



# VOILAC

## N°12 - Octobre 2011



### Entraînements

Les jours et horaires n'ont pas changé :

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

Par respect pour nos entraîneurs bénévoles et afin d'écouter les consignes en début d'entraînement, soyez prêts 5 mn avant ces horaires sur le bord du bassin.

### Assemblée générale du LAC

Elle aura lieu

**le vendredi 4 novembre à 20h**

à la Maison de Quartier des Pommerais

Salle n°2 au 2e étage

Elle sera suivie d'un pot...

Venez nombreux !

### Les Compétitions à venir

Dim 13 nov. après-midi : Départementaux hiver masters - Laval bassin de 25m

Dim 27 nov. : Régionaux interclubs masters (par équipes) - lieu à définir

Dim 22 janv. : Prise de perfs masters - Laval bassin de 25m

Sam 28 Dim 29 janv. : Meeting national Interclubs masters - Chalons-sur-Saône

Dim 12 fév. : Régionaux hiver masters - Laval bassin de 25m

Jeu 08 - Dim 11 mars : Championnats de France hiver des Maîtres - Angers

Sam 07 - Dim 08 avril : Meeting Maîtres et Handis - Saumur

Sam 19 - Dim 20 mai : Grand Prix des Maîtres - Nantes

Dim 13 mai : Départementaux été masters - Laval bassin de 50m

Dim 02 juin : Régionaux été masters - Laval bassin de 50m

Lun 03 au Lun 17 juin : Championnats du Monde des Maîtres - Riccione, Italie

Jeu 28 juin Dim 01 juil. : Championnats de France hiver des Maîtres - Canet-en-Roussillon



### Les résultats du premier semestre 2010

*Meeting national interclubs, Cholet, 29-30 janv*: Equipe1 : 34ème, Equipe : 72ème

*Régionaux open de Bretagne, Vannes, 06 fév*: médailles indiv 7or, 2argent, 4bronze, 1 bronze en relais

*Régionaux hiver masters, Carquefou, 13 fév*: médailles indiv 2or, 1argent, 2 bronze, 4 or en relais

*Champ de France hiver masters, Dunkerque, 11 au 14 mars*: 2 nageurs

*Meeting de Deauville, 12-13 mars*: 11 nageurs, 40 médailles 20or, 12argent, 8bronze

*Meeting de Saumur, 02-03 mars*: médailles 2or, 2 bronze

*Départementaux été masters, Laval, 15 mai*: 34 médailles, 18 individuelles, 16 or en relais

*Régionaux été masters, Laval, 28 mai*: 11 médailles, 4 individuelles, 7 en relais

*Champ de France été masters, Gap, 30 juin au 02 juil*: 1 titre de championne de France,

3 médailles d'argent, 4 médailles de bronze

### Récolte de miel

Négative cette année (le temps y est pour beaucoup !) Pas de vente pour cet hiver.

Une commande vous sera proposée au printemps prochain dès que nos amies les abeilles pourront travailler...

### Rubrique Bébé nageur

Bienvenue à **Louis** qui est arrivé le 26 septembre 2011 et félicitations à ses parents Isabelle et Franck Ravary !

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

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

## Ils nous entraînent ...



Une Drôle  
de Dame ???



Olivier !



Le Doc' ???



Didier !



## Qui est-ce ?

Les réponses  
dans le  
prochain numéro !



## Triathlon de Port-Brillet - 4 et 5 juin 2011

Sollicités par quelques nageurs du LAC déjà licenciés en triathlon, quelques purs nageurs du LAC ont participé au traditionnel triathlon des Étangs à Port-Brillet, disputé le samedi et le dimanche 4 et 5 juin. Nos triathlètes : Jeff, Anne, Alain et Christelle, ont disputé le triathlon "courte distance" du dimanche après-midi avec virtuosité et professionnalisme. Les autres se sont aventurés sur le triathlon découverte du samedi soir et sur le relais qui suivait l'épreuve. Le triathlon découverte fut tenté par Didier, Rodolphe, Christophe, Serge et Sophie, par curiosité ou pour honorer un pari stupide. Jeff accompagnait Christophe en guise d'échauffement. Ils ont donc enchaîné 200 m de natation en eau trouble, 10 km de vélo sur route sinueuse et 2500 m de course à pied en terrain varié.

### L'expérience fut intéressante et enrichissante :

Les nageurs de piscine sont habitués à une eau limpide et ne connaissent pas la promiscuité, séparés par des lignes d'eau qui atténuent les vagues. Là, ils ont fait l'expérience des vagues, des baffes et manchettes de tous les côtés, et des difficultés d'orientation pour nager à vue. Didier a eu du mal à déborder deux camarades corpulents qui lui faisaient barrage. Les nageurs furent lents et mal organisés pour effectuer les enchaînements entre les disciplines. Ils ont donc fait l'expérience de quelques péripéties dues pour beaucoup à l'inexpérience.

Serge et Rodolphe étaient équipés de VTT dont les pneus étaient trop larges pour entrer dans les emplacements prévus. Christophe a essayé toutes les nages avant de trouver la plus efficace. Il a mis quelques minutes pour retirer sa combinaison de natation. Sophie avait des cheveux coincés dans le scratch de la combinaison. Rodolphe est sorti en position 4 de l'eau pour partir en position 10 sur le vélo. Ses chaussettes étaient préparées à l'envers et il a mis son casque avant d'enfiler son maillot. Dans l'épreuve cycliste, Didier a été témoin d'un malaise lors du début de l'épreuve cycliste, ce qui l'a contraint à revenir pour prévenir les secours. Rodolphe a constaté que la pesanteur jouait nettement en sa faveur dans les descentes, mais sa selle, mal serrée, est descendue progressivement pendant la course. Serge a regretté de n'avoir consacré que 3 km à sa préparation physique de cycliste. Ils n'ont pas relâché l'effort à l'approche de l'arrivée du circuit vélo, si bien que les cuisses étaient bien congestionnées au départ de la course à pied. Didier a voulu se mesurer à un jeune pendant le sprint final, à ses dépens. Christophe était tiré dans la dernière ligne droite par son jeune fils. Serge a terminé en footing léger, soutenu par ses collègues arrivés longtemps avant lui. Son allure était telle que Jeff pouvait le prendre en photo en marchant à reculons. Mais Serge avait le sourire.

Le relais avait lieu peu de temps après. La participation du LAC fut importante. Les triathlètes ont complété les équipes. Il y avait Valérie, Christelle R, la famille Tiriau, le fils de Jeff, Sophie, Christian et Franck. On a assisté à une lutte sans merci entre Valérie et Serge pour passer le témoin à leur cycliste. Cécile a couru avec une bouteille d'eau à la main.

Après un apéritif récupérateur au bord de l'eau, l'enthousiasme fut au point d'envisager de revenir plus nombreux et plus motivés lors de la prochaine édition. Et peut-être que certains essaieront l'épreuve du sprint (650 m, 21 km, 5200 m).

