

Newsletter du Renens-Natation

LE CLUB DE L'OUEST LAUSANNOIS



N° 7 - AVRIL 2011 / RENENS-NATATION.CH



DANS CE NUMÉRO:

- Le mot du président
- Evénements proches
- Cool and clean
- Camp de Narbonne
- Habillement du club

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres du Renens-Natation,

L'Ecole de Natation d'été va prochainement ouvrir ses cours aux inscriptions. Durant le mois de juin, nous offrons des séries de 5 cours hebdomadaires (même heure et même jour durant 5 semaines) et durant juillet et août ce sont des séries de 5 cours par semaine qui sont proposés (chaque jour à la même heure). Le tarif est de Fr. 150.-- pour 5 leçons privées. Il est aussi possible d'inscrire 2 enfants pour des cours semi-privés au tarif de Fr. 120.-- par personne. La durée du cours est de 25 minutes et ils ont lieu à la Piscine Aquasplash à Renens. Pour plus d'informations, consultez notre site (Page d'accueil -> Ecole de Natation d'été) ou contactez le secrétariat de l'école de natation (079 279 70 68) dès le 9 mai 2011. N'hésitez pas à faire un peu de pub autour de vous!

Dans un autre sujet, je suis récemment tombé sur un livre passionnant intitulé "Psychologie du sport et de l'activité physique". Dans un historique des origines de cette discipline, on apprend qu'en 1898, un certain Norman Triplett, psychologue à l'université de l'Indiana et fervent adepte de la course cycliste, a cherché à comprendre pourquoi, lorsqu'ils courent en groupe ou par paire, les cyclistes sont parfois plus rapides que lorsqu'ils courent seuls contre la montre. Pour confirmer ses observations, il vérifie les résultats de différentes courses et réalise une expérience dans laquelle des enfants doivent enrouler le plus vite possible une corde autour d'un moulinet. Triplett se rend alors compte que les enfants enroulent plus de corde lorsqu'ils le font en présence d'un autre enfant.

Pour ma part, j'en déduis que faire du sport au sein d'un groupe stimule les compétences de chacun au point de lui

Contact Newsletter:

joel.dufour@bluewin.ch



BCV

visana

permettre de faire mieux qu'il ne l'aurait fait s'il avait été seul. Et dans ce domaine, notre Club offre des conditions idéales à tout(e) sportif(ve) quelle que soit la section considérée: Ecole de natation, Aquagym, Loisirs ou Compétition.

Bonne pratique sportive à chacun!

Cordialement

Philippe Noth, president@renens-natation.ch



EVÉNEMENTS PROCHES

Mai

14 au 15

Rencontres Genevoises à Genève

28 au 29

41ème Renens-Jeunesse à Renens

La sortie du Renens-Natation se déroulera cette année le dimanche 4 septembre 2011.

QU'EST-CE QU'EXACTEMENT « COOL AND CLEAN » ?

Depuis quelque temps, vous pouvez voir sur le site du Renens-Natation le logo de « cool and clean » en vous demandant ce que cela peut être.

« cool and clean » est le programme de prévention du sport suisse qui milite en faveur d'un sport sain et loyal. Les groupes cibles sont les jeunes âgés de 10 à 20 ans et les moniteurs qui pratiquent un sport en Suisse et qui sont enregistrés auprès de Jeunesse + Sport (J+S), ainsi que les Swiss Olympic Talents et leurs entraîneurs. Ce programme de prévention s'inscrit dans la vie quotidienne et poursuit un développement à long terme. Les jeunes doivent adopter une attitude responsable, et les adultes doivent leur donner l'exemple (sportifs d'élite, entraîneurs, moniteurs).

Les entraîneurs et les moniteurs suivent une formation spécifique qui leur permet de favoriser le développement des mécanismes de protection chez les jeunes, de déceler à temps les comportements à risque et de réagir de manière adéquate. Un éventail diversifié de mesures, d'événements, de matériel pédagogique et didactique, d'articles de motivation ainsi que l'appartenance à la communauté « cool and clean » sont utilisés pour encourager les jeunes à participer.



ArtPRINT
i m p r i m e r i e
artprint@bluewin.ch / 021/625.03.06

FONDS DU SPORT VAUDOIS

La notion de « cool » s'applique aux engagements 1 et 2 (atteindre ses objectifs, accéder à l'élite, fair-play) et la notion de « clean » porte sur les engagements 3 et 4 (pas de dopage, renoncer au tabac, à l'alcool, au cannabis).

