

CALENDRIER DU FAC

- 10 Décembre : Meeting Masters St Romain
- 16 Décembre : Pass'Compétition Dieppe
- 17 Décembre : Championnat régional honneur Pont-Audemer
- 13 Janvier : Meeting Labélisé régional Rouen
- 21 Janvier : Nat'Avenirs Hiver Plot 1
- 27-28 Janvier : Championnat de Normandie Jeune Hérouville St-Clair
- 28 Janvier : Meeting Masters Le Havre
- 11 Février : Nat'Avenirs Hiver Plot 2
- 17-18 Février : Meeting Masters Caen
- 18 Février : Natathlon 1 St Valery
- 24-25 Février : Championnat de Normandie Q2 Elbeuf



FAC INFOS

N° 1 : DECEMBRE 2017

EDITO

Chers nageuses et nageurs du Fécamp Aquatique Club, le conseil d'administration et moi-même, profitons de la mise en place de 1er numéro du FAC Infos pour vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et une saison sportive pleine de réussite.

autres actualités du club.



Réunion bureau et entraîneurs

l'honneur « le nageur du mois », le « FAC en chiffres », ou encore le calendrier actualisé. Dans l'espoir que ce bulletin d'information vous soit utile, n'hésitez pas à nous proposer vos réflexions et vos axes d'évolutions. Pour que ce fil d'actualité soit pérenne, il devra être le votre.

A très bientôt au bord du bassin,
Arnaud.

Chaque mois, vous recevrez ce petit bulletin pour vous informer des évolutions, orientations, résultats ou toutes

Vous y retrouverez certaines rubriques régulières qui mettront à

Le FAC en Chiffres

- 195 Adhérents
- 51 Adultes
- 144 Enfants
- 95 Femmes
- 100 Hommes
- 5 entraîneurs
- 6 Membres du Bureau
- 3 Membres de commissions (communication, évènementiels, finance)
- 40,5h d'entraînement par semaine tous groupes confondus

DANS CE NUMÉRO :

Nageur du mois	2
Garderie	2
SwimRun	3
ENF en Bref	3
Les masters	3
Calendrier	4



Nageur du mois



Roméo Vigé

Ce mois-ci le FAC a décidé de mettre à l'honneur notre plus jeune compétiteur pour ses performances récentes remarquables. En effet, Roméo, 8 ans, a depuis le début de la saison validé avec les félicitations du jury,

son pass'compétition. En effet, accompagné de Révalani et d'Elise, ils ont tous 3 été remarqués pour leur qualités techniques lors de la réalisation du 100 4N.

Ces qualités ont permis à Roméo de prendre la 1ère place des enfants nés en 2009

lors du critérium Avenir et Jeunes qui s'est déroulé à Notre Dame de Gravenchon le 03 Décembre dernier. Il s'impose sur le 200 NL et le 100 4N

Félicitation Roméo !

Mise en place d'une garderie

Il a été décidé, lors de la réunion du conseil d'administration de FAC qui se déroulait le 06 décembre dernier, la mise en place d'une garderie durant l'entraînement Master du vendredi soir.

Afin de permettre aux parents de venir s'en-

trainer en couple, une baby-sitter sera embauchée par le club pour s'occuper des enfants dès la reprise des entraînements après les vacances de Noël. Cette initiative sera à l'essai jusqu'au vacances de Février.

Une participation de

4€ par enfants sera demandé aux parents.

Espérant cette initiative pérenne, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des entraîneurs répondra à vos attentes.

Développement du SwimRun



SwimRun
au Lac de
Caniel Oc-
tobre 2017

2 ans après la 1ère participation des coaches du club au Swimrun de Vasivière, le FAC s'est doté

depuis le début de saison d'une section spécifique SwimRun qui s'entraîne les mercredis de 17h à 19h. En attendant de retourner s'entraîner en lac ou en mer, les « swimrunners »

enchangent une heure de course à pied et 1h de natation en piscine.

Les dossiers d'inscription sont disponibles.

Cotisation spécifique Swimrun : 110€

Complément Swimrun pour les Masters : 20€



L'ENF en Bref

3 Groupes :

- Pré ENF
- ENF 1
- ENF 2

3 Objectifs :

- Sauv'nage
- Pass'sport de l'eau
- Pass'compétition

L'école de natation de Fécamp accueille actuellement 75 Nageurs.

En parallèle de leurs 3 niveaux de formation précité, ils préparent leur participation aux rencontres Natation course découverte.

Examens validés cette saison:

- 21 Sauv'nage
- 4 Pass'sport de l'eau
- 3 Pass'compétition

Les Masters

Tout comme leurs cadets à Montivilliers 15 jours plus tôt, les Masters étaient présents à Grand Quevilly le 29 octobre pour défendre les couleurs de Fécamp.

Nous les félicitons pour

leur honorable 18ème place sur 36 équipes engagées.

Félicitation particulière à Julie, Uta et Alain qui réalisent les minimas pour les championnats de France Maitres !



Interclubs Maitres
Grand Quevilly
29 octobre 2017