



# Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques et Subaquatiques – [www.ncrambouillet.com](http://www.ncrambouillet.com)

## LETTRE D'INFOS MAI 2021

Chers adhérents,  
Chers parents,  
Madame, Monsieur,

*En Mai, refais ce qu'il te plaît...*

### **RETOUR DANS L'EAU : LES MINEURS**

Oh joie ! Les plus jeunes de nos adhérents ont enfin repris le chemin des bassins depuis le 19 Mai !

➤ Les ENF et les Ados :

Dès lors, nous avons mis en place pour les École de Natation et les Ados la possibilité d'aller nager le mercredi ET le samedi, entre la piscine des Essarts le Roi et celle de Montfort l'Amaury.

Ce retour à la piscine a été l'occasion de remettre le Sauv'nage aux nageurs qui avaient passé les tests juste avant le dernier confinement.



Pour ceux qui ne l'ont pas encore eu, pas de panique ! Une deuxième session sera d'ailleurs organisée début juin.

Le Sauv'nage fait partie du programme de formation des nageurs mis en place par l'Ecole Française de Natation et la FFN.

Il permet d'évaluer l'acquisition d'un minimum de compétences pour assurer sa sécurité dans l'eau.

C'est un test qui se présente sous la forme d'un parcours qui doit être réalisé en grande profondeur sans reprise d'appui et sans lunettes.



# Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques et Subaquatiques – [www.ncrambouillet.com](http://www.ncrambouillet.com)

➤ Nos compétiteurs :

Après des semaines d'entraînements PPG



Les compétiteurs ont eux aussi repris l'entraînement dans l'eau.



Auréliane, Inès et Jazz ont même participé à leur première compétition depuis plus d'un an !



Auréliane



Jazz



Inès

Siège social : 36 rue des Fontaines – BP 90067 – 78515 RAMBOUILLET Cedex Tel Club : 06 79 29 62 09 Mail : [secretariat.ncrambouillet@gmail.com](mailto:secretariat.ncrambouillet@gmail.com)

Agrée par le Ministère Jeunesse et Sports sous le N° NCR 78 S 185

Association affiliée à la F.F.N. sous le N° 3766 09/77 et la F.F.E.S.S.M. sous le N° 07.78.255



# Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques et Subaquatiques – [www.ncrambouillet.com](http://www.ncrambouillet.com)

## **APNÉE :**

Pas de temps mort pour la Section Apnée : outre les sorties hebdomadaires aux étangs de Hollande et les séances à la base nautique de Beaumont sur Oise, les apnéistes sont partis en stage aux Îles du Frioul sous la houlette de Philippe, Isabelle et Arnaud.

Au programme : relaxation et étirements le matin encadrés par Isabelle puis travail sur la verticalité avec une longe. Après la pause déjeuner, retour à l'eau avec de la randonnée subaquatique. En fin d'après-midi, récupération active et visite de Marseille.



## **RETOUR DANS L'EAU : LES ADULTES**

Enfin, après plus de 7 mois, les adhérents adultes, qu'ils soient nageurs ou apnéistes, vont reprendre l'entraînement en piscine. Cela se passera à partir du 9 juin à Auneau.

## **RETOUR DES ENF/ADOS À AUNEAU :**

Dès le 9 juin, les ENF/ Ados et Compétiteurs retourneront eux aussi à Auneau. Pour tous renseignements sur les modalités de ce retour à Auneau, n'hésitez pas à vous reporter à notre mail en date du 29 mai dernier (mail en PJ).

## **AU REVOIR ARMAND !**

Un petit mot pour finir afin de souhaiter bonne route à Armand.

Plongeur, membre du CA, trésorier du club, Armand est adhérent au NCR depuis... sa création, en 1977 ! Quarante-quatre ans de présence au club, pas besoin de vous dire que cela nous fait tout drôle de le voir nous quitter cet été pour aller faire rouler sa Harley dans le Sud où il va s'installer. Donc, bonne continuation Armand et merci pour tout !



**MERCI** et bonne route vers le Sud !

Pour **les inscriptions 2021/2022**, il est trop tôt ! Vous recevrez bientôt toutes les informations. Alors surveillez votre boîte mail !