



VOILAC

N°24 – Novembre 2018



Benoit, nous te souhaitons la bienvenue pour la saison 2018/2019



Présentation succincte de toi :

Je suis éducateur sportif maître-nageur à la piscine Saint Nicolas depuis 11 ans. J'ai été étudiant en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Ancien basketteur, j'ai découvert la natation pendant mes études et je me suis passionné très rapidement à cette activité en la pratiquant et en l'enseignant.

Quelles sont tes motivations par-rapport au club, pour quelles raisons as-tu accepté cette mission ?

J'ai des connaissances en natation sportive (entraînement) que je n'ai pas encore eu l'occasion d'exprimer dans ce cadre. J'ai surtout de l'expérience en club en water-polo au niveau des jeunes.

De plus je connais bien la piscine et les relations entre les clubs et Laval Agglomération.

Quelles sont tes objectifs pour la saison 2018/2019 ?

Mon objectif principal est que chaque licencié trouve son compte aussi bien dans la compétition que dans le perfectionnement.

Comment comptes-tu organiser les entraînements (endurance, technique, vitesse, PPG éventuellement et avec quel matériel...) avec un nombre conséquent de nageurs dans l'eau aux niveaux très différents ?

Pour l'instant, l'entraînement est global avec un travail foncier même si c'est seulement 1h15. Le travail technique se fera toute l'année avec des éducatifs dans toutes les nages. Le travail de la vitesse se fera avec des prises de temps.

As-tu autre chose à ajouter, des messages à faire passer aux nageurs ?

J'essaierai d'être disponible et à l'écoute des nageurs.

Mot de rentrée de la présidente

Chers nageurs et nageuses,

Je souhaite tout d'abord la bienvenue aux nouveaux adhérents (une trentaine). J'espère que le club répondra à leurs attentes évoquées sur la fiche « Consultation des licenciés ». Il en ressort de cette dernière le besoin de perfectionnement, de loisir et de santé sans oublier la convivialité au travers des anniversaires et des manifestations organisées par le LAC. J'espère vous y voir nombreux.

Nous sommes actuellement 110 licenciés, ce qui implique une certaine discipline dans les lignes d'eau (Nager à droite, ne pas s'arrêter au niveau de la zone centrale du mur afin de ne pas gêner les nageurs pour leur virage culbute...). 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.

Deux entraîneurs diplômés sont assistés par des surveillants de bassins volontaires. Je tiens également à les remercier vivement pour leur implication au sein du club. Leur rôle consiste non seulement à assurer la sécurité des nageurs mais également à prodiguer des conseils sur les différentes nages et ainsi assister les coaches.

Merci aussi à Titi et à Benoit d'assurer les entraînements avec professionnalisme sur leur temps personnel et à l'ensemble des membres du bureau qui travaillent parfois dans l'ombre mais sans lesquels l'association n'existerait pas.

Pour tous, les compétitions vont bientôt commencer et si vous en avez une à faire, venez aux compétitions départementales pour évaluer votre niveau. Le plongeon n'est pas obligatoire. Il faut savoir que chaque nageur rapporte des points quelle que soit sa performance et permet d'améliorer la position du club dans le classement national.

Bonne saison 2018/2019 à tous !!!

Amicalement,
Isabelle

Vente de tee-shirts, shorts et bonnets



Vente de tee-shirt, short au prix de 12 € chaque équipement (est incluse la participation du club à hauteur de 50%), bonnet à l'effigie du LAC pour 5€.

Si vous êtes intéressé, bien vouloir vous adresser à Laurent Pasquier ou à un membre du bureau. Le paiement se fait à la commande et le chèque ne sera encaissé qu'à la livraison.

Un nageur à l'honneur



Philippe Bourdin a connu une superbe fin de saison terminée en apothéose avec ses trois médailles d'argent aux championnats de France. Après son titre régional en C9 obtenu en juin à Châteaubriant, il se sentait en rupture de forme. Sur les conseils du coach Titi, il a baissé l'intensité de ses séances d'entraînement pour arriver à Pierrelatte en pleine possession de ses moyens. En plus de ses trois podiums aux 50, 100 et 200 brasse, il a participé activement au relai 4*50 m nage libre R5 médaillé

de bronze puisqu'il y a amélioré son record personnel.

Ainsi Philippe s'est racheté de son départ anticipé du dernier meeting du LAC.

Bravo à lui et nous lui souhaitons au moins autant de réussite pour la saison qui commence.

Championnats d'Europe Kranj, Slovénie – sept 2018



La saison a été très longue pour les deux nageurs qui ont participé au championnat d'Europe disputé en Slovénie, à Kranj, du 2 au 7 septembre. 2600 nageurs venus de toute l'Europe étaient présents à cette compétition.

L'ambiance était très bonne. Riri et Roro ont disputé chacun 4 épreuves. La meilleure place fut 6ème pour Roro au 400m nage libre C8 et 9ème pour Riri au 100m brasse C7.

Eau libre Redon Baptême pour Isabelle et Serge



Programme des compétitions

11 novembre	Laval	Interclub jeunes
25 novembre	Laval	Départementaux hiver
15 décembre	Le Lude	Meeting nocturne
13 janvier	Laval	Master perfs
20 janvier	Sables d'Olonne	Régionaux
3 février	Laval	Interclubs Régionaux
9 février	Alençon	Meeting régional
7-10 mars	Dunkerque	France hiver
6-7 avril	Boulogne Billancourt	Interclub France
27-28 avril	Nantes	Meeting
27-28 avril	Saumur	Meeting
19 mai	Nantes	Régionaux été
1 juin	Laval	Meeting du LAC
20-23 juin	Châlon sur Saône	France été
12-16 août	Gwangju (Corée du sud)	Mondiaux

Les programmes sont sur le site du club

Assemblée générale du club

Le vendredi 16 novembre à 20h15
à la piscine Saint Nicolas

Appel Meeting 2019

Nous recherchons des entreprises ou établissements qui pourraient nous offrir des lots pour le meeting 2019. Si vous en connaissez, merci de vous faire connaître auprès des membres du bureau.

France été 2018



Seulement quatre nageurs masculins aux championnats de France été disputés à Pierrelatte du 28 juin au 1^{er} juillet. Il s'agissait de la glorieuse équipe de

relai R5 composée de Philippe, Serge, Rodolphe et Thierry. Ils ont profité de la compétition pour prendre de nouvelles marges face aux adversaires R5 de l'ASPTT Nantes, en améliorant les records régionaux du 4*50 m 4 nages de 3 secondes et du 4*50 m libre de 5 secondes, décrochant pour ce dernier relai une médaille de bronze. Pour Serge, ce fut le baptême du podium des "France". Pour les autres épreuves, l'équipe revient avec 3 médailles d'argent par Philippe (50, 100 et 200 brasse) et deux médailles de bronze (Thierry au 200 m 4 nages et Rodolphe au 200 m papillon).

Site du LAC

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