



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com

Chers adhérents,
Chers parents, Madame, Monsieur,

Quel plaisir de vous retrouver ! Nous espérons que vous êtes aussi en forme et plein d'énergie que nous après ces quelques jours de vacances. 

Au menu de cette nouvelle lettre d'informations, un retour :

- Sur nos deux animations phares de ce début de trimestre : la soirée adulte au court-bouillon et l'Intraplouf pour les ENF (5-11 ans).
- Sur les compétitions.
- Le programme Clubs de sport de Carrefour.
- Partenariat avec la salle « Danse et Fitness ».
- Un point sur nos événements à venir.

1. Intraplouf pour les 5-11 ans :

Un grand merci aux 92 nageurs qui ont partagé leurs progrès avec leurs familles lors de l'Intraplouf.



Nous avons été impressionnés par la motivation et l'application dont ils ont fait preuve.



Leur participation et leur progression ont été au rdv ! Merci aux bénévoles présents pour leur aide précieuse



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com



2. Soirée pour les adhérents adultes au Court-Bouillon :

Un moment de détente et de partage qui a permis à nos adhérents adultes de se retrouver en dehors des bassins. Nous tenons à remercier chaleureusement tous les adultes qui ont participé à cette soirée. C'est toujours une belle opportunité de se retrouver et de faire connaissance.

3. Les compétiteurs :

- Stage pour les compétiteurs à Montluçon :

Après une première semaine de stage à Rambouillet, certains compétiteurs ont pu participer à un stage intensif à Montluçon.



Pendant une semaine, ils ont eu l'occasion de s'entraîner deux fois par jour, de participer à des séances de PPG, de partager leur passion commune.



Les entraînements soutenus et les activités ludiques ont contribué à renforcer leur cohésion, leur esprit d'équipe et leurs performances dans l'eau.

- Compétitions Avenirs- Benjamins :

Les avenirs ont été les premiers à commencer les compétitions cette année avec la participation de 12 nageurs lors de la première journée avenirs à Viroflay.



Une belle compétition pour une partie des nageurs qui ont découvert le monde de la compétition à cette occasion. Rendez-vous le 31 mars à Vélizy pour la suite.



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com

Les benjamins continuent leur progression !

Déjà 4 compétitions depuis le mois de janvier et des résultats de plus en plus encourageants.

Un très bon stage à Montluçon a renforcé les liens dans le groupe et tout le monde travaille, dans une bonne ambiance, vers le même objectif : Améliorer ses temps.



- Compétitions Juniors :

En décembre ont eu lieu les Championnats de France à Montluçon en bassin de 25 où Lison et Lilou se sont hissées en finales respectivement sur 200 NL (8ème place) et Lilou 200 Brasse (4ème place).



Depuis début février, participation du groupe juniors à trois meetings Chartres, Massy, Nanterre qui servent de week-end tests pour préparer les championnats régionaux de fin mars à Corbeil (du 30 mars au 01 avril) pour certains et les Championnats Juniors Gd Bassin à Chalons sur Saône (du 16 au 21 avril).

Au cours de ces différents meetings, les nageurs rambolitains ont pu s'illustrer, participer à de nombreuses finales mais surtout monter sur les podiums à plusieurs reprises tout en améliorant leurs performances.



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com

- Les Adultes :

De belles activités pour nos adultes, puisqu'ils ont porté les couleurs du club sur deux grands événements récents :

- Championnats du monde Master à Doha :

Didier était présent, et a nagé sur le 100m NL ! Il a bouclé la distance en 1:01:87, bravo à lui !!



- Championnats de France Maître Hiver au Puy en Velay

C'est cette fois-ci Lydia qui représentait le club.

Elle a nagé sur le 100m NL (en 1:11:21), ainsi que sur le 50m brasse (en 41:33).



Bravo à tous les deux !!

