



NEWSLETTER



Ce que nous préparons...

La reprise d'une activité sportive pour tous, en extérieur, avec une pratique de nage en mer et même des compétition en Eau Libre, pour les plus motivés !



Dimanche 11 avril à 11h, rendez vous à la plage de Toulhars pour nager, marcher dans l'eau ou courir et ajouter des kilomètres pour **La Littorale 56** !

Notre book est sur notre site, n'hésitez pas à le lire pour connaître nos projets !

Ce que nous continuons d'espérer et nous tenons prêts pour :

La reprise des cours, en piscine, pour les Mineurs et pour les Adultes !

Les compétitions en piscine : les **Inter Clubs** à Ploemeur, pour les Avenir, Jeunes et Juniors le 30 mai...

Les compétitions **Eau Libre** auront lieu dès le 8 mai jusqu'au 19 septembre en lac, rivière ou mer !

Nous avions espéré pouvoir organiser notre Troc et Puces le 1er mai et le Loto du Club, le 29 mai, mais, le contexte sanitaire et la réquisition de la salle des fêtes nous obligent à les annuler.

Rencontre avec des licenciées

Régulièrement, nous vous proposons d'aller à la rencontre d'un ou une licenciée du Club afin de vous faire découvrir la diversité des activités proposées et de mettre à l'honneur un licencié.

Nous vous présentons 4 nageuses, du nouveau cours Adultes Loir du jeudi soir : **Sabine Le Clouff**, habitante de Languéac, maman de Hugo et **Céline Guillemot**, calennaise, maman d'Axelle, qui pratiquent la natation en compétition, au Club, depuis plusieurs années. Céline a appris à nager à la piscine de Caudan « en... c'était il y a longtemps ! » Avec l'ouverture de ce cours, elle a entraîné ses copines, **Gaëlle Coeffic** et **Hélène Miotès**, pour une séance hebdomadaire, de sport. Elles sont toutes les 2 Ploisyennes, Hélène a obtenu son brevet de natation 50 m en 1982, mais, c'était à la piscine du Fouët ! « J'ai peut-être d'autres brevets de natation mais, je ne m'en souviens plus ! » Gaëlle se souvient venir à la piscine de Caudan quand elle était au collège... »

Hélène et Gaëlle ne connaissent pas encore les autres activités du Club, même si elles suivent les performances d'Axelle ! Quant à Céline et Sabine, elles les connaissent sur les bouts des doigts puisque, depuis 2018, Céline est secrétaire adjointe de l'association et officiel C, pour participer à l'encadrement des compétitions et Sabine, trésorière-adjointe. Elles avaient envie de « refaire une activité, à un coût abordable, entre copines et reprendre confiance dans la natation en surmontant les appréhensions de l'eau, qui ont grandi avec l'âge ». Hélène a apprécié de « découvrir la nage avec les palmes et c'est impressionnant la vitesse que l'on prend avec... la longueur du bassin se fait beaucoup plus rapidement ». Gaëlle avait envie de faire une activité autre que la course à pieds à des horaires compatibles, avec son activité professionnelle : « on sort de l'eau en forme et détendue ! »

Céline trouve qu'elles ont évolué, en quelques séances « je me suis rendue compte qu'on n'oublie pas si vite, les mouvements de natation ». « On sent qu'au bout de 45 min, tous les muscles ont bien travaillé ! vive les crampes 😊 ».

Sabine dit « on progresse sans stress grâce à l'écoute et à la pédagogie de l'entraîneur ». Dans la ligne d'eau, la bonne ambiance est de mise tout comme le bon esprit de tous les nageurs !

Elles voudraient adresser un petit mot à tous les nageurs du Club :



« J'ai hâte de retrouver mes acolytes du jeudi soir »



« ça nous manque ! à bientôt »



« Prenez soin de vous ! à bientôt »



« Avec l'arrivée du printemps, espérons avoir des possibilités de se retrouver autour de l'eau »

On réserve déjà notre place pour la rentrée 2021 !

Merci à toutes d'avoir acceptées de participer à cette autre forme de l'interview et à très vite, au bord de l'eau !

Christelle Durif

