



Vous l'avez peut-être manqué...

3 février : les poloïstes sont allés gagner à Blois par un généreux 19-6.

Malheureusement, la semaine suivante, **le 10 février**, l'équipe a dû s'incliner à domicile devant le leader invaincu Orléans. Avec une belle 3ème place au classement, **les Torpilles accèdent cette saison à la Poule de classement Excellence (poule Haute) pour la 2ème phase du championnat.**

Du 2 au 4 février, 8 jeunes nageurs de l'ACB ont participé au Meeting de Chartres. Malgré le niveau élevé de compétition, la plupart ont réussi à décrocher quelques finales. De plus, félicitation à **Soline Cleuziou** qui valide son billet pour le championnat de l'Ouest printemps sur 200m dos.

10 et 11 février : Trophée Avenirs et Benjamins Etape 2 à saint Germain. Sur cette rencontre départementale les nageurs ont pu se confronter sur les distanses allant de 50 à 800 m. Certains pour la première fois...et d'autres ont pu aiguïser leur style sur des relais 2 x 50m papillon !.Beaucoup de podiums et une bonne ambiance !...Rdv est pris pour la 3ème étape le 6 avril.

Le 18 février, 10 nageurs de l'Aquatic Club de Bourges se sont déplacés à Saran pour les Championnats Régionaux Interclubs Masters. L'ACBourges a fini 2ème place derrière Chartres (intouchables !) avec 12293 Points. Grâce à cette performance, l'équipe devrait logiquement être qualifié pour l'échéance supérieure (dans l'attente des résultats des autres régions), le 6 et 7 avril prochain aux championnats de France par équipe à Châteauroux. **L'ACB tentera d'améliorer son classement précédent et de rentrer dans le top 30 national.**





A noter dans vos agendas...

du 7 au 10 mars : Championnat de France Hiver des Maitres au Puy-en-Velay avec 5 nageurs

du 8 au 10 mars : Meeting de Châlon pour les 8 nageurs de l'ACB sélectionnés dans le collectif régional.

16 et 17 mars : Championnats Régionaux à Chartres

du 17 au 20 mars : Giant Série à Nice suivi du **23 et 24 mars** de la finale Giant Open à Saint Germain en Laye avec la participation de **Svetlana Saudrais**.

24 mars : Championnats Régionaux Benjamins à Salbris

du 30 mars au 1er avril : Championnats Inter-régionaux à Tours

23 mars : match de Water-Polo à Chartres



Les nageurs du collectif Regional

Dans moins de 100 jours maintenant, aura lieu notre Meeting National !

J-98
Meeting Pierre PERROT!



La vie du Club...

Nous vous proposons cette semaine une interview d'Alexandra Charrier, qui a rejoint le Club en tant que coach, la saison dernière.



Bonjour Alexandra

- Quand et comment as tu commencé la natation?

J'ai appris à nager à 9 ans. Ma mère a peur de l'eau et ne voulait pas que moi aussi.

- Ta nage préférée? pourquoi?

Ma nage préférée était le dos et le crawl sur longue distance....hum j'avoue je ne sais pas trop pourquoi. Je pense, juste la plus évidente pour moi. La brasse, non, problème de genoux et le papillon j'ai compris comment le nager...une fois coach

- Pourquoi être coach?

J'ai commencé à encadrer les plus jeunes dès l'âge de 11 ou 12 ans et commencer à me former dès 14 ans. donc en fait, j'ai l'impression de toujours avoir été dans l'eau à encadrer et du coup je ne me suis jamais posé la question.

J'ai toujours voulu entraîner et apprendre aux autres. Je trouve la transmission très stimulante, toujours différente et jamais simple.

- Quelle est ton expérience la plus marquante en tant que coach?

Mon expérience la plus marquante est peut être ma 1ère saison pleine au niveau national (par catégorie, N2 et N1) mais j'avoue que dès qu'un des miens réussit à performer, c'est toujours aussi satisfaisant. Je suis aussi très fière que plusieurs de mes anciens nageurs soient eux-mêmes devenus coach ou éducateur

- Ton sens de l'humour : un mode de communication?

alors là...je fais pas exprès 😊😊 je dirais juste que je veux que cela reste un plaisir pour les gens et que l'ambiance soit sympathique, c'est plus sympa pour tout le monde et ça aide à faire passer le travail et les difficultés...bon je le suis bien moins avec les compétiteurs même si on s'amuse bien.

- Ton rêve sportif? (quelque soit le sport)

hummmmm et bien bonne question: aider un nageur qui le peut et veut, à atteindre le meilleur niveau possible et le voir réussir

Merci Alexandra, à bientôt sur les bassins



La vie du Club (suite)...

Les inscriptions au CAF (Centre d'accèsion et de Formation) et au Centre de Formation Post Bac en partenariat avec le CREPS de Bourges sont ouvertes pour la saison 2024.

Le 20 juin 2004 naissait l'Aquatic Club de Bourges de la fusion du CNMB et du BAC Natation. L'association a su se développer et devenir le premier Club de Natation de la Région Centre-Val-de-Loire (actuellement 47ème au niveau national). Des animations gratuites, ouvertes à tous, **le 22 juin 2024**, permettront de fêter dignement cet anniversaire au Centre Nautique. Nous en reparlerons bien sûr....



20 ans !!



Animation

AQUAGYM le dimanche 24 Mars

Participez à une séance d'aquagym selon votre niveau.

L'aquagym "souplesse" vous permettra de bouger votre corps et de solliciter vos muscles de façon douce et sans impacts (idéal pour les débutants) tandis que l'aquagym "tonic" vous permettra de travailler votre cardio de façon dynamique et rythmée (idéal pour les personnes expérimentées).



DIMANCHE 24/03
SPORTEZ' VOUS BIEN
DÉCOUVERTE AQUAGYM

AVEC
acb
AQUATIC CLUB DE BOURGES

PARTICIPATION GRATUITE !

Venez découvrir l'aquagym différemment.
En fonction de votre niveau, choisissez :

| | | |
|---|-----------|---|
| AQUAGYM SOUPLESSE 09H30 - 11H00 Intensité moyenne, idéal sportifs débutants | OU | AQUAGYM TONIC 11H00 - 12H30 Forte intensité, dynamique et énergique, idéal sportifs confirmés |
|---|-----------|---|

1 séance par personne TONIC ou SOUPLESSE :
Séance d'une durée de 45 minutes suivie d'une collation.

LIEU DE RENDEZ VOUS :
Piscine des Gibjoncs, 18000 Bourges
Pensez à réserver votre place, **25 personnes** par créneaux !


BOURGES

Prise de RDV et de renseignements à l'adresse suivante : lafumas-c@hotmail.fr
Fermeture des inscriptions le **8 mars**

NOS PARTENAIRES TECHNIQUES



Centre-Ouest

