



VOILAC

N°23 – Mai 2018



Repas du club – 13 avril



Une cinquantaine de nageurs et leurs conjoints se sont réunis le vendredi 13 avril à l'occasion du repas annuel du club. Cette soirée a eu lieu au restaurant "le 345" dans une ambiance conviviale. Elle fut l'occasion de récompenser le coach titi pour son dévouement au sein du club. Un grand merci à lui.

Sauvetage

Dans le cadre de sa formation, Manu a choisi d'effectuer une animation au sein du club. Le thème choisi est le sauvetage. Des membres du bureau et des surveillants de bassins ont pu s'initier au rétro-pédalage, au remorquage, aux techniques de dégagement, à la sortie d'une personne de l'eau.... Cette formation a été clôturée par une initiation aux premiers secours dispensée par Philippe Houdayer. Ont été abordées des notions telles que l'aqua-stress, le malaise... Le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur ont finalisé cette formation.

Championnats de France masters

Angers – 22 au 25 mars 2018

Nos nageurs étaient au nombre de 10, avec Chantal, Alison, Cécile, Claude, Philippe, Serge, Rodolphe, Thierry, Christian et Jérôme. Ils ont participé à 33 épreuves au total. Annick était présente en tant qu'officiel. Le niveau est en constante progression et dans toutes les catégories d'âge.

Il n'y a eu cette fois qu'un seul podium avec Rodolphe au 200 papillon C8, mais de nombreuses places de 4ème avec Claude, Cécile, Philippe, Christian et Rodolphe. Philippe a aussi obtenu une 5ème place à 35 centièmes du 3ème.



Rodolphe Leclerc
200 m papillon
2
3:12,41

1500 m libre
4
22:21,14

200 m libre
7
2:34,17

50 m papillon
10
36,89

400 m libre
DSQ
5:28,66



Philippe Bourdin
50 m brasse
4
39,37

100 m brasse
5
1:31,95

200 m brasse
5
3:25,70

100 m papillon
7
1:34,13

100 m 4 nages
10
1:31,35



Cécile Leblanc
200 m brasse
4
3:08,24

800 m libre
5
11:16,57

400 m libre
8
5:25,58



Christian Jamard
50 m brasse
4
34,43

200 m dos
11
2:47,27

200 m 4 nages
13
2:47,40

50 m libre
14
27,87



Claude Boursset
50 m brasse
4
59,80



Thierry Raynière
50 m papillon
6
31,09

100 m papillon
6
1:11,99

100 m 4 nages
6
1:11,21

50 m libre
9
28,81



Alison Packer
200 m dos
8
3:29,01

50 m dos
14
44,58

50 m brasse
15
47,32

100 m brasse
16
1:45,47



Chantal Gougeon
200 m brasse
11
4:25,74

100 m brasse
17
2:06,47



Serge Despois
200 m brasse
16
3:49,58

50 m brasse
21
44,36

100 m brasse
22
1:43,20

50 m libre
30
34,93



Jérôme Lefevre
100 m brasse
16
1:16,09

Rappel sur les MPP

Le savez-vous ? Roro nous explique :
Sur le site de notre club, il est indiqué en rubrique MPP un classement des nageurs avec leurs meilleures performances en points par épreuve. La consultation peut vous motiver pour remonter dans le classement, se fixer des objectifs, créer des rivalités et comparer votre niveau dans les différentes épreuves.
Il y a trois classements : FFN rajeuni, FINA et FINA rajeuni. Le calcul des points FINA se fait en mesurant le taux du chrono par rapport au record du monde 2006. La formule est $1000 / (\text{temps}/\text{record})^3$. Si vous avez 1000 points, c'est que vous égalez le record du monde. Le coefficient de rajeunissement FINA tient compte de la performance la plus proche du record du monde en points dans la catégorie C9. La formule est $\text{temps}/(0,32 * \text{cat} * \text{cat}/100+1)$.
Il y a un classement de la saison et un classement depuis 2008, en rubrique archives.

Compétitions – fin de saison

19-20 mai : meeting de Poissy
2 juin : 6ème Meeting du LAC
10 juin : régionaux été à Châteaubriant
28 juin au 1^{er} juillet : championnats de France masters été à Pierrelatte
7 au 14 septembre : championnats d'Europe masters à Kranj, Slovénie
8 et 9 septembre : championnats d'Europe d'eau libre à Bled, Slovénie

Les programmes sont sur le site du club

Dates à retenir

6ème Meeting du LAC : samedi 2 juin 2018 - bassin extérieur à Laval
Fête de fin d'année du LAC : samedi 16 juin 2018

Après-midi festive suivie d'un barbecue. Cette journée s'adresse à toute la famille. Le principe est d'apporter une entrée ou un dessert et le club fournit l'apéro, le vin et la viande. Nous vous attendons nombreux !!!

Remerciements

Trois bénévoles ont été récompensés pour leur implication dans le club depuis un certain nombre d'années.
Chantal a obtenu le diplôme régional, Isabelle la médaille d'argent et serge celle de Vermeil.

Un grand merci aux nageurs qui ont participé aux compétitions durant la saison 2017/2018, aux officiels et aux bénévoles (membres du bureau, surveillants de bassins...) qui oeuvrent pour faire vivre le club.

Rivalité R5 avec l'ASPTT de Nantes

Le rouleau compresseur du temps pousse les nageurs vers un âge de plus en plus avancé. L'an dernier, notre doyen Claude était indispensable pour obtenir un relai de 240 ans (60 ans de moyenne). Cela permettait d'utiliser les qualités de vitesse d'un nageur comme Christian. Cette année, le quatuor est composé de Thierry dit Riri, Rodolphe dit Roro, Philippe dit Phiphi et Serge dit Sergueï.
Ainsi est née une rivalité amicale avec l'équipe de l'ASPTT Nantes. Ils sont plus forts que nous en libre mais moins forts en 4 nages. Pour l'instant, pour des questions de disponibilité, il n'y a eu qu'une confrontation mais par séries interposées. Les nantais furent plus rapides. On attend avec impatience le prochain duel en grand bassin. Peut-être lors du meeting...

Hymnes du LAC

(La mélodie est « Santiano » de Hugues Aufray)

Tiens bon la vague et tiens bon la nage
Sur le plot et plongez dans l'eau !
Allez encore redoublez vos efforts
O nageurs du LAC criez BRAVO !



(La mélodie est « Rhum des femmes ... » de Soldat Louis)

Du pap, du dos, de la brasse et du crawl
Nous sommes de Laval, les masters du LAC
Du pap, du dos, de la brasse et du crawl
Sur le plot de départ, l'effort après le trac
Oh o h o h o h oooooo bravo nageurs du LAC !

Lien vers les records départementaux et régionaux

Sur le site ffn-extranat.fr, il y a une rubrique qui indique les records nationaux, régionaux et départementaux pour toute la France. Vous pouvez vous y référer pour essayer de remplir les grilles. Il y a souvent des épreuves dont le record reste à établir. C'est souvent le cas dans des épreuves comme les 800 et 1500 libre, 100 et 200 dos, 100 et 200 papillon, 400 4 nages.

Circuit training

Le mardi 24 avril, David a organisé une séance de circuit training alternant des activités de gainage, de pompes, de squat (au bord des bassins) et des activités aquatiques.

David quittera le club en fin de saison pour raisons professionnelles. Il sera remplacé à la rentrée prochaine par Benoît Launay, maître nageur à la piscine Saint Nicolas.



Site du LAC

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

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