Le succès du programme « cool and clean » fait l'objet d'un suivi et d'une analyse par des spécialistes. Il est parrainé par Swiss Olympic, l'Office fédéral du sport (OFSP) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

Par ailleurs, ces deux mêmes institutions mettent depuis cette année l'accent sur le programme « Pas d'abus sexuel dans le sport ». Le programme vise à prévenir les agressions sur les enfants et les jeunes dans le sport en général et à enseigner la vigilance au Club.

Dans ce contexte, chaque Club s'engage à avoir une personne de contact qui constitue l'une des huit mesures de prévention mises en place. Cette personne de contact incarne l'attitude et les valeurs du Club qui défend une position très claire de « tolérance zéro » sur cette problématique et donne aux enfants et aux jeunes, la certitude que le Club veillera à ce qu'ils soient en sécurité dans la pratique de leur sport.

Au Renens-Natation cette personne de contact est Roberto Minuti, vice-président du club.

Les Sites Internet de « cool and clean » et de « Swiss olympic » peuvent être bien sûr en tout consultés pour davantage de renseignements.

Sportivement vôtre,

Gaëlle Weston Bratschi



CAMP DE NARBONNE

Nous avons assisté à un camp à Narbonne du 16 au 23 avril 2011.

On va vous raconter une journée vécue. C'était mercredi 20. On se leva à 6h30 pour déjeuner à 7h. Puis à 7h30 on partit à notre magnifique entraînement. Ynlong et Kilian ont nagé 4km500 et Alessandro et Brenan ont nagé 5km. Le temps était froid, on avait nos splendides pullls rouges. La piscine où on nageait était chaude. Malgré le manque d'eau des douches on s'amusait quand même.

A midi c'était l'heure du repas. Cette journée n'était pas comme les autres car il y avait une coupure l'après-midi. A la place de nager, nous fîmes du karting puis nos supers entraîneurs nous emmenèrent à la mer. A 19h30 nous mangeâmes. C'était une superbe journée.

Notre point de vue de camp est très positif. La nourriture était très bonne et les chambres grandes. L'ambiance était bonne grâce à nos entraîneurs tout le temps de bonne humeur. Ce camp était parfait, en espérant que le prochain soit ainsi.

Ynlong, Alessandro, Kilian et Brenan

Narbonne, vendredi 22 avril,

6h30, le réveil est dur dans notre chambre d'hôtel. Nous descendons fatiguées à notre petit-déjeuner.

Même pas le temps de retourner dans notre chambre que l'heure est déjà venue de partir pour le premier entraînement de la journée. Après 15 minutes de marche, nous arrivons enfin à la piscine, bassin découvert de 50m. C'est chouette pour le bronzage !!!

Après l'échauffement à sec, l'entraînement du jour débute par un 1500m pour nous amener tranquillement à faire 4km500.

A la fin de la séance, c'est la course contre la montre (ou plutôt contre le vent qui nous refroidit une fois sorties de l'eau) pour aller à la douche. Une fois séchées et au chaud dans nos vêtements, nous voilà de retour au bord du bassin pour une séance d'étirement.

C'est l'heure du retour à l'hôtel et de notre première pause télévisuelle de la journée. Au programme ce midi, Desperate Housewives.

Ce midi, le menu est assez alléchant, riz, poulet et carottes pour bien refaire les réserves. Ensuite repos avec notre seconde pause télé et surtout le moment de sieste.

Au programme de la journée, une séance de musculation précède la deuxième séance dans l'eau. La pluie a fait son apparition pour la première fois de la semaine, mais comme nous sommes déjà dans l'eau...

Ensuite retour à l'hôtel pour le repas du soir et, pour clore cette journée de stage, nous avons fait nos bagages, car demain c'est déjà la fin.

Axelle, Claire, Diane et Léa.



L'HABILLEMENT DU CLUB

Pour information, l'habillement du club est confié dorénavant à M. Stefan Bratschi. Ce dernier s'occupe du lien entre le RN et Sportmax.

Une rubrique à ce sujet sera prochainement à disposition sur le site.

Pour toutes questions ou commandes, merci de vous adresser à notre responsable de l'habillement M. Stephan Bratschi e-mail: stephanbratschi@bluewin.ch

Notre fournisseur de matériel Sportmax sera présent lors du Meeting interne le 25 juin 2011 ainsi que lors du RN Sprint du 18 février 2012 pour vous faire essayer les trainings et prendre vos commandes.



NOTRE SITE WWW.RENENS-NATATION.CH ATTEND VOTRE VISTE !

NOUS REMERCIONS NOS GOLD SPONSORS



visana



BCV



FONDS DU SPORT VAUDOIS