



## Vous l'avez peut-être manqué...

**Du 7 au 10 mars** au Puy-en-Velay ont eu lieu des Championnats de France Hiver des Maîtres avec 5 nageurs/nageuses. Des performances améliorées pour les nageurs et 2 médailles d'argent ont été obtenues par **Fabrice Flavier** le 400 NL et 800 NL. Un bon bilan pour ces nageurs qui lorgnent déjà les championnats d'été à Montpellier au mois de Juin

**Du 8 au 10 mars** : Meeting de Châlon pour les 8 nageurs de l'ACB sélectionnés dans le collectif régional. Pas de performance, mais des réglages avant les championnats Régionaux de Chartres.

**Les 16 et 17 mars** ont eu lieu les Championnats Régionaux à Chartres. Une belle délégation berruyère (21 nageurs) a fait le voyage. Bilan très positif pour nos nageurs : des progrès, des victoires, et des qualifications pour les championnats de France.

**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** avec les meilleurs nageurs français

**24 mars** : 5 nageurs ont participé aux Championnats Régionaux Benjamins à Salbris. **Gatien Berrand** a terminé premier en catégorie Benjamin 2ème année. Bravo à lui. Les autres nageurs n'ont pas démerité puisqu'ils ont tous amélioré leurs performances.

**du 30 mars au 1er avril** : 11 nageuses et nageurs de l'Aquatic Club de Bourges ont participé aux Championnats de l'Ouest printemps à Tours. Une pluie de médailles pour nos nageurs lors de ces championnats inter-régionaux. **Audrey Cleuziou**, Officiel Chronomètreur sur cette compétition, a pu partager avec sa fille **Soline** ses meilleures performances sur 200 Dos et 400 4N.

En Water-Polo, dans la poule de classement excellence, les Torpilles se sont fait battre par Chartres et Orleans et finissent derniers de la poule.



*Victoire de Julian Taureau sur le 200 Dos*



## A noter dans vos agendas...

Pour les premiers, la date de parution de l'Aquanews est tardive...

**6 Avril** : Championnats de France interclubs Maitres : une belle 21ème place pour les maitres à Chateauroux. Alexane égale le record de France C1 sur 100Dos.  
Globalement de belles performances avec presque l'ensemble des nageurs à 1000 points.

**du 6 au 7 avril** : Meeting de Nevers pour 6 nageurs : très belle compétition pour l'ensemble du collectif avec de bonnes performances, des prises d'expérience et d'évolution personnelle . Bravo à **Floriane Ferron** , **Maxime Priou**, et **Luis Limoes Dias** qui se sont qualifiés sur des finales.

**6 Avril** : Trophée Avenir à Aubigny et **7 Avril** : Trophée Benjamins- juniors - Séniors à Bourges (en image)



*Dames Junior 14-15 ans  
Fleur Chamillard ACB  
Soline Cleuziou ACB  
Gabrielle Ribot ESA*



*Messieurs Juniors 14-15 ans  
Gabin Favière ACB  
Benjamin Hofstede CNMG  
GRichard Isaac ANV*

Dans moins de 70 jours maintenant, aura lieu notre Meeting Régional !!

# J-67 Meeting Pierre PERROT!



## La vie du Club...

Nous vous proposons cette semaine une interview de Elodie Malval, qui a rejoint le Club la saison dernière.



*Elodie, préposée à la buvette au dernier meeting*

### Bonjour Elodie

**- Tu es inscrite aux séances "apprentissage adultes": qu'est ce qui t'a motivé ?**

J'aime bien découvrir et apprendre régulièrement de nouvelles choses que ce soit dans le sport ou dans d'autres domaines. J'ai toujours pratiqué des sports "terrestres" notamment la course à pied, je me suis donc dit pourquoi ne pas essayer la natation. J'ai débuté l'année dernière. L'intérêt était d'en apprendre les bases mais également de coupler mes autres activités avec un sport porté et de profiter des bienfaits de l'eau.

**- Comment se déroule un cours d'apprentissage ?**

Quand on s'inscrit on commence par apprendre la brasse coulée, le dos crawlé puis le crawl. Les séances comprennent pas mal d'éducatifs \* et de travail de respiration, et ce, toujours dans une bonne ambiance ce qui est agréable.

Une partie d'entre nous continue après sur un cours d'aquacross, qui mélange aquabike, aquapalming et aquagym.

**- Tu t'es aussi investie dans la vie du club, quel est ton rôle ?**

J'ai rejoint la vie du club cette année, au sein du groupe de travail consacré à la rédaction du projet associatif, ainsi qu'au sein du pôle communication. Pour ce dernier, il s'agit de mettre en avant les différentes manifestations organisées au cours de l'année. Nous organisons par exemple une animation annuelle au profit du Téléthon, et le pôle communication s'occupe d'en faire la publicité en lien avec le coordinateur Téléthon du Cher.

**Merci Elodie, à bientôt dans l'eau et à la maison du Club!**

\* éducatif : voir page suivante



## La vie du Club (suite)...

### Qu'est ce que sont les éducatifs?

Les éducatifs sont des exercices qui permettent de parfaire les techniques de natation. Les éducatifs permettent au nageur de se concentrer sur une partie précise du mouvement comme la position du bras, la position de la tête, le battement de jambes ou la respiration.

Exemple d'éducatifs : crawl poing fermé

En fermant le poing, le nageur élimine ainsi la surface qui l'aiderait normalement à effectuer sa traction. Cet exercice aide à prendre conscience que le mouvement de la traction se fait avec l'avant-bras et non seulement avec la main. L'attention est ainsi portée sur la surface de l'avant-bras. Et ainsi une fois que le nageur desserrera la main, il sentira une "explosion" de puissance, comme si sa main était maintenant une plaquette surdimensionnée.



## 20 ans !!

# NOS PARTENAIRES TECHNIQUES



Centre-Ouest

