

Dans ce numéro :

- **Présentation**
- **L'Ecole de Natation Française**
- **Moments sportifs**
- **Evénements**
- **Divers**

Sommaire :

En page 1 :

- **L'édito**
- **Organigramme**

En page 2 :

- **Le concept ENF**
- **Le 4ème Meeting du Choletais**

En page 3 :

- **Les Interclubs**

En page 4 :

- **Les Départementaux**
- **Les National 3**

En page 5 :

- **Loto**
- **Nos partenaires**

Edito

Chers adhérents, nageurs, nageuses, partenaires,

Depuis la saison dernière, le bureau du Club Aquatique Choletais s'est mis au travail afin de répondre aux objectifs fixés pour la nouvelle olympiade 2012-2016.

Le projet du club pourra être présenté dans le courant de cette saison. Véritable carnet de route, il permettra de fixer les orientations du club pour les 4 ans à venir.

La structuration de l'organisation du club est elle aussi en

marque. Les rôles de chacun sont bien définis et tous les acteurs du club œuvrent pour rendre plus efficace le fonctionnement du CAC.

Nous sommes plus que jamais engagés dans les événements sportifs (Meeting du Choletais), les événements de la vie du club (Méga Loto, soirée du club) et le partenariat avec la ville de Cholet (Tour de Cholet).

Engagement, convivialité, solidarité, partage et sens des responsabilités. Ces valeurs

sont celles que le CAC souhaite porter dans les prochaines années.

Enfin, le Club Aquatique Choletais fêtera cette année ses 50 ans d'existence! Ce sera l'occasion pour tous ceux qui ont participé à la vie de l'association de partager leurs souvenirs !

A tous, **Bonne Année !**

Organigramme du bureau Saison 2012-2013

Comité Directeur

Président	Fabrice MANDIN
Vice-Présidents	Marie Laure BERTHAULT, Joël MARTY
Finances	Sylvie FROUIN, Marie-Hélène BROSSET et Tania GREGOIRE
Secrétariat	Xavier BIOTEAU
Communication	Franck METAYE et Ly DELAUNAY

Commissions

Technique	Fabrice BEAUNOIR
Organisation Compétitions	Betty RIOTTEAU, Elodie PIDOUX, Stéphane GOUZIEEN et Patrick MARCHAIS
Matériel	Hervé RAIMBAULT
Projet du Club	Dominique BRUNET
Evènementiels	Freddy MICHENEAU et Didier RICHARD



Le bureau

LE CONCEPT ENF

Dans le cadre de la rénovation de L'Ecole de Natation Française, l'apprentissage de la Natation s'organise autour de 3 étapes



La première étape : le **Sauv'Nage**, c'est le "savoir nager sécuritaire".

Pour valider cette étape, les enfants doivent acquérir un ensemble de compétences leur permettant de se sortir de la plupart des situations qu'ils peuvent rencontrer au cours de leurs activités aquatiques. C'est la réussite au test du Sauv'nage, reprenant l'ensemble de ces compétences, qui valide cette étape et permet de passer à la suivante.

La 2ème étape : Le **Pass'Sport de l'Eau** pour découvrir cinq disciplines sportives de la natation à l'origine d'une construction plus élaborée du nageur

La formation du nageur sera plus complète si l'enfant rencontre des activités multiples : ses habiletés motrices vont se développer, ainsi que son sens de l'eau.

La 3ème étape pour s'orienter vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix.

Natation Course : 100 mètres 4 nages à exécuter dans l'ordre défini par la FINA : papillon, dos, brasse, nage libre
Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité, le parcours en natation s'effectue sans prendre appui sur le fond du bassin et sans changer de ligne d'eau. A l'arrivée le nageur demande son temps au chronométrateur.

Meeting du Choletais 20 et 21 octobre 2012

Avec plus de 400 nageurs, le 4ème Meeting du choletais, se positionne comme un rendez-vous incontournable du début de saison.

A noter : Mickael Lambert 2'23"59 au 200 brasse, 1'00"59 au 100 4 nages (2ème finale A) et 2'09"01 au 200 4 nages (vainqueur) ; Titouan Heurtault 2ème du 50 nage libre en 26"21 et du 50 papillon en 28"74; Alizée Micheneau 1ère au 50 et 2ème au 100 brasse (34"64 et 1'16"22); Flavien Pasquier 2ème du 50 papillon en 29"56 et auteur d'un 4'30"94 au 400 nage libre.

Enfin, félicitations aux benjamins qui participaient à des finales : Alexis et Adrien Monjeaud, Alex Matei, Elise Métaye et Mégan Frouin.



A noter la formidable démonstration de force et de technique de Joris Hustache (200 Dos en 1'58"81, 100 NL en 49"56 et 50 NL en 23"18) qui aura tout au long du week-end démontré un professionnalisme et une accessibilité remarquable.

En tout cas, le Meeting est une belle fête qui permet à tous les membres de l'association de s'impliquer dans la vie du club.

Merci aux nageurs, aux partenaires et à tous les acteurs de cet évènement.

