Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com

LETTRE D'INFORMATIONS FÉVRIER 2023

Madame, Monsieur,
Chers parents,

Petit mois de février tranquille pour le NCR et donc petite lettre d'infos.

1. **ENF, Ados et Adultes :**

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents qui nous ont rejoint en ce début d'année. Il n'est jamais trop tard pour venir nager – les tarifs des adhésions sont évidemment calculés au prorata des mois restants.

2. **Compétiteurs :**

Comme toutes les vacances, celles de février ont été l'occasion pour nos compétiteurs de nager fort lors du stage effectué au Centre Aquatique Les Fontaines.

L'occasion de faire découvrir à des jeunes nageurs de l'école de natation sélectionnés par leurs entraîneurs la compétition.

A noter qu'avant les vacances, nos deux Juniors, Lison et Lilou ont réalisé de très belles performances notamment lors du meeting Francilly de Sarcelles : Lison s'est qualifiée pour les Championnats de France Junior tandis que Lilou, elle, se qualifiait non seulement pour les France Junior mais également pour les Championnats de France N2 (la dernière étape avant les Championnats Elite qui regroupent le gratin de la natation française) ainsi que pour les championnats de France Open de l'été prochain.

Lison et Lilou seront donc présentes au départ des Championnats de France Juniors de Chartres du 5 au 10 avril prochain.

3. Le retour des Masters :

Février a vu nos nageurs renouer avec une très longue tradition du NCR : participer à une compétition Masters, c'est-à-dire des nageurs de 25 ans et plus (et même souvent, beaucoup plus). Pas de paniques, il ne s'agit pas de surperformer et de rêver de Jeux Olympiques : en Masters, les compétitions sont surtout propices à passer de bons moments conviviaux.

Après un premier meeting à Olivet le 10 décembre (et le meeting de la Réunion pour Didier !), 3 nageurs adultes (Lydia, Didier et Nicolas) se sont rendus au meeting d'Angers le 5 février dernier.

Au menu : le challenge des 50m (faire les 50m dans chaque nage) et quelques autres distances (200NL pour Didier (qui n'a pas tous les 50m), 200 brasse pour Nicolas).
Meeting très sympathique et très bien organisé (presque 150 nageurs au total !), qui leur a permis d'avancer dans leurs objectifs !

La chasse aux médailles n'a pas été fructueuse, mais de bons enseignements et quelques qualifications pour les championnats de France !
Car derrière ce meeting se cache la grosse échéance du premier semestre : les championnats de France Maîtres qui auront lieu du 22 au 25 juin à Antibes.

- Où en sont nos nageurs ?

Honneur aux dames : Lydia maintient ses (nombreuses) qualifications en N1 et n'aura que l'embarras du choix pour sa sélection d'épreuves. Sa priorité sera de progresser pour revenir à ses niveaux de temps cibles.

Didier a retrouvé récemment le chemin des bassins et progresse pour se rapprocher de son niveau de jeunesse (10 ans d'éloignement des bassins !). Il a déjà accroché ses qualifications pour les 50m NL, dos et pap, 100m NL et dos, le tout en N2.

Last but not least : Pour Nicolas, les dernières compétitions en bassin remontent à 30 ans (!!). Il a déjà dans son escarcelle ses qualifications pour les 50m NL et 50m brasse N2, avec en cible d'y ajouter à minima les 100 et 200 brasse.

- L'actu « Eau libre » :

Pour les amateurs de grands espaces, de tous les âges, la saison de nage en eau libre va reprendre dans les tous prochains mois.
Une occasion parfaite de sortir de notre cher bassin et tester une nouvelle pratique.

Nous avons sélectionné deux courses, pour vous donner de belles idées !

✓Chantilly (21 mai, 1mile, 2,5km et 5km) : Des courses de nage dans le cadre des épreuves de triathlon. Permet de tester l'eau libre, sans aller trop loin, et dans un cadre magnifique !!

Deux nageurs du NCR sont d'ores et déjà inscrits.

✓ Marseille – Défi de Monte Cristo (2 au 4 juin, de 1 à 6km) : tout simplement la plus grosse course en France, tous les niveaux s'y retrouvent.

Echappez-vous du château d'If ! (À partir de 5km). Là aussi, 2 NCR sont partants !

Venez rejoindre nos nageurs.

N'hésitez pas pour tout renseignements à vous rapprocher des entraineurs ou du secrétariat !

4. Championnats départementaux à Rambouillet :

Enfin, pour en finir avec les compétiteurs, rappelons que le weekend des 15 et 16 avril, le Centre Aquatique des Fontaines accueille les championnats Départementaux Benjamins. L'occasion idéale pour venir supporter nos petits champions et même, pour les plus motivés, de participer à l'organisation de la compétition.
Si vous vous sentez l'âme d'un bénévole, n'hésitez pas à contacter Marie Pierre au 06 79 29 62 09 ou en écrivant à l'adresse secretariat.ncrambouillet@gmail.com

5. Intraplouf :

Autre rappel : l'Intraplouf se déroulera le dimanche 19 mars 2023.Les enfants de l'école de nage participeront pour l'occasion à diverses exercices ludiques devant leurs parents.
Surveillez votre boite mail ! Vous y retrouverez le créneau de votre enfant.
Par avance, merci de confirmer la présence de votre enfant.

Bonne reprise à tous.

Sportivement

Toute l'équipe du NCR