



# VOILAC

## N°13 - Janvier 2012



### Bonne Année 2012 à tous !

Les membres du bureau du LAC vous adressent tous leurs vœux de santé, bonheur et performances sportives pour cette nouvelle année

En fin d'année 2011, des efforts ont été faits pour le respect des horaires d'entraînement (arriver 5 mn avant sur le bord du bassin afin d'écouter les consignes) Continuons ainsi en ce début d'année 2012 ...

### Les Compétitions du premier semestre 2012

Dim 22 janv. : Prise de perfs masters - **Laval bassin de 25m**  
Sam 28 - Dim 29 janv. : Meeting national Interclubs masters  
- Chalons-sur-Saône > le LAC présente une équipe de 10 nageurs et nageuses  
Dim 12 fév. : Régionaux hiver masters - Rezé  
Jeu 08 - Dim 11 mars : Championnats de France hiver des Maîtres - **Angers**  
Sam 10 - Dim 11 mars : Deauville Inter Maîtres  
Sam 07 - Dim 08 avril : Meeting Maîtres et Handis - Saumur  
Dim 13 mai : Départementaux été masters - **Laval bassin de 50m**  
Sam 19 - Dim 20 mai : Grand Prix des Maîtres - Nantes  
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 été des Maîtres - Canet-en-Roussillon



### Les résultats du dernier trimestre 2010

Départementaux hiver masters, Laval le 13 nov 2011 : 48 nageurs, 28 médailles individuelles, 15 médailles en relais  
Meeting régional Interclubs, St Jean de Monts le 27 nov 2011 : l'équipe du LAC termine 4ème avec 11194 points  
Meeting Demi-Fond et 200m, Craon le 4 déc 2011 : participation de 5 nageurs du LAC  
Meeting masters, Le Lude 17 déc 2011 : participation de 7 nageurs du LAC

### Officiels A et B

4 officiels "B" du club sont en cours de passage en officiels "A" :  
**Cécile Leblanc, Didier Tiriau, Olivier Lemaire, Serge Despois**



Les reconnaissez-vous ?

1 officiel "C" du club est en cours de passage en officiel "B" :  
**Annick Jacquet**

### Les changements de catégories au 1er janvier 2012

Pour les masters, le changement de catégorie se fait tous les 5 ans et a lieu au 1er janvier de l'année ; voici les licenciés qui changent de catégorie au 1er janvier 2012. Passage en :

**C2** : Antoine CAPLAN, Jérémy RIVERON  
**C3** : Jérôme GIBIER, Franck LE BOUCHER, Anne-Marie PHILIPPE  
**C4** : Christine COCHARD, Ludovic RONCERAY  
**C5** : Marie-Odile GUEGUEN, Claire MEIGNAN, Christine SOULA, Stéphane TOUCHARD  
**C6** : Florence CHAUVIN  
**C7** : Alain BRAULT, Marie-Christine LEMAIRE  
**C9** : Aline CHANTREL  
**C11** : Claude BOURSET

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

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

## Championnats de France des Maîtres à Angers

Cette année, les championnats de France hiver des Maîtres ont lieu à Angers du 8 au 11 mars prochains. C'est l'occasion pour notre club de présenter une équipe la plus large possible. Certains d'entre vous s'interrogent sur les temps de qualification pour participer à ces championnats. Vous pouvez trouver toutes les informations sur le site du club, voici la grille. Dans tous les cas, n'hésitez pas à en parler à Olivier.

