



VOILAC

N°18 - Avril 2015



3ème Meeting du LAC

Le 6 Juin 2015 le LAC organise son troisième Meeting des Maîtres. Notre Meeting est une des 13 étapes du circuit Fédéral des maîtres, l'année dernière plus de 200 nageurs se sont affrontés sur les différents challenges. Cette année, nous comptons **absolument** sur **tous** les licenciés du club pour participer à cette étape et ainsi ramener le plus de points possible au LAC. Si vous ne faites qu'une compétition dans l'année, c'est celle là qu'il faut faire.

Dès le début du mois de Mai, nous ferons circuler lors des entraînements une feuille sur laquelle vous pourrez vous engager. Il suffit de savoir nager un 50 m brasse pour pouvoir concourir, si vous ne savez pas plonger, n'ayez pas peur un départ dans l'eau est toujours possible.

Ce meeting est très convivial, et pour rajouter à la convivialité de celui-ci, si vous avez des talents de pâtissier nous comptons sur vous pour nous préparer de succulents gâteaux qui seront vendus à la buvette.



Pour les fans de shopping, Nataquashop présentera lors du Meeting toute sa collection de maillots de bain homme et femme colorés, N'hésitez pas à leur rendre une petite visite

ON COMPTE SUR VOUS



ChronoMaîtres

« La revue pour les maîtres, par les maîtres »

Un article sur notre club dans le numéro 3 :

rendez-vous sur le site

<http://www.chronomaitres.fr>

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres



Le calendrier des compétitions

pour toute inscription, se rapprocher de Rodolphe

09/05/2015 (en soirée) : Goélympiades masters de Sablé

09-10/05/2015 : Grand Prix des Maîtres de Nantes

16-17/05/2015 : 1^{er} Meeting des Maîtres de Poissy

24/05/2015 : **Départementaux été Masters – Laval, bassin extérieur**

06/06/2015 : **3ème Meeting du LAC**

07/06/2015 : Régionaux été Masters – Saint-Nazaire

25-28/06/2015 : Championnats de France été Masters – Chalons sur Saône

10-16/08/2015 : XVèmes Championnats du Monde Masters – Kazan, Russie

Allez Roro !

Date à retenir

La fête de fin d'année du club aura lieu

le **samedi 4 juillet** :

concours de pétanque,

palets, barbecue...

réservez votre journée !

**FAN DU LAVAL
AQUATIQUE CLUB**
Notre page Facebook
N'hésitez pas à Liker



**CHANGEMENT D'ADRESSE
DU SITE INTERNET DU LAC :**
rendez-vous sur

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

Le séjour de Ouille chez Roro

Après les derniers championnats de France et afin de se reposer un peu avant les prochaines échéances, Ouille a passé quelques jours chez Roro. Séjour agréable...



Codes de bonne conduite du nageur



Quelques règles d'hygiène

- 1- Je prends une douche savonnée avant d'aller dans l'eau ;
- 2- Je porte des claquettes sur le bord du bassin ;

Quelques bonnes pratiques

- 1- J'arrive 10 minutes avant le début de l'entraînement pour écouter les consignes de l'entraîneur ;
- 2- J'aide à installer les lignes d'eau et à couvrir la piscine extérieure avec la bâche en fin d'entraînement ;
- 3- Je n'hésite pas à faire répéter l'entraîneur en cas d'incompréhension de la consigne ou si je ne comprends pas le but de l'exercice ;
- 4- Je respecte le programme de l'entraînement et les temps de pause prévus ;
- 5- Je pense à m'hydrater avant, pendant et après l'entraînement ;
- 6- Dans l'eau, je respecte le sens de circulation et je nage à droite au plus près de la ligne d'eau ;
- 7- Je n'accélère pas quand un nageur double ;
- 8- J'évite de stationner au bout de la ligne d'eau et je m'arrête plutôt sur le côté. Le milieu de la ligne d'eau doit toujours rester libre car il permet au nageur d'effectuer son virage ;
- 9- Je laisse passer les nageurs d'un niveau supérieur au mien quand j'arrive en bout de ligne et avant de repartir ;
- 10- Je ne m'appuie pas sur les lignes d'eau ;
- 11- Je signale à l'entraîneur si je dois partir plus tôt, si je suis blessé(e) ou si j'ai une douleur physique ;
- 12- J'ai la possibilité de demander des entraînements par mail afin de pouvoir nager en dehors des heures du club.

Cyril nous entraîne le mardi depuis septembre dernier...

* Un petit mot de ton expérience de sportif : nageur ? Triathlète ? ... où ? quand ? quels résultats ?

Je me suis mis tardivement à la natation (22/23 ans) et ce grâce au triathlon, je suis licencié au club de Poissy (78) depuis 14 ans ce qui m'a permis de me construire à travers l'expérience d'athlètes de haut niveau (entraînement, stages à Antibes...) c'est mon club de cœur, il y a vraiment un esprit de famille chez eux (comme vous au LAC).

Des résultats, j'en ai obtenu plus au sein de l'armée de terre.

- 3 médailles d'or aux jeux mondiaux pompiers (6000 athlètes, 42 nations) en Corée du Sud (2010)
- Champion de France de triathlon CD par équipe à Belfort (2012)
- 2ème du duathlon SP de la Mayenne (2010)
- Mérite sportif 2009 à Poissy pour l'ironman de Zurich ...

Et d'autres petites médailles sur des compétitions diverses.

* Prévois-tu des compétitions de natation ? des triathlons ?

Pour cette année : 2 Half ironman et 1 ironman ; en natation je verrai, mais je manque un peu de temps !

* As-tu d'autres hobbies ?

La moto, courir avec mon toutou et la cuisine.

* Quelques infos sur ton travail (maître nageur, ancien pompier de Paris)

J'ai passé 16 ans et 10 mois au sein des Sapeurs-Pompiers de Paris, un vrai bonheur, avec des moments difficiles parfois, mais avec des superbes souvenirs.

Mais comme j'avais fait le choix d'une carrière militaire courte, mon dernier contrat allait se terminer en 2015 et il a fallu que je prépare ma reconversion ; j'ai fait le choix d'être MNS pour garder un pied dans le sport. De plus, je ne voulais pas être sapeur-pompier professionnel pour des raisons personnelles.

* Tu entraînes les nageurs du LAC le mardi depuis le mois de septembre dernier ; pour quelle(s) raison(s) as-tu accepté cette "mission" ?

En parlant un soir avec Didier, et puis je savais que Olivier quittait cette fonction.

J'ai entraîné au sein de plusieurs clubs à Laval (WP/Triathlon/SNL), je me suis fait une petite expérience et il me manquait les Masters. C'est un public qui me plaît bien.

* Comment organises-tu les séances ?

Quel travail privilégies-tu ? (endurance, technique, vitesse...)

J'essaie de faire des séances mixtes, avec un travail sur les 4N, avec des rappels de vitesse, de la spécialité de chacun et en fonction des compétitions. Je m'inspire aussi d'un entraîneur que j'avais eu à Antibes.

Aux beaux jours, j'aimerais mettre en place un peu de PPG sur le bord, et une ligne pour ceux ou celles qui désirent des conseils ou qui ont besoin de corriger de vieux défauts.

* As-tu un message à faire passer

Oui, pour certains ou certaines, "arrêtez de vous accrocher au bord à chaque longueur", 400 m ce n'est pas 8x50 m !!!!!
Je plaisante, mais je n'ai pas grand chose à dire, l'esprit est bon, ça bosse, les petits apéros sont sympa ... Donc tout va bien.

Merci pour tes réponses et pour ta présence dans le club.

