



## Vous l'avez peut-être manqué...

**Du 3 au 5 mai** a eu lieu le Meeting de Tours . 16 nageurs Berruyers y ont participé . Les objectifs étaient différents, compétition de travail pour une moitié d'entre eux et compétition qualificative pour l'autre moitié. Belle réussite pour **Julian Taureau** qui se qualifie sur 200 NL pour les Championnats N2.

**Les 11 et 12 mai** : 36 nageurs de l'ACB se sont alignés à Vierzon sur les derniers championnats départementaux de la saison ! Nos nageurs ont su améliorer un total de 160 performances sur l'ensemble du weekend.

**Du 15 au 19 mai**, les championnats de France N2 à Melun ont vu la qualification pour les championnats de France Elite de **Alice Richard (CAF /ACB)** et **Benjamin Losay-Martin (Centre de Formation de l'ACB)**

**Du 18 au 20 mai** : **Soline Cleuziou et Maxime Priou** ont participé aux Championnats de l'Ouest de la Pentecote à Orléans. L'objectif de nos nageurs était s'aguerrir un peu plus sur leur dernière compétition de ce niveau de la saison. Bravo à eux!

**25 mai**: Etape 4 du trophée Avenirs : belles performances et podiums. Bravo à **Maëlys Lefranc, Antoine Compagnon et Agathe Delaborde** qui ont sauté le pas et participé à leur première compétition de l'année.

**25 mai** : Dernier match de la saison Water Polo pour les Torpilles qui se sont inclinés 3-9 face à Orléans-Saran. La fin d'une belle saison pour l'équipe qui s'était hissé dans la Poule Haute et qui finit sur la 3ème marche du Podium.

# AQUANEWS



## A noter dans vos agendas...

**du 7 au 9 mai** : Meeting Pierre Perrot à **Bourges**. N'hésitez pas à venir encourager les nageurs de l'ACB !

**du 14 au 21 juin** : Championnats de France Elite à Chartres avec la participation de Svetlana Saudrais, Alice Richard et Benjamin Losay-Martin.

**du 15 au 16 juin** : Meeting de Chateauroux pour la sélection départementale Avenir.

**du 20 au 23 juin** : 9 nageurs représenteront l'ACB aux Championnats de France Masters à Montpellier : Audrey Cleuziou, Yannick Defet, Virginie Devoucoux, Fabrice Flavier, Sandrine Flouzat, Clémence Frey, Daniel Marcel, Jocelyne Puault et Richard Sellier.

**le 22 juin** : Championnats Régional Avenir à Salbris.

**le 23 juin** : Championnats Régional Benjamins à Blois

**du 29 au 30 juin** : Championnats Régionaux été

The poster features logos for FFN Centre, ACB Aquatic Club de Bourges, and Bourges soutient l'exploit! at the top. It includes the text 'Club Label Bronze' and '07 au 09 JUIN 2024'. The central image shows a swimmer in a red cap and goggles. Below the image, it reads 'Meeting Régional Open de Bourges Pierre PERROT'. At the bottom, it specifies 'Centre Nautique Raymond Boisdé Bassin de 50 m - Chronométrage électronique' and 'Infos : [www.acbourges.fr](http://www.acbourges.fr)'. Logos for Eurocom Swim, arena, and various regional and national sports organizations are also present.



## La vie du Club...

Nous vous proposons cette semaine une interview de Sacha, qui est au Club depuis la saison dernière et qui a rejoint cette année la section sport adapté.



Bonjour Sacha,

Tu viens nager le samedi matin depuis le mois de décembre sur un créneau de sport adapté.

Pourquoi as-tu choisi la natation comme sport?

C'est un sport important, important pour la vie. Je me suis dit que ça serait important d'en faire toujours.

Quel est ta nage préférée? pourquoi?

Ma nage préférée, c'est le papillon parce que c'est un défi pour la vie.

Comment se déroule une séance type?

J'aide pour le matériel (NDLR : le matériel de jeu et de nage mis à disposition des enfants). Ensuite, je vais un instant dans le petit bassin pour m'habituer à la température, il suffit de 10 secondes pour être prêt. Et ensuite, je vais avec mon professeur de nage. Il m'apprend beaucoup.

Toi qui étais inscrit l'année dernière à des séances d'apprentissage "Sauv'nage" au club, quels sont les avantages de ce nouveau créneau?

Déjà il y a un nombre assez faible de gens. C'est mieux car quand je faisais des séances avec les autres ce n'était pas adapté pour moi. Il y avait trop de monde.

On te propose une séance d'entraînement avec un nageur (ou une nageuse) du club : tu choisis qui ?

C'est une question neutre. Je les aime bien tous.



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

A l'occasion des 20 ans du Club, réservez votre après midi du 22 juin au Centre Nautique !

Notre Club organise le **Tout Bourges Nage** où une présentation des activités de l'ACB sera faite au travers de séances d'initiation et de perfectionnement gratuites.

Par ailleurs, **une exposition** sera présentée au Centre Nautique sur le Club depuis sa création en 2004 suite à la fusion du CNMB et du bac Natation. Elle retracera au travers de photos d'archives l'histoire du Club, ses nageurs et ses entraîneurs des différentes sections ainsi que les dirigeants qui ont permis à l'ACB d'être aujourd'hui le 1er Club de Natation de la Région Centre Val de Loire.

**TOUT BOURGES NAGE** (2<sup>ème</sup> édition)

Samedi 22 juin De 14h-18h

Organisée par l' 

**GRATUIT**

Au programme :

- Aquabike (14h30-15h30)
- Perfectionnement Crawl et Brasse (14h30-15h30)
- Aquagym (15h45-16h30)
- Water-Polo (16h45-17h30)
- Séance d'apprentissage enfant, adulte, aquapalming (16h45-17h30)



Une bavette et une petite restauration vous sera proposées

Retrouvez toutes les infos sur les différentes pages du club :

- <http://acbourses.fr/>
- Aquatic Club Bourges
- Aquaticclubb

En partenariat avec la ville de Bourges, dans le cadre de la programmation estivale.



# NOS PARTENAIRES TECHNIQUES



Centre-Ouest