### TEMPS DE QUALIFICATION - CHAMPIONNATS DE FRANCE DES MAÎTRES 2009 À 2012 (25 M)

| DAMES   |                      |         |         |         |          |          |         |         |         |         |         |         |         |          |          |         |         |          |
|---------|----------------------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|----------|
| Cat.    | 50 NL                | 100 NL  | 200 NL  | 400 NL  | 800 NL   | 1500 NL  | 50 dos  | 100 dos | 200 dos | 50 br.  | 100 br. | 200 br. | 50 pap. | 100 pap. | 200 pap. | 100 4N  | 200 4N  | 400 4N   |
| C1      | 0:33.00              | 1:12.50 | 2:40.00 | 5:45.00 | 11:56.00 | 22:45.00 | 0:38.50 | 1:25.00 | 3:00.00 | 0:44.00 | 1:37.50 | 3:22.00 | 0:36.50 | 1:22.00  | 3:18.00  | 1:25.00 | 3:16.00 | 7:00.00  |
| C2      | 0:35.00              | 1:16.00 | 2:46.00 | 6:00.00 | 12:25.00 | 23:30.00 | 0:40.00 | 1:28.00 | 3:07.00 | 0:45.00 | 1:41.00 | 3:30.00 | 0:36.00 | 1:25.00  | 3:25.00  | 1:29.00 | 3:22.00 | 7:15.00  |
| C3      | 0:37.00              | 1:20.00 | 2:56.00 | 6:13.00 | 12:54.00 | 24:30.00 | 0:42.00 | 1:33.00 | 3:16.00 | 0:47.50 | 1:46.00 | 3:40.00 | 0:40.00 | 1:36.00  | 3:32.00  | 1:33.00 | 3:30.00 | 7:34.00  |
| C4      | 0:39.00              | 1:23.00 | 3:08.00 | 6:30.00 | 13:34.00 | 25:30.00 | 0:45.00 | 1:39.00 | 3:30.00 | 0:50.00 | 1:50.00 | 3:50.00 | 0:42.00 | 1:42.00  | 3:41.00  | 1:37.00 | 3:46.00 | 8:05.00  |
| C5      | 0:42.00              | 1:27.00 | 3:20.00 | 6:52.00 | 14:15.00 | 26:40.00 | 0:48.00 | 1:48.00 | 3:48.00 | 0:53.00 | 1:56.00 | 3:58.00 | 0:46.00 | 1:51.00  | 3:51.00  | 1:41.00 | 3:54.00 | 8:30.00  |
| C6      | 0:45.00              | 1:32.00 | 3:30.00 | 7:15.00 | 14:55.00 | 27:50.00 | 0:50.00 | 1:52.00 | 4:13.00 | 0:57.50 | 2:06.00 | 4:24.00 | 0:54.00 | 1:56.00  | 4:03.00  | 1:44.00 | 4:13.00 | 9:05.00  |
| C7      | 0:48.00              | 1:39.00 | 3:42.00 | 7:41.00 | 15:35.00 | 29:00.00 | 0:54.00 | 2:04.00 | 4:26.00 | 1:01.00 | 2:16.00 | 4:46.00 | 0:54.00 | 2:04.00  | 4:15.00  | 1:58.00 | 4:25.00 | 9:25.00  |
| C8      | 0:53.00              | 1:52.00 | 3:55.00 | 8:07.00 | 16:15.00 | 30:10.00 | 0:59.00 | 2:12.00 | 4:40.00 | 1:06.00 | 2:25.00 | 5:15.00 | 1:00.00 | 2:12.00  | 4:28.00  | 2:10.00 | 4:39.00 | 10:10.00 |
| C9      | 0:59.00              | 2:05.00 | 4:16.00 | 8:45.00 | 16:55.00 | 31:45.00 | 1:05.00 | 2:23.00 | 4:55.00 | 1:12.00 | 2:36.00 | 5:34.00 | 1:06.00 | 2:23.00  | 4:44.00  | 2:17.00 | 4:53.00 | 10:36.00 |
| C10     | 1:04.00              | 2:14.00 | 4:32.00 | 9:20.00 | 17:35.00 | 33:30.00 | 1:12.00 | 2:30.00 | 5:06.00 | 1:19.00 | 2:48.00 | 5:45.00 | 1:12.00 | 2:30.00  | 5:26.00  | 2:22.00 | 5:05.00 | 11:08.00 |
| Au-delà | Sans limite de temps |         |         |         |          |          |         |         |         |         |         |         |         |          |          |         |         |          |

