



VOILAC

N°9 - Mai 2010



La casquette du LAC sera disponible prochainement. Réservez-là auprès d'Olivier !

Fête de fin d'année du LAC

Venez nombreux le samedi 19 juin
salle de Saint Jean sur Mayenne



Au programme :

- après-midi pétanque et palets
- apéritif avec tirage de la tombola et distribution des lots
- soirée barbecue

Tombola de fin d'année



Une tombola est organisée pour la participation de quatre nageuses (Christelle, Nathalie, Audrey, Cécile) aux championnats du monde Masters de natation qui auront lieu à Göteborg en Suède du 31 juillet au 6 août prochains.

Les tickets sont en vente au prix de 2 €.

Ils peuvent en obtenir lors des entraînements ou des compétitions auprès des 4 suédoises ou d'un membre du bureau. Le tirage aura lieu le **samedi 19 juin**, jour de la fête de fin d'année du LAC.

Les lots à gagner :

1 gros lot surprise d'une valeur minimum de 100 €

2 carafes à décanter, 2 cafetières italiennes avec tasses, 2 mini-hub USB

2 entrées au Puy du Fou, 6 entrées à l'Aquabulle, 2 parcours Accrobranche, 6 entrées au Laser Game
des bouteilles de vin

10 paires de lunettes de piscine, 10 maillots de bain enfants, 1 planche de natation, 15 paires de lunettes de soleil

Fait aussi :

1 lot pour un carnet entier acheté (10 tickets)

1 lot pour le meilleur vendeur

Merci par avance pour votre participation

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

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

Compétitions de fin de saison

29/05/2010 : Départementaux masters été - Evron

06/06/2010 : Régionaux masters été - Saint Nazaire

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

31/07 au 06/08/2010 : XIII^{ème} Championnats du monde masters - Göteborg, Suède

Les résultats 2010

Interclubs régionaux masters (par équipes mixtes)- Cholet, 24/01/10 : 1 équipe 5^{ème}, 1 équipe 19^{ème}

Régionaux masters open de Bretagne - Vannes, 14/02/10 : 15 titres de champions régionaux

Championnats de France masters hiver - Clermont-Ferrand, 11 au 14/03/10 : 3 nageurs ont représenté le LAC

Meeting de Deauville - 20 et 21/03/10 : 25 médailles d'or, 8 médailles d'argent, 4 médailles de bronze

Meeting d'Alençon - 17/04/10 : 20 médailles d'or, 9 médailles d'argent, 10 médailles de bronze

17^{ème} Grand Prix des Maîtres de Nantes - 24 et 25/04/10 : 5 médailles d'or, 5 médailles d'argent, 5 médailles de bronze

Meeting de Saumur - 3 et 4/04/10 : le LAC 3^{ème} club au total des points, classement individuel sur 2 nages dans 2 styles différents : une 1^{ère} place, quatre 3^{èmes} places

18^{ème} Open des Maîtres de Dinard - 22 et 23/05/10 : une 3^{ème} place au Trophée des As, 15 médailles d'or, 8 médailles d'argent, 12 médailles de bronze

Meeting de Dinard - 22 et 23 mai 2010 : petit résumé illustré du week-end du LAC

Comme chaque année, notre vaillante équipe a participé au meeting de Dinard, au cours du week-end caniculaire de la pentecôte. L'attrait de ce grand et beau bassin d'eau salée, dont la fosse donne le vertige aux néophytes comme aux plus expérimentés, n'a pas résisté à 17 d'entre nous. Nous sommes venus de manière désordonnée, certains avec la famille, mais nous avons pu nous réunir au camping la Touesse pour des repas préparatifs conviviaux.



Tout avait bien commencé le samedi midi avec des pâtes fraîches à la bolognaise, avant un après-midi survolté. Mais le repas du soir fut un peu moins diététique. Beaucoup de cochonnailles et quelques surprises en dessert, comme une tarte trop grillée pour identifier les ingrédients et une tarte aux pommes originale, sans tarte et sans pommes. La chaude ambiance de ripailles se termina par un bain de minuit dans la mer toute proche, dont le degré (celcius) était faible en comparaison de celui du Ricard. Pas d'attaque de requins ! le gaulois est décidément trop alcoolisé. Le retour fut difficile pour l'un d'entre nous, ne sachant plus monter sur son vélo. Si l'on excepte quelques maux de tête, la deuxième journée fut réussie et fructueuse pour nos habitués champions. Beaucoup obtinrent des médailles d'or, certains en choisissant judicieusement leurs épreuves. Le départ fut aussi désordonné que l'arrivée, les plus avertis prolongeant leur week-end en profitant de la plage sous un climat exceptionnel.

Le pire, c'est qu'on recommencera l'année prochaine...

PS : Rodolphe a testé pour nous (photo n°2) un plat de récupération après compétition : galette merguez beurre de Speculoos (cannelle, sucre, matières grasses)