



VOILAC

N°17 - Février 2014



Un nouvel entraîneur au LAC

Depuis début 2014, Thierry Dumont - **Titi** - assure les entraînements du jeudi soir (voir encadré au dos)

Olivier nous entraîne toujours le mardi soir

BONNE ANNEE SPORTIVE A TOUS !

Le programme des compétitions

16 fév 14 : Régionaux masters hiver - Rezé
22 mars 14 : Deauville Inter Maîtres (meeting)
27 au 30 mars 14 : Champ de France hiver des maîtres - Paris
12-13 avril 14 : Meeting de Saumur
27 avril 14 : Meeting de Saint Malo
10 mai 14 : Géolympiades de Sablé
18 mai 14 : Régionaux été masters - Angers
25 mai 14 : Départementaux été masters - open - **Laval 50m**
7 juin 14 : 2ème meeting du LAC
3-6 juil 14 : Champ de France été des maîtres - Millau
3-9 août 14 : Champ du Monde masters - Montréal, Canada

N'oubliez pas de fêter votre anniversaire !



Après l'entraînement du mardi soir, pour poursuivre et faciliter les échanges entre les nageurs, les entraîneurs et tout le staff, la tradition veut que ceux qui ont leur anniversaire ou tout autre événement à fêter se sensibilisent et s'organisent ensemble pour offrir un pot.

Il ne tient qu'à vous de perpétuer cette coutume ancestrale et de contribuer à la bonne ambiance de notre club...

Chantal est responsable de la section anniversaire.

Info fin de saison

Dans le cadre de la participation de 6 nageurs du club aux championnats du monde à Montréal l'été prochain, une tombola va être organisée, le tirage aura lieu lors de la fête du club en fin d'année.

2ème Meeting du LAC

Il aura lieu le **samedi 7 juin** dans le bassin extérieur. Cette année, le meeting est labellisé et entre dans le circuit fédéral des maîtres.

Comme l'année dernière, nous aurons besoin de toutes les bonnes volontés pour la réussite de cette compétition.

Les mamies à Tours



Les résultats du début de saison

17 nov 13 : Départementaux masters hiver > 16 médailles indiv (8 or, 4 argent, 4 bronze), 9 médailles d'or en relais
30 nov 13 : Interclubs régionaux masters > équipe 1 : 7ème, équipe 2 : 26ème
14 déc 13 : Meeting du Lude > 7 nageurs
19 janv 14 : Masters Perfs
25-26 janv 14 : Champ de France interclubs masters > l'équipe est 40ème
1er fév 14 : Meeting d'Alençon > 9 nageurs, 36 médailles indiv dont 15 en or, 7 records du meeting

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

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

Un nouveau bureau au LAC

L'assemblée générale du 15 nov 2013 a élu un nouveau bureau, réduit à 11 membres :

Président : Didier Tiriau

Vice-président : Stéphane Touchard

Trésorier : Serge Despois

Trésorier-adjoint : Ludovic Ronceray

Secrétaire : Flavie Berdin

Secrétaire-adjoint : Isabelle Guicahrd

Membres : Christine Cochard, Chantal Gougeon, Cécile Leblanc, Alain Brault, Rodolphe Leclerc

Président d'honneur : David Monsimier



Etre officiel en natation

- qu'est-ce-que c'est ?

Les compétitions de natation nécessitent beaucoup de bénévoles sur le bord des bassins : des officiels C (chronométreurs), des officiels B (chronométreurs, juges aux virages), des officiels A (juge-arbitre, starter, juges de nages).

Chez les masters, les nageurs sont souvent aussi chronométreurs, ce qui nécessite plus d'officiels pour pouvoir se relayer.

Les examens de validation des officiels C et B sont accessibles à tous.

- en quoi consiste l'examen ?

Officiel C : il suffit, lors d'une compétition, de chronométrer 40 séries, tout en ne s'éloignant pas trop du temps officiel retenu du nageur.

Officiel B : en plus des 40 séries chronométrées, un questionnaire sur les règles de nage, de virage, l'organisation des compétition est à remplir (il sera préparé avec les officiels A du club).

Pour toute question, Chantal (Gougeon) et Stéphane (Touchard) sont là pour vous renseigner.



Titi

Notre nouvel entraîneur : TITI

Un petit mot de ton passé de nageur (où nageais-tu ? quelle était ta spécialité ?)

As-tu déjà été entraîneur ? (pour quels groupes ? pendant combien de temps ?)

J'ai commencé la natation au Francs Archers de Laval vers l'âge de 11ans jusqu'à 14ans ; une coupure de deux ans avant de revenir. Ma spécialité était la brasse. Donc retour à la natation et au water-polo où j'ai été sélectionné en équipe de France cadet, mais aussi comme éducateur au niveau de l'école de natation, puis au bout d'une année entraîneur du groupe compétition en duo avec Martine Frostin. J'ai commencé à entraîner en 76 environ jusqu'en 88 au niveau des Francs Archers, ensuite création d'un club à Château-Gontier en septembre 88 (école de natation, natation sportive, water-polo et natation synchronisée). J'entraînais la natation sportive et le water-polo (je nageais en masters et jouais au water-polo). Un arrêt d'entraîner car pas facile d'entraîner et de gérer une piscine et aussi parce que le club a pris de nouvelles directions qui me convenaient pas trop. J'ai continué à entraîner le water-polo qui évoluait en N3 (je jouais aussi)...

Quelques infos sur ton travail (maître nageur ? chef de bassin ? responsable de la piscine ? depuis combien de temps ?)

Maître-nageur depuis 79, saisonnier et en remplacement jusqu'en 88, date de l'ouverture de la piscine couverte de Château-Gontier. Je faisais les saisons été à Château-Gontier depuis 81, donc maître-nageur pendant 5 ans environ et ensuite chef de bassin responsable de la piscine ; et je pense que je finirai ma carrière ici.

As-tu d'autres "hobbies" (basket ?)

en plus du basket, le moto-cross, le parapente etc (mais tout ça en loisirs...)

Pour quelle(s) raison(s) as-tu accepté de venir au LAC ?

Parce qu'on me la demandé, et il y a eu pas mal de pression, non je rigole... Parce que j'aime entraîner et enseigner, et ensuite ... grâce à « Nat » donc pas eu trop de difficulté à me convaincre...