



# VOILAC

N°19 - Mars 2016



## L'équipe de « surveillance » du LAC

Lors des entraînements, les coachs sont assistés de nageurs expérimentés chargés de la surveillance et de l'assistance à l'entraînement. Les voici :



Didier



Jeff



Ludo



Roro



Samuel ou Sam



Stéphane ou Stéph

Merci à eux

Si des personnes sont intéressées pour compléter cette équipe, vous pouvez vous faire connaître auprès de Ludo.

Il nous écrit souvent...  
nous motive pour les entraînements...  
nous invite aux pots d'anniversaire...  
nous inscrit aux compétitions...

Toujours présent aux entraînements,  
parfois sur le bord du bassin pour donner quelques conseils...

Il s'appelle **Rodolphe**  
mais son surnom est  
**« Roro »**

Mais le connaissez-vous ?  
C'est lui :



## Le calendrier des compétitions

*pour toute inscription, se rapprocher de Rodolphe*

- 24-27/03/2016 : Championnats de France hiver Masters – Angers
- 09-10/04/2016 : Meeting des Maîtres de Saumur
- 24/04/2016 : Meeting de Saint-Malo (bassin de 50m)
- 08/05/2016 : Régionaux open de Normandie - Alençon
- 14/05/2016 (en soirée) : Goélympiades masters de Sablé
- 14-15/05/2016 : Meeting des Maîtres de Poissy
- 22/05/2016 : **Régionaux été Masters – Laval, bassin extérieur**
- 25-29/05/2016 : XVèmes Championnats d'Europe des Maîtres - Londres
- 26-29/05/2016 : Championnats de France Masters Eau libre - Montargis
- 04/06/2016 : **4ème Meeting du LAC – Laval, bassin extérieur**
- 23-26/06/2016 : Championnats de France été Masters – Canet en Roussillon

## Dates à retenir

**samedi 2 avril** : après-midi et soirée de convivialité

**samedi 4 juin** : 4ème Meeting du LAC

*nous aurons besoin de bénévoles !*

**samedi 18 juin** : fête de fin d'année du LAC

après-midi : pétanque, palets... / soirée : barbecue

*Venez nombreux !*

## Site du LAC

[www.laval-aquatique-club.fr/web/](http://www.laval-aquatique-club.fr/web/)

Ce que vous y trouverez :

- le programme et les résultats des compétitions
- des exemples d'entraînement
- des photos et des vidéos
- le classement et les performances des nageurs (MPP meilleures performances personnelles)

## XVèmes Championnats d'Europe des Maîtres

25-29/05/2016 – Londres

7 nageurs représenteront le LAC :

Chantal Gougeon (50B - 100B - 200B)

Nathalie Legueult (100B - 200B - 200D)

Rodolphe Leclerc (800NL - 100P - 200P)

Clémence Butin (50B - 100B)

Claire Lafoux (200 4N)

Alison Packer (50B - 100B - 50D)

Thierry Raynière (50B - 50P - 100P)



### Rappel

Depuis janvier 2016, les nageurs du LAC doivent utiliser les vestiaires du premier étage côté gauche, ainsi que les douches de l'étage. Les casiers individuels sont à leur disposition.

Merci donc de ne plus vous rendre dans les vestiaires et les douches du bas.



### Willy, champion de France Maîtres Eau libre C3

C'était à Gravelines le 6 juin 2015. Un long voyage pour Willy et Jeff qui ont participé à cette course de 3 km dans un canal avec une eau plutôt fraîche.

Willy a remporté l'épreuve C3 en 42'06"90 avec 19" d'avance sur son premier poursuivant, ce qui donne du 14 minutes au 1000 m. Il a profité de sa préparation et de son expérience. Il avait été second l'an dernier dans cette même épreuve.

Ce genre de discipline demande des capacités d'endurance et de changements de rythme éprouvants pour le système cardiovasculaire. Il faut aussi être un stratège, pouvoir repérer ses adversaires, choisir les bons angles, utiliser les bonnes vagues, ne pas dévier de sa trajectoire, car l'eau est certes libre, mais trouble.

Nous félicitons notre champion qui a rejoint notre club à partir de la saison 2012-2013, attiré par l'ambiance et le bassin de 50 m. Il est souvent présent avec nous le mardi dans le grand bassin. Si vous ne l'avez pas remarqué, vous avez peut-être déjà senti sa vague.

### Roro (et Ouille) en Russie

Les XVèmes championnats du monde masters de natation se sont déroulés du 10 au 16 août 2015 à Kazan, Russie. Roro était le seul représentant de notre club.

**Roro, tu es attiré par les pays de l'Est et en particulier la Russie, peux-tu nous expliquer pourquoi ?**

*J'ai aussi été fanatisé par quelques athlètes soviétiques et séduit par les prouesses de leurs gymnastes dans les années 80. J'ai étudié la langue et étais abonné à des revues sportives russes*

*à l'époque de l'URSS. Mes lectures en russe m'ont fait découvrir la grande sensibilité de ce peuple.*

**Comment était organisée la compétition ? Quelle était l'ambiance ?**

*L'organisation était exemplaire, depuis l'arrivée à l'aéroport de Kazan jusqu'à notre départ : village d'athlètes, accréditations, badges avec les épreuves, transports gratuits, installations, propreté, moyens, préparation des séries. Le point négatif était le retard dans les horaires à cause des cérémonies protocolaires. Il y avait une très bonne ambiance entre nageurs. Discussions, encouragements, entraides, échanges de bonnets.*

**As-tu retrouvé des nageurs français ?**

*Seul de mon club, j'avais un contact avec la nantaise Hélène Turan. J'ai très vite rencontré d'autres nageurs français, connus ou vus lors des France. De se voir si loin de notre pays a favorisé la communication. J'ai pu discuter pour la première fois avec nos grands champions Christophe Starzec et Laetitia Dubois et mieux les connaître.*

**As-tu réalisé de bons temps ? Quels classements ?**

*Malgré le voyage, le dépaysement et le lever du soleil dès 4 heures, j'ai amélioré 4 records sur 5, et il s'agissait de MPPTTs (\*).*

*Je suis très satisfait de mes performances. Ma meilleure place est 11ème au 400 libre avec le plaisir euphorisant de gagner ma série. J'ai aussi concrétisé mes progrès en papillon.*

**Comment s'est passé ton séjour (touristique) ?**

*J'étais accompagné de mon épouse. Sur place, nous avons rapidement trouvé nos repères pour faire des achats, se déplacer, trouver les bons restaurants. Kazan est très touristique, les russes conviviaux et serviables.*

*La connaissance de la langue était un avantage, mais beaucoup de russes parlent l'anglais. Nous avons beaucoup de temps libre pour visiter la ville.*

*Nous avons participé à une excursion le seul jour où il pleuvait. Nous avons aussi visité Moscou au retour.*

**As-tu une anecdote à raconter ?**

*La pire des péripéties fut d'avoir confondu à la poste les mots carte postale et patate (карточка et картошка) devant une jeune et belle russe peu habituée à ce genre de compliment. Mais surtout, il y avait un bus fantôme, le 74, qui nous emmenait de l'hôtel à la piscine, et que nous n'avons jamais trouvé.*

(\*): Meilleure performance personnelle de tous les temps.

