

CLUB DES NAGEURS DE SAINT-LEU

HOT NEWS



NEWSLETTER : EDITION N°2 !

Chers membres, amis et supporters du Club des Nageurs de Saint-Leu,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour cette deuxième édition de notre newsletter !

Dans ce numéro, plongez dans les moments forts du club, découvrez les événements à venir, les performances de nos nageurs, l'actualité du club et bien sur notre conseil du mois.

Merci pour votre fidélité. Bonne lecture et à bientôt au bord du bassin !

Sportivement,
L'équipe du Club des Nageurs de Saint-Leu

LE MOT DU PRESIDENT

**NOVEMBRE : UN MOIS RICHE EN
COMPÉTITIONS ET EN PERFORMANCES
POUR NOS NAGEURS !**

L'ACTUALITÉ DU CLUB

**LÉON MARCHAND À L'HONNEUR : NE
MANQUEZ PAS LE MEETING DE L'OCÉAN
INDIEN 2024 !**

**LES MOMENTS CLÉS : INFORMATIONS
ESSENTIELLES DU CLUB**

CONSEIL DE NAGE ET AVIS DE L'ADHÉRENT

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérents,

Alors que cette année touche à sa fin, je tiens à vous remercier pour votre engagement et votre passion, qui font vivre notre club de natation. Grâce à chacun de vous, nous avons accompli de nombreux progrès ensemble, tant sur le plan sportif qu'humain.

Les défis et les succès partagés cette année nous ont renforcés, et nous sommes impatients de continuer à avancer à vos côtés en 2025.

Je vous souhaite à tous de belles fêtes de fin d'année, du repos bien mérité, et beaucoup de succès dans vos entraînements à venir. Nous avons hâte de vous retrouver sur le bord du bassin en janvier pour de nouveaux défis.

En attendant, nous espérons que ce numéro de notre newsletter vous apportera des informations utiles et des conseils précieux pour continuer à progresser dans vos entraînements. Profitez bien de cette édition, et à bientôt au bord du bassin !

Joyeuses fêtes à tous !

Bien à vous,

DEBAST Pierre,
Président du Club des Nageurs de Saint-Leu.



Pierre DEBAST, Président du CNSL



L'équipe des 40 compétiteurs pour les Interclubs 2024

NOVEMBRE : UN MOIS RICHE EN COMPÉTITIONS ET EN PERFORMANCES POUR NOS NAGEURS !

Le mois de novembre a été particulièrement dynamique pour nos compétiteurs, avec 40 nageurs engagés dans diverses épreuves. Une belle mobilisation qui témoigne de leur détermination.

Des Résultats Prometteurs et Encouragements

Les résultats ont été prometteurs, avec plusieurs nageurs se qualifiant pour des finales et décrochant des podiums. Ces performances reflètent leur travail acharné ainsi que l'accompagnement de nos coaches. Les progrès réalisés sont une source de motivation pour la suite de la saison, et notre club continue de se distinguer parmi les meilleurs de l'île.

Félicitations à Nos Compétiteurs et Bénévoles pour Leur Engagement

Félicitations à tous nos compétiteurs pour leur engagement et leur persévérance, ainsi qu'à nos éducateurs et bénévoles pour leur soutien.

8, 9 et 10 novembre 2024

LE MEETING DE NATIONAL DE L'ASEC NATATION

Nombre de nageurs engagés : 22

- 🏆 40 finales A
- 🎯 19 finales B
- 🥉 5 médailles de bronze
- 🥈 1 médaille d'argent
- 🥇 2 médailles d'or
- ★ Noham Vinguedassalom qualifié 3 fois aux Championnats de France Benjamins !
- 📈 20 nouveaux records du club

Pour accéder aux résultats de cette compétition, [cliquez ici](#).



17 novembre 2024

INTERCLUB TC

Nombre de nageurs engagés : 40

- 👧 Équipe 1 filles : 4e place
- 👧 Équipe 2 filles : 18e place
- 👦 Équipe 1 garçons : 4e place
- 👦 Équipe 2 garçons : 17e place

Nos deux équipes 1 filles et garçons terminent au **pied du podium** . On sait donc ce qu'il reste à faire dans **1 an !**

Pour accéder aux résultats de cette compétition, [cliquez ici](#).



23 et 24 novembre 2024

CHAMPIONNATS DE LA REUNION - 25M

Nombre de nageurs engagés : 12

- 🥉 3 médailles de bronze
- 🥈 4 médaille d'argent
- 🥇 1 médailles d'or
- 📈 10 nouveaux records du club

Pour accéder aux résultats de cette compétition, [cliquez ici](#).



L'ACTUALITÉ DU CLUB

RETOUR SUR LA FÊTE DE NOËL DU CLUB : UN MOMENT INOUBLIABLE !

La **fête de Noël du club**, qui s'est tenue le **samedi 30 novembre 2024**, a été un véritable succès ! Plus de **200 participants** de tous âges se sont réunis pour célébrer cette période festive dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Au programme : des **activités originales** et des **moments inoubliables**, offrant à chacun une journée remplie de joie et de partage.

