



VOILAC

N°11 - Janvier 2011



Lors d'un vote collectif en AG, la nouvelle mascotte du LAC a trouvé son nom :

ARENETTE



Les membres du bureau du LAC souhaitent à tous les licenciés une excellente année 2011 et une très bonne année sportive au sein du club.

Les Compétitions du 1er semestre 2011

Dim 23 janv. après-midi : **Prise de perf - Laval**
Sam 29 Dim 30 janvier : Meeting national interclubs masters - Cholet
2 équipes de 10 nageurs qualifiées !
Dim 6 février : Régionaux open de Bretagne masters - Vannes
Dim 13 février : Régionaux hiver masters - Carquefou
Jeu 10 - Dim 13 mars : Championnats de France masters hiver - Dunkerque
Sam 12 - Dim 13 mars : Meeting des maîtres de Deauville
Sam 2 - Dim 3 avril : Meeting des maîtres de Saumur
Sam 9 avril : Meeting des maîtres d'Alençon
Dim 17 avril : **Prise de perf - Laval**
Dim 15 mai : **Départementaux masters été - Laval**
Sam 14 - Dim 15 mai : Meeting des maîtres de Nantes
Sam 28 mai : Régionaux masters été - **Laval**
Sam 11 - Dim 12 juin : Meeting des Maîtres de Dinard
Jeu 30 juin - Dim 3 juillet : Championnats de France masters été - Gap

Vente de miel

« Toutes fleurs »
par pot de 1 kg à 6 €.
Apiculteur Mayennais.

Produit naturel sans additif.
Disponible à partir de Mai
(récolte de printemps 2011).

Réservation dès maintenant :
brault.ronceray@orange.fr
ou 06 22 74 67 04



Les résultats du dernier trimestre 2010

6 nov 2010 : Trophée du BEC (Bordeaux) > 3 podiums pour les trophées (2 premières places, 1 troisième place)
Cécile Leblanc et Olivier Lemaire classés premiers au classement national des maîtres sur l'année 2010
13 nov 2010 : Départementaux masters hiver à Ernée > 39 nageurs, 21 médailles individuelles (7 en or, 8 en argent, 6 en bronze), 16 titres départementaux en relais
12 déc 2010 : Meeting régional interclubs masters à Angers > 4ème place pour l'équipe 1 (11 340 points), 14ème place pour l'équipe 2 (7 790 points)
Récompense de la Ville de Laval : Cécile Leblanc ambassadrice sportive de la Ville de Laval 2010

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

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

Bébé nageur

Bienvenue à Axel qui est arrivé le 2 janvier 2011 et félicitations à ses parents Sylvie et Stéphane Filoche !

Bienvenue aux nouveaux licenciés (la suite ...)



Florence



Lindsey



Annick



Gilles



Maxime

Mais aussi :

Frédéric	Mathilde
Philippe	Stéphanie
Etienne	Franck
Nicolas	David
Marie	Karine
Jean-François	Lucie
Claude	Annie
Jean-Claude	Béatrice

Les bonnes recettes de début d'année

Le gâteau aux carottes ou Carrot cake (Christelle M.)

INGREDIENTS :

- 250 g de carottes rapées
- 160 g de farine
- 160 g de sucre
- 2 œufs
- 80 g de beurre fondu
- 1 cuil à café de cannelle
- 1 sachet de levure
- raisins secs, noix facultatifs

Battre œufs + sucre + farine avec levure et cannelle
Ajouter beurre fondu + carottes (+ raisins secs ou noix)
Faire cuire 40 mn à 180°C

BON APPETIT ET A CONSOMMER SANS MODERATION

Le pangamier (Rodolphe, précurseur, inventeur et testeur)

C'est une sorte de madeleine un peu consistante qui a été testée par les nageurs du LAC au cours des régionaux de Carquefou en juin 2008. Elle a permis à quelques nageurs de se surpasser.

INGREDIENTS pour une trentaine de pangamiers :

- 100g de farine complète de riz
- 100g de graines de tournesol
- 100g de graines de sésame
- 300g de chocolat blanc
- 50g de beurre
- 150g de lait écrémé (liquide)
- 2 œufs
- 10 cl de vanille liquide
- 1g de levure chimique



Broyer les graines,
les mélanger à la farine, ajouter levure, œufs, lait, vanille.
Chauffer le beurre et faire fondre le chocolat.
Mélanger le tout et mettre dans un moule en silicone au four à 200°C jusqu'à ce que les pangamiers soient dorés.

LES BIENFAITS OBSERVES :

L'abondance d'acide pangamique ($C_{10}H_{19}NO_8$) améliore l'oxygénation des cellules et agit ainsi sur l'endurance. Elle permet aussi de prolonger l'apport énergétique des phosphagènes, ce qui la rend efficace dans les épreuves intenses et courtes.

Les autres points positifs observés sont :

- une action de désintoxication de l'organisme en éliminant les substances polluantes
- une diminution du cholestérol
- une diminution de la fréquence des crises d'asthme
- un renforcement du système immunitaire
- une prolongation de la vie des cellules par un effet antioxydant

Il n'y a aucun effet négatif connu, ce qui fait que la molécule n'est pas sur la liste des produits dopants.

ATTENTION : L'abus de pangamiers peut entraîner une augmentation anormale de la libido chez les sujets mâles.