4. Le programme Clubs de sport de Carrefour :

Le groupe Carrefour, en tant que partenaire des JO de Paris 2024, a lancé le programme Clubs de Sport.

Cette initiative vise à soutenir les associations sportives françaises en offrant des équipements sportifs pour améliorer la pratique dans les clubs.

Comment soutenir le NCR via ce programme ?

- Suivre le lien <https://www.carrefour.fr/services/carte-carrefour/clubs-de-sport>
- Se logger dans votre compte Carrefour
- Sélectionner le NCR en tant que club bénéficiaire



Merci à tous les adhérents titulaires de la carte de fidélité carrefour qui nous soutiennent déjà.

5. Partenariat avec la salle de sport « Danse et Fitness » :

La salle de sport Danse & Fitness devient partenaire du NCR.

La salle propose aux adhérents 2023-2024 du NCR (ainsi qu'aux responsables légaux des adhérents mineurs*) des tarifs préférentiels à l'accès à la salle de musculation mais aussi aux cours collectifs. Les frais d'adhésion sont offerts pour toute nouvelle inscription.

Un justificatif vous sera demandé en cas d'inscription.

Vous retrouverez votre attestation d'inscription/justificatif de paiement disponible dans votre compte personnel de Comiti : <https://nauticclubrambouillet.comiti-sport.fr/>

Pour tout renseignement sur la salle et ses activités, merci de contacter directement :

Danse & Fitness Parc Bel Air la forêt – 1 rue Clément Ader 78125 GAZERAN

Tel : 01 34 83 11 29 <https://www.fitness-rambouillet.com/>



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com

6. A vos agendas ! Les prochaines dates à retenir :

- Le meeting de Rambouillet Dimanche 26 mai 2024

Nous avons une nouvelle excitante à vous partager !

Fort de la réussite de notre premier meeting, le NCR organise son deuxième meeting le 26 mai 2024.

Il réunira plusieurs centaines de nageurs juniors et seniors venus de toute l'Île-de-France.

C'est une date à noter absolument dans vos agendas car cela vous permettra de découvrir les compétitions de natation, mais surtout de venir encourager les nageurs du NCR.

Nous aurons besoin de bénévoles pour que cet événement soit une réussite.

Votre soutien est essentiel pour assurer le bon déroulement de la compétition et créer une ambiance chaleureuse et stimulante pour nos nageurs.

Nous remercions d'avance tous ceux qui se proposeront et répondront présents pour aider lors de ce meeting.

Votre contribution est inestimable et elle permettra à notre club de briller encore plus sur la scène régionale.

Notez bien cette date dans vos agendas et préparez-vous à vivre une journée remplie d'émotions et de performances aquatiques exceptionnelles !

- Point Eau libre :

Le calendrier pour la prochaine saison de l'eau libre se remplit progressivement : vous pourrez trouver les événements sur le site ffneaulibre.fr.

Quelques dates sympathiques ! Ces courses sont ouvertes à tous : venez en famille :



- Chantilly Swim (60) du 8 au 9 juin 2024 --> 4 inscrits du club
- La Salamandre à Villiers Sur Loir (41) du 6 au 7 juillet 2024
- Le défi quiberonnais (56) du 13 au 14 juillet 2024
- Paris (75) le 14 septembre 2024

- Pas d'entraînements pendant les vacances scolaires et les jours fériés. Il n'y aura donc pas d'entraînement :

- Lundi 01 avril 2024 (lundi de Pâques)
- Du samedi 06 avril après le dernier entraînement au lundi 22 avril (vacances scolaires)
- Mercredis 01 et 08 mai 2024 (jours fériés)
- Jeudi 09 mai 2024 (jeudi de l'Ascension).

Nous espérons que cette lettre d'informations vous a permis de mieux connaître votre club, les différents pôles du NCR.



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com

Au plaisir de vous retrouver sur le bord des bassins ou lors de nos différentes manifestations.

Bonne fin de semaine.

Toute l'équipe du NCR