Merci à tous pour votre participation et votre enthousiasme qui ont fait de cet événement un souvenir mémorable !



Les moments forts de la journée :

- **Des éclats de rire** sur les toboggans géants, pour le plus grand bonheur des petits... et des grands !
- **Une séance de natation record**, véritable symbole de l'esprit du club : **35 participants** ont relevé le défi, atteignant ensemble un premier record de **64,775 km parcourus**. Bravo à eux !
- Un **goûter gourmand** grâce à vos nombreux gâteaux faits maison, qui ont régalé tout le monde !

Pour retrouver toutes les photos de la fête de Noël du club, [cliquez ici !](#)



Des améliorations pour mieux vous accueillir

Une nouvelle **armoire** a été installée pour mieux organiser nos équipements et améliorer l'accueil lors des permanences. Vous accéderez plus facilement à ce dont vous avez besoin dans un **espace optimisé**.

Bientôt, une **vitrine extérieure** à la piscine vous offrira un accès direct aux **informations clés** : événements, actualités et bien plus.

Ces initiatives visent à rendre votre expérience au club encore plus **agréable et pratique** !



Échange fructueux avec la Sénatrice Evelyne Corbières

Lors de la cérémonie de commémoration du **11 novembre**, nous avons eu l'opportunité d'un **échange enrichissant** avec la

Sénatrice **Evelyne Corbières**. Les discussions ont principalement porté sur le **Meeting de Natation de l'Océan Indien** et la venue exceptionnelle du **quadruple champion olympique Léon Marchand**. Un grand pas pour la visibilité et le rayonnement de notre discipline.

LES ÉQUIPEMENTS DU CLUB SONT ARRIVÉS !

Nos nouveaux produits sont désormais disponibles ! T-shirts, shorts, casquettes, maillots de bain, sacs à dos, et bien d'autres articles sont en vente aux couleurs de notre association.

Où les retrouver ?

- Lors de nos permanences régulières.
(Consultez les horaires ici : [Lien vers les permanences](#)).

Pourquoi acheter ?

Acheter nos produits, c'est soutenir notre club, afficher fièrement ses couleurs et participer à son développement.

Découvrez notre catalogue en ligne ici :

[Lien vers la boutique](#)



LÉON MARCHAND À L'HONNEUR : NE MANQUEZ PAS LE MEETING DE L'Océan Indien 2024 !



La Venue de Léon Marchand aux Meetings de l'Océan Indien 2024 !

Un Champion de Renom

Léon Marchand, quadruple champion olympique aux Jeux Olympiques de Paris 2024, sera l'un des invités d'honneur du **Meeting de l'Océan Indien**, qui se déroulera du **20 au 22 décembre 2024** à la piscine du Chaudron. Ce **nageur de talent**, désormais reconnu comme l'un des meilleurs au monde, nous honorera de sa présence pour cet **événement incontournable** !

Un Meeting à Ne Pas Manquer

Le **Meeting de l'Océan Indien 2024** est l'un des **événements les plus attendus** de la saison. Outre la **participation exceptionnelle** de **Léon Marchand**, d'autres **Olympiens français** feront également le déplacement, apportant encore plus de prestige à cette **compétition**. Restez à l'affût des **annonces surprises** qui vous attendent !

Ce sera une **occasion en or** pour nos jeunes nageurs de voir un **champion d'exception** évoluer en compétition et de s'inspirer de ses performances. Un moment unique pour **apprendre et grandir** dans le monde de la natation.

Venez Nombreux !

Soutenir Léon Marchand et découvrir d'autres **nageurs exceptionnels** dans une ambiance festive et sportive : c'est une occasion unique de vivre un **événement historique** dans notre région. Nous vous encourageons à être nombreux à participer, à **encourager nos athlètes locaux** et à profiter de cette chance de voir l'un des meilleurs nageurs du monde en action. Nous comptons sur vous pour être présents et faire de ce **meeting un moment inoubliable** pour tous !

Meeting de l'Océan Indien - St Denis



Plongez au cœur de l'excellence avec Léon Marchand !

Le quadruple champion olympique de Paris 2024 sera l'invité d'honneur du **Meeting de l'Océan Indien**, du 20 au 22 décembre 2024, à la piscine du Chaudron. Rejoignez-nous pour célébrer la natation avec des athlètes d'exception dans une ambiance inoubliable.

☛ Restez connectés !

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux et notre site internet : les informations sur la billetterie seront bientôt disponibles !

Pour plus d'informations sur les horaires et le programme de ce meeting, [cliquez ici](#).



Saint-Denis

Vendredi 20 décembre 2024 - Samedi 21 décembre 2024 - Dimanche 22 décembre 2024

LES MOMENTS CLÉS : INFORMATIONS ESSENTIELLES DU CLUB

IMPORTANT

Fermeture Annuelle : Dates Clés

IMPORTANT

En raison de travaux de maintenance, les cours pour l'ensemble des activités du club prendront fin plus tôt que d'habitude et reprendront plus tardivement.

