



VOILAC

N°22 – Octobre 2017



Le « relooking » de Ouille

Good bye Cyril !

Cyril, entraîneur du LAC depuis septembre 2014, a dû quitter le club pour raisons professionnelles. Nous tenons à le remercier pour le travail accompli durant les trois saisons passées avec nous. Pour marquer son passage au LAC, il nous a fait un montage vidéo de présentation du club que vous pouvez consulter sur le site. Merci à lui.

Nous lui souhaitons bonne chance pour la suite et de la réussite dans son projet professionnel.

« Cyril, j'espère que tu garderas en mémoire la convivialité et l'esprit d'équipe qui règnent dans le club. »

Depuis septembre dernier, le coaching du mardi soir de 20H à 21H est désormais assuré par David Guillot.

Un nouvel entraîneur au Laval Aquatique Club : David Guillot

Comment as-tu été contacté ?

J'ai été contacté par la présidente du club suite au départ de Cyril.

Pour quelles raisons as-tu accepté cette mission ?

J'ai été nageur de compétition jusqu'à mes 19 ans, maître-nageur pendant 10 ans et j'ai eu une formation de sauveteur en mer. C'est donc tout naturellement que j'ai accepté ce poste d'entraîneur qui me permettait de garder un pied dans mon sport passion.

Quels sont tes objectifs pour la saison 2017/2018 ?

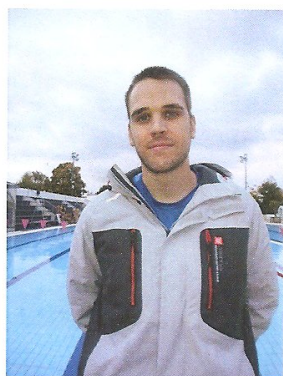
Je souhaiterais que plus de membres du club s'investissent dans les compétitions, les débutants y compris. Pas pour les résultats, mais pour créer une cohésion et un esprit club encore plus fort.

Comment comptes-tu organiser tes séances ?

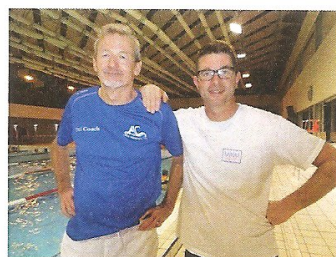
Les séances sont préparées à l'avance (souvent le dimanche soir). Les nageurs du mardi soir feront plus de volume jusqu'à février, pour ensuite se baser sur un travail plus spécifique. Une deuxième séance sera mise à disposition des nageurs du mardi soir afin qu'ils puissent s'entraîner une deuxième fois dans la semaine en gardant une cohérence de travail.

Quels sont tes expériences et résultats en tant que nageur ?

J'ai participé à une sélection pour la coupe de France, un niveau National 2 en individuel.



Un stagiaire au sein du LAC : Emmanuel Chesneau surnommé « Manu »



Après avoir obtenu son BNSSA (Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique), Manu a réussi l'examen de sélection pour suivre la formation BPJEPS activités de la natation (Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et des sports).

Dans le cadre de sa formation, il a choisi de mettre en pratique ses connaissances au sein du club avec l'aide de son tuteur Thierry, dit « Titi »

Manu, pourquoi cette reconversion professionnelle ?

Cette formation BPJEPS activités de la natation va me permettre d'élargir mes connaissances et obtenir des compétences significatives afin de transmettre ma passion des activités aquatiques au plus grand nombre.

Quelles sont tes ambitions futures ?

Mes ambitions futures seraient de passer un (ou plusieurs) brevet fédéral et ainsi devenir entraîneur dans une(ou plusieurs) discipline de la ffn.

Compétitions

La participation aux compétitions rapporte des points au club et permet d'améliorer la position du club dans le classement national. Nous comptons donc sur une grande participation des nageurs. Les compétitions départementales sont ouvertes aux nageurs de tous niveaux, y compris les débutants ; il suffit de savoir nager 50 mètres, le départ dans l'eau est toléré.

Chacun nage dans une série avec des nageurs de même niveau. Les classements sont réalisés par catégories d'âge : de C1 pour les 25-29 ans, C2 pour les 30-34 ans et ainsi de suite tous les 5 ans, sans limite d'âge.

Réservez dès maintenant votre dimanche après-midi 19 novembre pour les départementaux d'hiver à Laval, votre dimanche après-midi 14 janvier pour les masters perfs à Laval et votre dimanche 13 mai 2018 à Laval, le tout dans une ambiance conviviale.

Les championnats du monde masters se sont déroulés à Budapest du 15 au 20 août. Une seule représentante du LAC. Alison a obtenu des places allant de la 41ème à la 49ème, en catégorie C6 aux 50, 100 et 200 dos et au 50 brasse. Elle a retrouvé pour l'occasion sa sœur Jackie Grace qui a remporté le bronze aux 100 et 200 dos en C7.



Dates à retenir

Assemblée générale du club : jeudi 23 novembre à 20h15 à la piscine
Départementaux hiver : 19 novembre après-midi à Laval
Masters Perfs : 14 janvier 2018 après-midi à Laval
Départementaux été : 13 mai 2018 après-midi - bassin extérieur à Laval
6ème Meeting du LAC : samedi 2 juin 2018 - bassin extérieur à Laval

Natation : règles de circulation dans une ligne d'eau

Lors des séances en bassin, il est impératif de respecter certaines règles. Nager à droite. Il faut se repérer avec la bande noire ou bleue au fond du bassin. On doit se positionner à droite de la bande. Pour doubler, il faut nager au-dessus de la bande et serrer à droite quand un nageur double en face. Pour faire le virage ou la culbute, on se décale vers le milieu en arrivant au mur afin de repartir directement à droite. Quand on s'arrête au mur, on laisse la zone centrale libre afin de ne pas gêner les nageurs qui effectuent un virage.

Pour les codes de bonne conduite du nageur, se référer au Voilac n°18 d'avril 2015 que vous pouvez retrouver sur le site dans la rubrique médiathèque.

Eau libre



Durant la saison d'été, place aux compétitions en eau libre. Jeff se classe 27ème de la catégorie masters 2.



Le 5ème meeting du LAC a connu un grand succès avec la participation de 2 championnes du monde de natation masters.



Forum des associations 3 septembre

Une trentaine de personnes se sont intéressées à notre stand dont 19 nageurs débutants et 11 nageurs confirmés.

Site du LAC

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

Equipe de rédaction : Isabelle Guichard, Cécile Leblanc, Rodolphe Leclerc

Reprise de la saison



Reprise des entraînements...



... et des pots d'anniversaire