

A VENIR...

Plus on est de fous, plus on rit...

Nous comptons sur votre participation !

Nage avec Palmes

- ✓ 1^{er} février (piscine, tous)
Championnat départemental Sète
- ✓ 8 février (piscine, jeunes)
Trophée Robert Gauthier Sorgues
- ✓ 15 février (piscine, tous)
Trophée Philippe Izard Toulouse (piscine)
- ✓ 13 et 14 mars (piscine, sur sélection)
Championnats de France d'Hiver – Quimper
- ✓ 28 mars (grands fonds, tous)
Traversée Moissac
- ✓ 4 avril (piscine, jeunes)
Cratère Jeunes Lunel
- ✓ 25 avril (grands fonds, tous)
Traversée de Sète

Nage en Eau Vive

- ✓ 10 et 11 janvier Descente de
l'Aude pour Encadrement Nageurs Audois
- ✓ 24 et 25 janvier Orientation en
NEV Auvézère
- ✓ 31 au 1 février Compétition
Issoudun (piscine à vagues)
- ✓ 03 et 04 avril Slalom régional
Tournon Saint Martin
- ✓ 10 au 18 avril Rassemblement
"Tongues/Chaussettes" – **Corse**

Créneaux de piscine exceptionnels

- ✓ 9 au 20 février **Stage d'Hiver** : Tous les soirs du
lundi au vendredi pendant les congés scolaires
- ✓ 16 au 22 février **Formation & Recyclage des**
Initiateurs : Créneaux chaque après-midi
Réservés aux enfants (nageurs) et aux futurs
initiateurs (dans le cadre de la formation)
- ✓ 5 au 16 avril Stage de Printemps :
Tous les soirs du lundi au vendredi pendant les
congés scolaires

CONTACTS

Le bureau ✉ aquapalmes@fr.st

Michèle Rauzier
04.67.83.16.69
Olivier & Sophie Denis
04.99.63.03.07 – 06.98.70.11.59

Celle qui nous entraîne avec entrain ...
Christiane Kostrzewa –
04.67.72.35.35 – 06.64.21.64.52

La piscine Aqualuna
04.67.87.83.30

Compétitions en piscine de Sète et de Sorgues...

*Inscrivez-vous dès maintenant auprès de
Christiane, Michèle ou Sophie*



SUBAQUATIQUE CLUB LUNELLOIS AQUAPALMES

Complexe sportif, Chemin des Bœufs – 34400 LUNEL

SCLA ? C'EST CELA !

LE JOURNAL D'AQUAPALMES
N° 1 – JANVIER 2004

Premières médailles !



LOLA!

L'eau, là ! Sécheresse et inondations, l'eau a marqué ce premier trimestre de la saison sportive ...

Pas assez d'eau pour nager dans l'Agout, la Concentration Eau Vive prévue fin octobre a été annulée.

L'Hérault en crue, le Vidourle menaçant,... notre Randopalme a été annulé.

Trop d'eau toujours, nous avons aussi prévu une prestation en piscine pour le Téléthon,... la suite vous la connaissez, piscine inondée, détériorée.

Lola ?! C'est le prénom de notre plus jeune adhérente. Notre club compte 28 adhérents, dont 16 jeunes de 6 à 13 ans !

Nos vœux pour 2004 ? Santé, Prospérité, et Belles Eaux, ni trop, ni trop peu !

LES ENTRAÎNEMENTS

Les entraînements sont dispensés par Christiane, Michèle, Olivier, Sophie et.. Muriel qui nous remplace au pied levé lors de nos déplacements (rassemblements, compétitions, réunions fédérales).

Lundi	20h30 – 21h45 (tous)
Mercredi	14h00 – 15h30 (jeunes)
Samedi	14h00 – 15h30 (jeunes)
	15h30 – 16h45 (adultes)

3 lignes d'eau le lundi et 1 seule les autres jours (rassurez-vous, nous en empruntons souvent une deuxième !)

LA NAGE AVEC PALMES

Premières compétitions, premières médailles !

- 16/11/2003 – Interclubs Marseille - Suzon (Poussine)

2^e sur 50 m, 1^{ère} sur 25 m, 1^{ère} sur 200 m

- 21/12/2003 – Trophée de Noël Valence - Coralie (Benjamine), Camille, Gaëlle, Suzon (Poussines)

Camille et Suzon dans le trio gagnant de chacune des courses auxquelles elles ont participé (100 m immersion, 50 m, 200 m) !

Nos 4 nageuses ont remporté le relais 4 X 50 m 4 nages ! Le relais continue avec la coupe qui passe de mains en mains.. A qui le tour ?

Bravo les filles ! Que 2004 vous apporte autant de succès !

LA NAGE EN EAU VIVE

Quelques sorties confidentielles de reconnaissance où seuls les plus qualifiés (Sylvain, Olivier) pouvaient affronter les pièges naturels des rivières de la région : Hérault, Dourbie, Tarn.

Première compétition de la saison et à nouveau des médailles !

- 01/12/2003 – Slalom de Bétharram (65) – Suzon (Poussine), Sylvain, Olivier (Seniors), Michèle, Sophie (Vétérans)

1^{ère} poussine, 1^{ère} et 2^{ème} vétérans, et une superbe place de 6^{ème} au classement général pour Sylvain

LE MATERIEL

En nage avec palmes... Nous rappelons l'importance, en matière d'hygiène, d'avoir son propre matériel ! Christiane tient à votre disposition des palmes (10 €) et des tubas (20 € sans embout, 25 € avec embout).

En nage en eau vive... Nous projetons organiser une journée bricolage pour retailer et colmater les flotteurs, protéger les combinaisons,... tous les adhérents sont invités à nous donner un coup de main !

LE SITE DU CLUB

Le résumé en images des dernières sorties avec pour règle d'or : « A chaque sortie, c'est l'un des participants qui raconte ! »

Le calendrier toujours à jour (il y a souvent des changements).

Un espace « adhérents » où vous pourrez télécharger des documents en ligne,...

Faites-nous part de vos commentaires sur ce journal dont la périodicité... n'est pas encore déterminée !

<http://www.aquapalmes.fr.st>