- **Fin des activités :** **Dimanche 15 décembre 2024**
- **Reprise des activités :** **Lundi 20 janvier 2025***

**Sous réserve d'un accord de principe, une reprise partielle des activités pourrait être envisagée à partir du mardi 14 janvier 2025. Le cas échéant, nous ne manquerons pas de vous en tenir informés*

Pour les groupes Compétitions (Avenirs 3 et + / Benjamins / Juniors), un mail vous sera prochainement envoyé afin de vous proposer des solutions pour le maintien des entraînements durant cette période.

Nous vous remercions pour votre compréhension et sommes convaincus que la municipalité mettra tout en œuvre pour permettre une reprise rapide de nos activités, dans des conditions de sécurité optimales, avec un bassin pleinement opérationnel.

Championnat régional Interclubs Avenirs - St Joseph



Les Interclubs : Un Défi Palpitant pour nos Avenirs !

C'est l'occasion idéale pour nos Avenirs de participer à la compétition par équipes la plus importante de l'année !

Les **Interclubs** sont un moment unique pour défendre les **couleurs de notre club** et cumuler des **points ensemble**, afin de faire progresser notre **classement régional et national. Chaque performance compte, et c'est ensemble que nous ferons la différence !**

Pour plus d'informations sur les horaires et le programme de ce meeting, [cliquez ici](#).



Saint-Joseph
Le samedi 7 décembre 2024



Un pas en avant pour le développement du club !

Dans notre démarche de développement et de soutien à nos éducateurs nous sommes fiers

d'annoncer que notre responsable technique, **Benoît Debast**, entame un nouveau cycle de formation. Il intégrera la prochaine session du **DEJEPS Natation Course**, une première historique à La Réunion !

Cette initiative témoigne de notre engagement à renforcer les compétences de notre équipe pour offrir un encadrement de qualité et favoriser l'excellence au sein du club.

Félicitations à Benoît pour cette étape importante, et merci à tous pour votre soutien dans cette aventure prometteuse !

Noham Vinguedassalom : un ambassadeur de talent pour notre club !



Nous sommes fiers d'annoncer que **Noham Vinguedassalom** représentera avec brio notre club lors des **Championnats de France Benjamins et de la Coupe de France des Départements**.

Du 12 au 14 décembre 2024, lors des **Championnats de France**, Noham s'élancera sur les épreuves suivantes : 50, 100 et 200 m nage libre, 50 et 100 m brasse.

Dès le 15 décembre 2024, il rejoindra l'équipe de La Réunion pour représenter fièrement notre île lors de la **CdFD**, également à **Dunkerque**.

Nous lui adressons tous nos encouragements et sommes certains qu'il portera haut les couleurs de notre club. Suivez ses performances et soutenons ensemble Noham dans cette belle aventure !

CONSEIL DE NAGE ET AVIS DE L'ADHÉRENT



Améliorer votre propulsion grâce à une meilleure utilisation des jambes

Les jambes jouent un rôle crucial dans la propulsion et la stabilité en nage.

Pour maximiser votre efficacité, voici quelques astuces :

- 1. Gardez les jambes tendues mais pas rigides :** Une flexion légère au niveau des genoux permettra de mieux propulser l'eau derrière vous.
- 2. Pédalez de manière régulière et rythmée :** Un battement constant et bien cadencé optimise la vitesse et l'équilibre.
- 3. Ne soulevez pas trop les jambes :** Elles doivent rester proches de la surface de l'eau, cela évite une résistance inutile et améliore la glisse.

En travaillant ces points, vous augmenterez votre propulsion tout en économisant de l'énergie.

À vos séances, et bonne nage !



Partagez Votre Avis avec Nous !

Dans notre rubrique L'avis de l'adhérent, découvrez le témoignage de Céline Corbice, une membre enthousiaste qui partage son expérience au sein de notre club de natation !



Céline (à gauche) avec ses amis de natation, dans une ambiance conviviale et sportive

Pourquoi avez-vous choisi de rejoindre notre association de natation ?

Des connaissances m'en avaient parlé en bien. En me renseignant davantage, j'ai trouvé que le projet associatif du club était complet, avec de fortes ambitions, notamment pour les jeunes.

Qu'est-ce qui vous motive à pratiquer la natation régulièrement avec nous ?

L'ambiance ! Elle est vraiment excellente. Je suis heureuse de pouvoir pratiquer mon sport tout en retrouvant des amis.

Quel est votre exercice ou activité préféré(e) lors des entraînements ?

Le crawl !

Avez-vous observé des progrès dans votre technique ou votre forme physique depuis votre arrivée ?

Oui, complètement ! Et c'est grâce à une pratique régulière.

Que pensez-vous de l'ambiance au sein du club ?

Elle est chaleureuse et conviviale. On y fait de belles rencontres.

Comment évaluez-vous la communication et l'organisation du club ?

Très bonnes ! Nous recevons régulièrement des informations par mail. Cette newsletter en est d'ailleurs une belle preuve.

Quels conseils donneriez-vous à d'autres adhérents qui souhaitent progresser en natation ?

Lancez-vous ! N'hésitez pas à franchir le pas et à venir au club. Il y a des activités pour tous les niveaux et toutes les envies.