



VOILAC

N°20 - Décembre 2016



Une nouvelle présidente et un nouveau bureau pour le LAC

Lors de l'assemblée générale du 17 novembre dernier, un nouveau bureau a été élu pour les 4 prochaines années. Isabelle Guichard a été nommée présidente.



Le nouveau bureau

Présidente : Isabelle Guichard (ci-contre)
Vice-président : Rodolphe Leclerc
Trésorier : Serge Despois
Trésorier-adjoint : Laurent Pasquier
Secrétaire : Christine Cochard
Secrétaire-adjointe : Chantal Gougeon
Et aussi : Alison Packer, Ludovic Ronceray, Sébastien Rondeau, Didier Tiriau, Sylvain Verger



Au-dessus : Chantal, Sébastien

En haut : Sylvain, Laurent, Alison, Didier, Ludo

En bas : Christine, Isabelle, Rodolphe, Serge

Chers nageurs et nageuses,

Une nouvelle olympiade débute avec un nouveau bureau. Je remercie tout d'abord Didier pour le travail qu'il a accompli durant ces 4 années de présidence. Il a su apporter toute son énergie et sa bonne humeur au sein du club aussi bien en tant que président qu'en tant que coach au bord des bassins.

Je tiens également à remercier les nouveaux membres qui pourront apporter des idées nouvelles (Alison, Laurent et Sylvain) et bien sûr, j'ai une pensée pour ceux qui ont quitté le bureau (Cécile et Stéphane) mais qui restent actifs dans le club.

Il ne faut pas oublier les anciens membres qui se sont représentés (Christine, Chantal, Serge, Ludovic, Rodolphe et Sébastien).

Je compte sur toute l'équipe pour poursuivre l'action du LAC, une équipe motivée qui ira, je le sais, au bout de tous ses projets. Je souhaite conserver la convivialité au sein du club qui existe depuis sa création en 2003. En aparté, je suis dans le bureau depuis le début. J'étais membre au départ, secrétaire par la suite et j'entame la présidence.

Je compte également sur les entraîneurs (Cyril et Thierry) pour faire progresser le club et les remercie vivement pour leur travail et leur présence sur le bord des bassins.

J'invite tous les nageurs, quel que soit leur niveau, à participer aux compétitions, surtout celles qui sont départementales. Elles permettent de mieux se connaître et facilitent l'intégration.

Je me tiens à votre disposition et suis prête à répondre à toutes vos interrogations au bord des bassins car j'y suis souvent.

Amicalement,
Isabelle

Surveillance/coaching

L'équipe de surveillance et assistance au coaching s'est étoffée. Ludo a engagé une équipe plus importante. Elle permettra une meilleure présence pour vous guider dans vos entraînements et améliorer votre technique.

L'équipe est maintenant composée de Ludo, Rodolphe, Jeff, Sam, Stéphane T, Alison, Claire, Isabelle, Sylvain, Jacky, Manu, Christian, Nathalie, Stéphane R. Ils seront en binôme le mardi.

Site du LAC

www.laval-aquatique-club.fr/web/

Le calendrier hiver

10/12/2016 : Goélympiade du Lude
11/12/2016 : Départementaux d'hiver des maîtres – Laval
08/01/2017 : Meeting Masters Perfs – Laval
28-29/01/2017 : Championnats interrégionaux interclubs – Saint Lô
04/02/2017 : Meeting d'Alençon
05/03/2017 : Régionaux d'hiver des maîtres – Saint Brévin les Pins
23 au 26/03/2017 : Championnats de France – Dunkerque

Le calendrier été

21/05/2017 : Départementaux d'été des maîtres – Laval
03/06/2017 : **5ème Meeting du LAC – Laval**
29/06 au 02/07/2017 : Championnats de France été Masters – Vichy
07 au 20/08/2017 : Championnats du Monde Masters – Budapest, Hongrie
Dates non connues à ce jour : Meeting de Saumur (04/2017), Meeting de Saint Malo (04/2017), Goélympiades de Sablé (05/2017)

Rétrospective saison 2015/2016

Championnats d'Europe Masters à Londres mai 2016



7 nageurs du LAC ont participé à ces championnats, accompagnés d'un coach et de trois supporters, sans oublier la mascotte. La participation étant très importante en raison de temps de qualifications trop accessibles. Il en a résulté des files d'attente interminables, des entrées et sorties au compte-goutte, des échauffements réduits au plus strict. Le sifflet pour monter sur le plot précédait l'arrivée du dernier nageur. Il y a eu 199 séries de 100 m nage libre hommes. Les hommes et les femmes ne nageaient pas dans le même bassin. Le bassin secondaire n'avait pas de gradin. La compétition était visualisée sur la moitié de l'écran du bassin olympique. Les horaires étaient très larges. Il fallait être présent dès 6h pour les premières courses et certaines courses ont été disputées après minuit.

Malgré ces conditions spartiates, les performances ont été correctes. Les meilleures places sont 14ème, pour Thierry, Rodolphe et Nathalie respectivement aux 100 m papillon, 200 m papillon et 200 m brasse. L'ambiance, l'hospitalité et le tourisme dans Londres resteront dans les mémoires. Alison avait magistralement préparé et organisé ce séjour.

4ème Meeting du LAC le 4 juin 2016



94 nageurs de 26 clubs étaient engagés pour le 4ème meeting du Laval Aquatique Club. Le climat a été clément malgré une température assez fraîche pour un mois de juin. Heureusement qu'il ne pleuvait pas. L'ambiance et la bonne humeur furent excellentes. Comme chaque année, les nageurs ont pu se disputer les trophées par spécialités des dodos, brasseurs, max et papes, sans oublier le challenge des super-costauds pour les 3 meilleurs 200 m.

Les nageuses du club d'Angers Natation ont brillé par l'originalité de leur maillot de bain.

Championnats de France Masters à Canet 23 au 26 juin 2016



Les championnats de France été 2016 se sont déroulés une nouvelle fois à Canet en Roussillon. Il y avait 1188 nageurs de 296 clubs. Le temps fut très chaud et orageux mais plus supportable que certaines années. Nous étions 4 nageurs (Serge Despois, Rodolphe Leclerc, Thierry Raynière et Cécile Leblanc) accompagnés d'une nageuse du CN Le Mans esseulée dans son club. Ce furent des championnats fructueux grâce à nos deux nageurs les plus performants.

Cécile a vécu des heures de gloire avec deux nouveaux titres de championne de France, aux 1500 m nage libre et au 400 m 4 nages. Elle est aussi deuxième du 200 m papillon. Notre Riri fut aussi très efficace malgré quelques longues expositions au soleil. Il a obtenu l'argent au 200 m 4 nages, remporte la troisième place aux 50 m et 100 m papillon et échoue pour le podium du 100 m brasse pour seulement 18 centièmes. Rodolphe est 5ème aux 200 m papillon et 400 m nage libre. Il réalise une MPPTT* au 200 m papillon avec un départ rapide qui lui donnera de grosses difficultés à terminer la course sans triceps. Serge a réussi de bonnes performances aux 50 m brasse et nage libre, seules disciplines qu'il pouvait disputer suite au durcissement des temps de qualification.

**Meilleure Performance Personnelle de Tous les Temps*