| MESSIEURS |                      |         |         |         |          |          |         |         |         |         |         |         |         |          |          |         |         |         |
|-----------|----------------------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|
| Cat.      | 50 NL                | 100 NL  | 200 NL  | 400 NL  | 800 NL   | 1500 NL  | 50 dos  | 100 dos | 200 dos | 50 br.  | 100 br. | 200 br. | 50 pap. | 100 pap. | 200 pap. | 100 4N  | 200 4N  | 400 4N  |
| C1        | 0:28.00              | 1:05.50 | 2:20.00 | 5:05.00 | 10:30.00 | 20:15.00 | 0:34.00 | 1:16.00 | 2:40.00 | 0:36.00 | 1:21.00 | 2:54.00 | 0:31.00 | 1:13.00  | 2:38.00  | 1:12.00 | 2:50.00 | 6:00.00 |
| C2        | 0:29.50              | 1:09.00 | 2:27.00 | 5:18.00 | 10:56.00 | 20:55.00 | 0:35.50 | 1:19.00 | 2:46.00 | 0:37.50 | 1:24.00 | 3:00.00 | 0:33.00 | 1:17.00  | 2:45.00  | 1:15.00 | 2:58.00 | 6:25.00 |
| C3        | 0:31.00              | 1:11.00 | 2:31.00 | 5:28.00 | 11:25.00 | 21:30.00 | 0:37.00 | 1:22.00 | 2:52.00 | 0:39.00 | 1:28.00 | 3:06.00 | 0:34.50 | 1:20.00  | 2:55.00  | 1:18.00 | 3:05.00 | 6:40.00 |
| C4        | 0:32.50              | 1:16.00 | 2:41.00 | 5:45.00 | 11:55.00 | 22:25.00 | 0:38.50 | 1:25.00 | 3:00.00 | 0:40.50 | 1:31.00 | 3:17.00 | 0:37.00 | 1:25.00  | 3:05.00  | 1:20.00 | 3:17.00 | 6:56.00 |
| C5        | 0:33.50              | 1:20.00 | 2:49.00 | 6:05.00 | 12:30.00 | 23:30.00 | 0:40.00 | 1:29.00 | 3:06.00 | 0:42.00 | 1:35.00 | 3:28.00 | 0:40.00 | 1:31.00  | 3:12.00  | 1:24.00 | 3:28.00 | 7:25.00 |
| C6        | 0:36.00              | 1:22.00 | 2:53.00 | 6:16.00 | 13:20.00 | 24:40.00 | 0:43.00 | 1:34.00 | 3:19.00 | 0:45.00 | 1:41.00 | 3:42.00 | 0:44.00 | 1:39.00  | 3:30.00  | 1:30.00 | 3:35.00 | 7:40.00 |
| C7        | 0:38.00              | 1:26.00 | 3:00.00 | 6:30.00 | 13:50.00 | 26:00.00 | 0:45.00 | 1:39.00 | 3:28.00 | 0:49.00 | 1:48.00 | 3:56.00 | 0:48.00 | 1:46.00  | 3:45.00  | 1:48.00 | 3:58.00 | 8:00.00 |
| C8        | 0:40.00              | 1:30.00 | 3:12.00 | 6:45.00 | 14:25.00 | 27:45.00 | 0:49.00 | 1:47.00 | 3:44.00 | 0:52.00 | 1:56.00 | 4:10.00 | 0:51.00 | 1:52.00  | 3:57.00  | 1:48.00 | 3:58.00 | 8:20.00 |
| C9        | 0:43.00              | 1:38.00 | 3:28.00 | 7:08.00 | 14:55.00 | 29:00.00 | 0:54.00 | 2:00.00 | 4:12.00 | 0:56.00 | 2:04.00 | 4:28.00 | 0:55.00 | 2:00.00  | 4:11.00  | 1:58.00 | 4:18.00 | 8:50.00 |
| C10       | 0:50.00              | 1:54.00 | 4:00.00 | 8:06.00 | 15:40.00 | 30:45.00 | 1:00.00 | 2:10.00 | 4:24.00 | 1:03.00 | 2:20.00 | 5:00.00 | 1:00.00 | 2:08.00  | 4:20.00  | 2:06.00 | 4:25.00 | 9:00.00 |
| Au-delà   | Sans limite de temps |         |         |         |          |          |         |         |         |         |         |         |         |          |          |         |         |         |

Toutes nos félicitations à nos bénévoles : Olivier, Ambassadeur Sportif de la Ville de Laval, Didier qui a reçu une médaille d'argent régionale, et Serge qui a reçu un diplôme départemental



### Les résultats du Qui est-ce ?

Vous les avez tous reconnus ! Il s'agit bien sûr d'Olivier !



et de Serge !

### La recette de l'apéritif de Ludo (\*)

Selon une tradition du LAC, les anniversaires sont fêtés de façon collective, le mardi à 21h après l'entraînement. Il suffit de prendre son tour, un regroupement est possible à 2 ou 3.

L'année dernière, l'apéritif de Ludo a eu un grand succès ; il a accepté de nous dévoiler sa recette :

- 1 bouteille d'alcool de Litchie (Type SOHO)
- 3 bouteilles de pétillant
- 1L5 de limonade
- 1/4 de L de sirop de violette (qui peut être de la fraise, du pamplemousse, du curaçao et des zestes d'oranges ...)
- du sucre de canne pour rectifier et apporter un peu de douceur
- et quelques fruits rouges qui peuvent être congelés et qui feront de parfaits "rafraîchisseurs"
- selon son goût, on peut ajouter de la menthe fraîche finement ciselée



(\*) Ludovic Ronceray