

Bonjour à vous tous.

Pour la 1ere année et sous l'impulsion de **Saintes, Grandes Rives l'Agglo**, notre club est associé aux animations organisées par l'agglomération en faveur d'Octobre Rose.

A cette occasion, notre club sera présent sur le complexe aquatique d'Aquarelle à Saintes pour présenter 2 temps forts :

Le matin de 11h30 à 12h45 : Relais Natation Course.

Pendant ce temps forts, plusieurs objectifs sont attendus :

- Sur 4 couloirs de nages, présenter les différentes nages de la discipline et cela de manière continue
Couloir 1 = crawl // Couloir 2 = Brasse // Couloir 3 = dos // Couloir 4 = PAP
- Associer le public et les nageurs du club : ainsi, selon le public présent, ces derniers seront amenés à venir se challenger sur la nage de leur choix face à un nageur compétiteur du club de son âge.

Nous avons donc choisi volontairement des nageurs des différents groupes compétitions allant des nageurs Avenirs Compétitions à Masters.

Cette matinée sera placée sous l'encadrement de Jean Marie.

Si au démarrage de cette manifestation, le public n'est pas présent, Jean Marie lancera un entraînement classique en conservant le modèle de répartition des nages par ligne d'eau cité ci-dessus afin de se laisser la possibilité d'intégrer d'éventuels nageurs.

Vous pourrez bien évidemment changer de couloir pour mixer vos nages !

Sourire, bonne humeur, convivialité devront être au RDV car le public accueilli pourra être un public +/- sensibilisé de près ou de loin au cancer du sein, directement ou indirectement.

L'après midi de 16h00 à 16h25 : Ballet de Natation Artistique

Moment de magie suspendu dans le temps par excellence.

Pour soutenir la lutte contre le cancer du sein, les filles retenues par Stéphanie auront préparé un ballet exceptionnel.

À travers des chorégraphies puissantes, cela rendra hommage à toutes les personnes touchées par cette maladie.

Chaque mouvement incarne la force, la résilience et l'espoir.

Préparation physique pour le ballet :

Rendez-vous à Aquarelle à 12h15 à l'accueil pour une répétition de 12h30 à 13h

De 13h à 16h : maquillage / coiffage et moment de cohésion avant la représentation qui débutera à 16h00.

Tenue :

Natation course = bonnet de bain du CNS impératif

Natation artistique = Maillot de bain noir + accessoires + bonnet de bain du CNS + pince nez

NB : il faudra autant de filles avec chignon + gélatine que de nageuses avec bonnet.