

A vos palm(e)s...

Plus on est de fous, plus on rit... nous comptons sur votre participation

Nage avec palmes (NAP) :

28/11/2004 - **Vitrolles** - Compétition

11 et 12/12/2004 - **La Ciotat** - Coupe de Noël

19/12/2004 - **Valence** - Trophée de Noël
(jeunes)

Nage en eau vive (NEV):

27 et 28/11/2004 - **Bétharram St Pé deBigorre** - Compétition de slalom en milieu naturel. Pour enfants ayant déjà pratiqué la NEV et adultes. **Co-organisateurs de cette compétition et nous sollicitons l'aide et la participation des adhérents de notre club.**

05/12/2004 - Base d'eau vive de **Millau** - Dans le cadre du **Téléthon** nous souhaitons nous joindre aux kayakistes aveyronnais pour relever le challenge et passer, en relais et sans arrêt **30 heures dans l'eau.**

Assemblée Générale du Club :

Vendredi 10 Décembre...

Nous comptons sur votre présence... La convocation vous sera adressée sous peu.

Contacts

Le bureau - ovive34@yahoo.fr

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 et sorties ... **Inscrivez-vous dès maintenant** auprès de Christiane ou Sophie



SCLA ? C'EST CELA !

LE JOURNAL D'AQUAPALMES

N° 2 - Novembre 2004



Premières bulles et premières récompenses !



Début de saison mouvementé !

Oh ! Vive l'eau... vive !

Félicitations à Sylvain et Olivier qui ont réussi l'examen **d'initiateurs de nage en eau vive**. Nouvelles compétences qu'ils ont très vite mises à l'épreuve...

Félicitations à Gaëlle récompensée par la ville de Lunel le Trophée des Champions pour avoir remporté en Février lors de la compétition interrégionale de Sorgues le Trophée Robert Gautier (NAP).

Championnats de France NEV : Bravo !!!

En descente, Sylvain arrive **7è senior** à Bourg St Maurice,

Au slalom, Suzon et Gaëlle 1ère et 3ème poussines, **Olivier** 8è vétéran.

(Maud, la 2nde poussine est la petite fille de Philippe, adhérent Aquapalmes !).



Vichy les 4 et 5/09/2004

Katia, Pauline, Gaëlle et Suzon accompagnées de Michèle, Olivier et Sophie ont participé au Stage Jeunes d'initiation à la nage en eau vive. Deux journées épuisantes et très enrichissantes où nos Katia et Pauline, ont pour la première fois goûté aux joies de la nage avec flotteur. Stage technique et ludique à la fois, avec une mémorable partie d'hydro-polo !

Sète les 2 et 3/10/2004

Intégrées à l'équipe de Lunel dans le cadre de **l'opération Gobie**, Katia, Pauline et Suzon ont pu pratiquer, sur l'étang de Thau, les différentes activités proposées par notre **Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins** et affronter les équipes de 11 autres villes héraultaises. Au programme : plongée sous-marine, apnée, photo sous-marine, bio et environnement, nage avec palmes (atelier animé par Christiane), archéologie (atelier animé par Michèle) et nage en eau vive (atelier animé par Olivier). Les équipes étaient notées sur leur participation et leur implication dans les ateliers proposés. L'équipe lunelloise a terminé 3ème du challenge et a obtenu un « gobie de bronze ». **L'opération Gobie n'est pas tout à fait terminée...** Au cours de la saison 2004-2005, certains jeunes se joindront à nous en janvier pour un entraînement de nage avec palmes, d'autres iront faire de la nage en eau vive en novembre sur la base de Cessenon s/Orb,... A suivre !

Millau les 9 et 10/10/2004

A l'initiative du comité départemental 34, le 3ème week-end « Découverte de la Nage en Eau Vive » a rempli sa mission : 24 nageurs le samedi, autant le dimanche, des baptêmes, des adeptes, du soleil, de la bonne humeur et de bonnes vagues !

Cessenon s/Orb le 23/10/2004

Sylvain pour l'encadrement, Michèle, André et Philippe pour le matériel sont allés prêter main forte à la toute nouvelle commission NEV de l'Aude qui organisait une sortie « Baptêmes d'Eau Vive » sur la base Réals.

En novembre suivez l'expédition en Equateur à laquelle participera Sylvain, <http://www.hydrospeed.org/equateur2004>

NAGE AVEC PALMES...

Il est si rare d'avoir tant de choses à dire sur la nage en eau vive que je me suis peut-être un peu emballée... **la nage avec palmes n'est pas oubliée**, les compétitions arrivent, le calendrier sera affiché, je vous rappellerai les dates d'inscription,... et si vous souhaitez vous entraîner en milieu naturel, contactez-moi.

Sophie