et pour notre entraîneur qui y attache beaucoup d'importance, un petit article spécial étirements*

### Les étirements du nageur

Les longues périodes entre les compétitions peuvent être utilisées pour renforcer la musculature, l'endurance et la souplesse des sportifs. Ces séances intensives ne sont bénéfiques qu'après une période de récupération en raison du traumatisme subi par l'organisme.

Les étirements intensifs sont à réaliser avec prudence car ils nécessitent de la reconstruction musculaire. La fibre musculaire est composée de filaments de protéines qui s'interpénètrent sous l'effet d'un médiateur chimique. C'est ce qui raccourcit le muscle, le gonfle et le durcit. Les exercices d'assouplissements permettent d'augmenter le chemin de l'action motrice, d'éviter les blessures et de mieux récupérer après l'effort.

L'étirement consiste à maintenir des segments en extension maximale pendant un temps assez long. La douleur doit être supportable dans un étirement long. Les à-coups provoquent une douleur plus grande. Ils sont nécessaires pour améliorer la souplesse, mais peuvent provoquer des lésions. Il faut tenir compte de l'âge du nageur, car la vitesse de reconstruction décroît avec l'âge.

Pour le nageur, les étirements les plus bénéfiques concernent les épaules et les chevilles. Il y a donc deux types d'exercices à privilégier.

Le premier est l'extension des bras en arrière du plan médiosagittal du corps. Il s'exécute en prenant appui sur les mains, dos plat et hanches au niveau des mains. Il faut alors appuyer sur les mains pour faire passer le dos sous la ligne hanches-épaules. On peut avoir besoin d'une personne qui appuie sur les omoplates ou s'aider de la pesanteur en se mettant sur les genoux. On peut aussi faire des pull-over : appui sur un banc au niveau de l'omoplate, descendre un poids tenu dans les mains en abaissant en même temps le bassin.

Le deuxième exercice est l'ouverture de l'angle entre la jambe et le pied. Le plus pratique est de prendre appui sur le dessus des pieds et de décoller les genoux du sol.

Ces deux exercices vous permettront d'augmenter la phase d'appui des bras et d'augmenter la puissance du battement de jambes.

## Après la lecture de cet article, vous n'hésitez plus à vous joindre à nous dans les déplacements !

### Epopée de Talence

Le meeting de Talence fut une réussite. C'est ce qui apparaît sur le papier : nous sommes partis, nous avons nagé, nous avons été récompensés pour nos performances (1 bouteille de Bordeaux et 3 stylos), nous sommes revenus sains et saufs.

En entrant un peu plus dans les détails, tout n'a pas été si simple.

Déjà, le jour du départ, on savait qui et quand, mais pas où ni comment. Il a fallu décider au dernier moment du point de rendez-vous, des voitures sélectionnées et des contraintes de ramassage. Sur le trajet, tout a été bien dès qu'on a pu trouver la prise pour brancher le GPS, puis on a roulé avec en tête la voiture non munie du GPS. Tout est entré dans l'ordre et l'hôtel a vite été trouvé, après avoir manqué le dernier tournant.

À 23h30, il n'y a plus de réception. On devait donc pianoter sur un terminal pour obtenir les codes des chambres. On rigolait de voir des clients prêts à dormir dans le couloir. On se disait : « Les cons, ils n'ont pas le bon code ». C'était drôle jusqu'à ce qu'on constate qu'une des chambres avait un code erroné. Après une dizaine d'essais infructueux, on devait abandonner l'idée d'ouvrir la chambre. Il restait à dormir à 7 sur 6 lits.

L'idée de mettre les deux filles dans le même lit n'a pas suscité l'assentiment général. Serge et Olivier sont donc descendu au terminal et ont fouillé pendant un quart d'heure dans leurs papiers un numéro de dépannage qui était affiché en grand sur le mur. La nuit fut calme, blanche pour Jeff qui enregistrerait les ronflements de Serge, et perturbée vers 3 heures par une fille enjouée dont le rire résonnait dans tout l'hôtel.

La compétition s'est déroulée sans exploits et sans accrocs. La piscine était belle mais la pluie s'infiltrait, ruisselait sur les gradins et suintait par les tuyaux qui surplombaient les bords du bassin. Durant la pause du midi, on est parti avec les voitures pour trouver une cafétéria qui n'existait plus. On a refusé d'entrer un Mac Do qui s'offrait à nous, chercher en vain une restauration plus adaptée à nos instincts gaulois, puis on a fini tout de même au Mac Do.

Le soir, un repas était organisé pour les nageurs. L'animateur a donné l'adresse en fin de cérémonie des récompenses, mais sans donner le nom de la commune. Personne n'avait l'adresse sur son GPS. Cela n'a pas empêché les voitures de partir en aveugle dans la ville. Tous se suivaient, puis tous faisaient demi-tour, puis la file se coupait en deux, puis en trois. Pendant ce temps, Olivier avait trouvé l'adresse sur son GPS. Nous avons donc trouvé la rue, mais le numéro n'existait pas. C'est après avoir demandé à un passant qu'on a pu enfin atteindre la destination.

Les tables étaient mises avec les couverts, et identifiées par un carton avec le nom du club. Une seule table n'avait pas de couverts, et devinez laquelle. Christelle a alors permuté le carton de Villeurbanne avec le nôtre. Les villeurbannais n'ont pas dû comprendre pourquoi on riait tant de leur malchance.

Lors de la remise des trophées des meetings, en bons gaulois, nous étions les plus bruyants pour acclamer nos quelques lauréats : Cécile, Nathalie et Olivier.

Au retour, ce ne fut pas mieux. Dès le péage, les voitures se sont perdues de vue. Une avançait à vive allure pour rattraper et l'autre à allure moyenne pour attendre. Par téléphone, on se donnait nos positions à partir du kilomètre indiqué sur l'autoroute. C'est là que la voiture qui pensait être en tête compris qu'elle était derrière. L'écart était de 20 km, ce qui démontrait que la voiture en tête avait roulé à une moyenne proche de 200 km/h. L'équipage en avance attendait donc les retardataires à l'aire des Herbiers, une aire que jamais ces derniers ne trouverent. Une fois le doute d'avoir pris une autoroute différente installé, la première voiture reprit sa route pour arriver à Laval avec trente minutes d'avance, notamment parce que l'autre équipage avait fait une longue pause Magnum.

Que s'est-il passé ? Sont-ils passés par Poitiers ? Nul ne le saura jamais, même en utilisant la torture. Ce que l'on sait, c'est qu'Alain s'est mis subitement à parler du futuroscope, pendant qu'Olivier somnolait.