

## LETTRE D'INFORMATIONS AVRIL 2023 :

Chers adhérents,  
Chers parents, Madame, Monsieur,

Au programme de cette newsletter : un retour sur l'Intraplouf, des nouvelles de nos compétiteurs (jeunes et – un peu plus – âgés) et les vacances !

- **Intraplouf : Présentation aux parents des ENF (5-11 ans) des progrès réalisés :**

Dimanche 19 mars 2023 s'est tenu le traditionnel Intraplouf, l'occasion pour les parents des ENF de voir leurs enfants évoluer dans l'eau, de se rendre compte par eux même des progrès réalisés par les nageurs.



Près de 200 personnes ont assisté à cet Intraplouf, faisant de l'évènement un superbe succès





- **Les Compétiteurs :**

Succès aussi pour Lison et Lilou lors des Championnats de France Junior de Chartres avec un total de 5 finales B (les filles classées de la 9<sup>ème</sup> à la 16<sup>ème</sup> place) pour... 6 courses au total ! Une belle performance à porter au crédit de nos deux championnes et à leur coach, Sylvain.



- **Les Masters :** Le retour des Masters / Suite :

Depuis le dernier meeting d'Angers, nos nageurs se sont ensuite rendus à Riis Orangis, Nanterre puis à Caen le weekend du 16 avril pour le 11<sup>ème</sup> Meeting National des Maîtres de Caen.

Ce dernier événement, qui comme celui d'Angers a été impeccablement organisé, a aussi vu une nouvelle venue dans l'équipe de nageurs. Perrine a ainsi rejoint Lydia, Didier et Nicolas, ce qui leur a permis de faire deux épreuves de relais.

Une première pour les Maîtres « Nouvelle Génération » du NCR ! Qui a d'ailleurs été récompensée par une belle médaille d'or :



Entre autres faits marquants à noter :

Perrine a retrouvé les compétitions après une coupure de presque deux ans, et a pu jauger de son niveau (avec notamment un beau 200m brasse !).



Et Didier s'est vengé de son précédent 200NL en nous gratifiant d'une course désobligeante (pour ses concurrents !). Même le speaker a apprécié la remontée ! Il se qualifie aussi pour les France sur cette distance (ainsi que sur le 200 dos).

## L'actu « EAU LIBRE » :

Le calendrier Eau libre s'est désormais bien rempli, avec de belles épreuves variées !

Si vous êtes tentés de varier l'expérience de nage, l'eau libre est ouverte à tous, quel que soit votre âge ou votre niveau



# Nautic Club Rambouillet

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

Outre Chantilly (21 mai) et le Défi de Monte Cristo de Marseille (2 juin) pour lesquels plusieurs nageurs du club sont engagés, voici quelques autres échéances à distance raisonnable :

- Jeux Choisy Paris, à Choisy le Roi (7/8 mai)
- Vitré Nage O Naturel (13 mai)
- Cergy (11 juin)
- La canadienne à Beauvais (18 juin)
- Creil (1 juillet)

Site officiel, avec l'ensemble des courses : <https://www.ffneaulibre.fr/calendrier>

## Championnats Départementaux Benjamin des Yvelines :

Les 15 et 16 avril dernier, le NCR organisait au Centre Aquatique Les Fontaines ses premiers championnats post-travaux, en l'occurrence ceux des Yvelines pour les Benjamins.

La journée du samedi a été quelque peu mouvementée suite à divers problèmes que les équipes du NCR, bien aidées en cela par les membres présents du Comité Départemental des Yvelines, ont su gérer pour permettre aux courses de se dérouler avec le minimum de retards.

Avec un dimanche plus calme, ces Championnats ont été une fête au cours de laquelle les nageurs du NCR ont largement été à la hauteur.





Merci aux officiels, aux bénévoles pour leur présence et leur aide.  
Merci à la reine du muguet et à ses dauphines pour leur venue.

## Les badges et les vestiaires :

Pour rappel :

- Chaque adhérent **doit badger en entrant et en sortant**. Le centre aquatique Les Fontaines rappelle que le badgeage est une obligation qui permet notamment de jauger la fréquentation.
- **Aucun parent n'est autorisé dans les vestiaires et dans le hall d'accueil de l'entrée Associations.**

## Les vacances et jours fériés :

Nous sommes en pleines vacances de Pâques.

Quelques jours pour recharger les batteries et nous nous retrouvons tous à compter du mardi 9 mai.

Pour rappel, il n'y a pas d'entraînements Jeudi 18 mai 2023 (jeudi de l'Ascension).

Bonnes vacances et rdv à la rentrée sur le bord des bassins.

Sportivement

Toute l'équipe du NCR