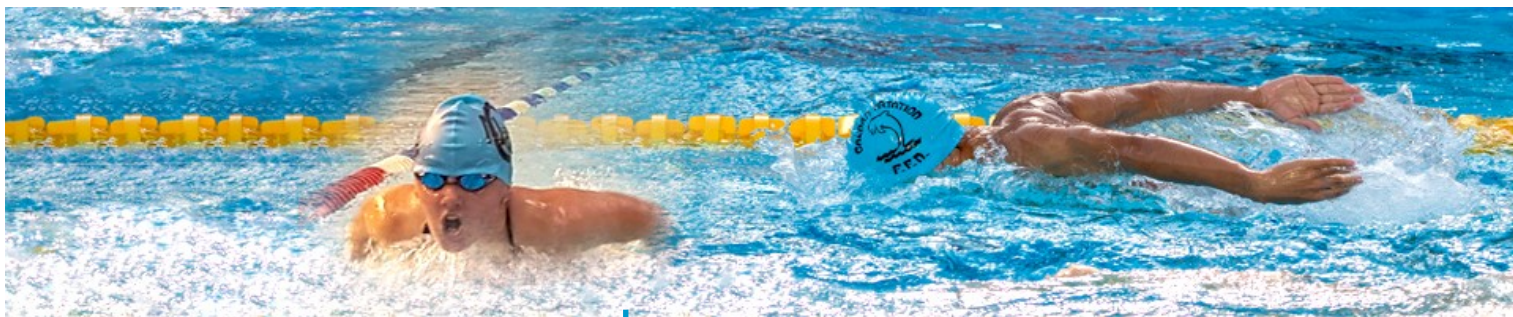


## NEWSLETTER



Bonjour à toutes et à tous !

Je viens de prendre mes fonctions de vice-présidente dans le bureau de Caudan Natation. Je le fais, accompagnée par les autres membres et, surtout, dans une dynamique, où chacun a sa place et apporte ses compétences.

Je tenais à les remercier pour leur accueil et vous transmettre à tous, que nous œuvrons, au quotidien, pour permettre aux entraîneurs, à tous les adhérents et leurs accompagnateurs d'avoir du plaisir à se retrouver dans l'eau comme au bord du bassin.

Le contexte sanitaire nous oblige à nous adapter, mais, nous continuons à faire des projets. C'est pourquoi, les entraîneurs vont vous proposer de pratiquer une activité sportive de chez vous ! En attendant de se retrouver au bord des bassins et de partager des moments conviviaux. Prenez soin de vous. **Christelle Durif**

### Petites Infos

**1 lundi sur 2 de 19h30 à 21h, Réunion du bureau au Local du Club ou en visioconférence.**

**Katell Dréan et Guillaume Burban** sont les nouveaux « Officiels C » du Club.

**Léana Le Gouic et Arnaud Nicolas** seront diplômés le 26 novembre pour l'obtention de leur Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et Sportive Natation.

### En novembre, Bon anniversaire à

Tara, Clara, Tiyah, Axelle, Isabelle, Céline, Antoine, Gwendal, Yves, Lionel, Olivier et Lionel.



### Ce qui était prévu... avant le reconfinement

- \* Lancement de la Tombola
- \* **Dimanche 8 novembre**, à Caudan, *Passage d'Evaluation ENF2 et 3, Challenge Avenirs et Futurathlon* et *Compétition des Masters* à Locminé.
- \* **Mercredi 11 et samedi 15 novembre**, *Interclubs Toutes Catégories*, avec des Masters
- \* **Dimanches 22 et 29 novembre**, *Championnat 56 Hiver*

...

### Rencontre avec deux licenciés



**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 avons choisi d'aller à la rencontre de nos deux jeunes **nageurs et coachs à l'Ecole de Natation, Flavie et Gwendal.**

Flavie aime bien « les patates et le sport : la natation et la course à pieds ». Elle s'est qualifiée deux fois, pour les Cross départementaux et régionaux et écoute de la musique dès qu'elle le peut, en particulier, du rap français avec PNL.

Gwendal aime jouer aux jeux vidéos, en ce moment, surtout à Rocket Ligue, et la sensation de glisse quand il surfe à Guidel avec la West Surf Association.

Flavie a commencé à apprendre à nager à 6 ans à l'école municipale. En CM1, Nicolas, maître nageur lui a parlé du Club où elle a fait un test avec Yann. Il était « gentil, marrant, il donnait pas mal de conseils et il travaillait bien la puissance ». Depuis le CE2, Gwendal pratique au Club pour essayer la compétition. Il a eu sept entraîneurs, dont deux jeunes nageurs, qui encadraient l'Ecole de Natation le mercredi midi. Il se souvient de chacun avec « sa vision différente, certains, plus sur la technique, d'autres, plus sur le travail de la puissance ». Avec Virginie, « j'ai appris à nager, elle était sévère mais avec des très bons résultats » et « Yann ne voulait pas que l'on fasse de la Préparation Physique Générale, avant d'être Junior ». Aujourd'hui, Léana et Nolwenn leur proposent la PPG, avec un travail soit plutôt articulaire, soit plutôt musculaire.

Pour Flavia, « quand on nage, on est bien tout seul, tu n'es pas obligée de parler, tu peux réfléchir ».

Pour Gwendal, « ça rafraîchit les idées car l'eau est froide » ! « Tu peux même parler sous l'eau, sans que personne ne t'entende et te parler à toi-même ».

Dans la compétition, Flavia « essaie toujours de s'améliorer » et ils apprécient de retrouver tous les copains des autres Clubs et de les battre ! ». Gwendal « veut toujours se dépasser ».

Dans le Club, ils trouvent sympa « de tous se connaître dans la ligne, d'être amis et les journées de compétition, on est ensemble et on s'encourage ».

Ils connaissent toutes les activités du Caudan Natation parce qu'ils voient les autres nageurs, en venant 5 fois par semaine à la piscine, dont une le mercredi de 13h à 14h pour apporter leur aide avec les plus jeunes. Gwendal a commencé un mercredi, pour jouer et surveiller les petits. « J'aime les voir progresser et peut être qu'à la fin, ils vont aller plus vite que nous ! ». Pour Flavia, l'année dernière, il manquait un entraîneur et sa mère, Myriam, lui a proposé de venir donner un coup de main : « J'aime leur apprendre des trucs et cela fait plaisir de les aider à progresser ».

Ils aimeraient un toboggan à la piscine de Caudan et des moments en dehors de nager comme une journée, toutes les 6 semaines, avec tous les Juniors et jeunes pour « la cohésion d'équipe ».

Concernant vos attentes, avec Guillaume, nous espérons très bientôt réunir les Adolescents, les Jeunes et les Juniors pour recueillir vos souhaits et vos remarques sur le fonctionnement du Club.

Merci à tous les 2 pour ce bon moment partagé avec de riches échanges, votre spontanéité et votre recul sur votre pratique de nageur !

Christelle D vice présidente