Interclubs toutes catégories le 10 et 11 novembre 2012

Comme tous les ans les nageurs et nageuses du Club Aquatique Choletais se déplacent pour **Les Interclubs**.

Qualifié en région avec 4 équipes (2 filles et 2 garçons) le CAC se rendait au Mans ce samedi 10 novembre.

L'équipe 1 garçon se hisse sur le podium régional (3ème) avec des performances homogènes. A noter le solide 200 papillon de Clément Le Corvec et le magnifique 400 NL de Flavien Pasquier (4'25"). Les messieurs ont assuré leur classement grâce à des relais de bonne facture. L'équipe 2 se classe 11ème et assure son maintien dans cette poule régionale.

Chez les filles l'équipe 1 termine 5ème avec une équipe constituée pour la majorité de nageuses de moins de 16

ans. C'est encourageant et il n'est pas à douter que dans les 3 ans cette formation réussira à se hisser près du podium. L'équipe 2, quant à elle, se maintient avec une ribambelle de jeunes nageuses en cours de formation. C'est une bonne expérience de côtoyer le meilleur niveau régional afin de progresser encore.

Côté département l'équipe 1 garçons termine 2ème. Le résultat est au rendez-vous et l'équipe est fière de monter sur le podium.

L'équipe 2 garçons était là pour apprendre ! Constituée de 1999-2000, c'est un groupe en devenir.

Les filles se classent 8ème.



Championnat Régional Interclubs Masters St Jean de Monts 25 novembre 2012



Cette année nous avons pu présenter 3 équipes pour ces Interclubs Régionaux Masters.

Au niveau individuel, on notera les meilleures performances individuelles pour Claire Sourice, Sylvaine Pormente, Boris Le Labousse, Françoise Guinard, Laetitia Berthou, et Arnaud Savary. Au finale, l'équipe 1 garçon termine 2ème derrière Nantes natation (80 points sur 12 000) après un coude à coude tout au long de la journée. Les filles terminent à une belle 5ème place et l'équipe 3 également à une belle 11ème place sur 20.

Bonne ambiance, bonne humeur, c'est sûr, cette compétition est un vrai moment partagé.

A l'année prochaine pour reprendre notre 1ere place régionale !

Les championnats départementaux Poussins/Benjamins Doué la Fontaine le 10 Dec. 2012

Les Poussins participaient aux 4 épreuves de sprint dans les 4 nages.

Beaucoup de points positifs sont à signaler. Tous nos nageurs sont désormais capables de réaliser 4 sprints de 50m en respectant les fondamentaux d'une course. De bons départs, des coulées en progrès et des nages techniquement en place. Bien sur, chaque nageur est confronté à sa propre progression mais l'ensemble des performances réalisées sont de bon augure pour la suite.

A noter la belle compétition de Victor Hamon, costaud. Benjamin et Louca

nos 2 "jeunots" réalisent une compétition avec un bon esprit et une bonne régularité. Bravo aussi à Emiliano, Yael, Adrien et Anthony, tous en progrès. Zia, Eva, Amélie, Sarah et Manelle forment une bonne équipe. Lou, Andréa et Juliette sont déjà aguerries à la compétition !

Les Benjamins ont connu différentes fortunes.

D'abord, nos filles de 2001 cassent la baraque! Bravo à Lally, Violette et Thelma qui réalisent une compétition de référence. On s'attendait à une

bonne réussite pour Mai et Mégan, ce fut le cas. C'est la bonne direction ! Doriane et Elise, malgré des performances qui évoluent, toutes les 2 sortent frustrées de cette journée. Courage mesdemoiselles, soyez patientes et travailleuses, tout arrive en son temps !

Les garçons sont en bonne voie, notamment les jumeaux Monjeaud. Continuez à vous investir, c'est bien ! Alex était un peu émoussé. Il ne faudra pas user trop d'énergie et devenir plus précis dans les techniques de nage. Adel, François continuent d'apprendre !

Les National 3 : Rennes le 21-23 Dec. 2012

Bilan très bon, 14 qualifiés en N2 sur 16 nageurs engagés, et les 2 non qualifiés ont amélioré leurs performances.

5 finales A pour Mickael Lambert avec 2 fois premier et 2 fois deuxième.

3 Finales A pour Nubia Laurendeau, avec une place de troisième.

3 finales, une de chaque A,B, C pour Alizée Micheneau avec 2 fois première.

2 finales C pour Baptiste Rimbault, avec une place de deuxième.

1 finale C pour Titouan Heurtault

1 finale B pour Clement Le Corvec.



Nouveau Partenaire Majeur

En Octobre 2012, M Legendre Gérant de l'Intermarché Marne et M Mandin président du CAC Natation ont signé un accord de partenariat.

Intermarché
SUPER



Evénements



MEGA LOTO

Le Samedi 9 Février 2013

à la salle des fêtes de Cholet (ouverture dès 18h30)

Pensez à réserver au 06.86.77.08.51

Merci à tous nos partenaires



Toute l'équipe du CAC Natation vous souhaite **UNE BONNE ANNEE 2013**



Retrouvez-nous sur
choletnatation.com

Bulletin

Rédactions : Comité de rédactions

Edition Janvier 2013