

CLUB **DES NAGEURS DE SAINT-LEU**

HOT NEWS



BIENVENUE DANS LA PREMIÈRE ÉDITION DE NOTRE NEWSLETTER !

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

Nous sommes ravis de vous présenter cette toute première édition de notre newsletter.

Après trois années de belles aventures et de succès partagés, nous entamons notre quatrième année avec plus d'ambition que jamais.

Chaque mois, vous retrouverez ici les dernières nouvelles du club, des événements à venir, les résultats de nos nageurs et nageuses, ainsi que des conseils pratiques et des témoignages.

LE MOT DU PRESIDENT

LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS

LES ÉVÉNEMENTS À VENIR

LES NOUVELLES DU MOIS

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers membres et sympathisants,

C'est avec une grande émotion que je m'adresse à vous pour inaugurer cette newsletter, un projet qui témoigne de la croissance et de la dynamique positive de notre association !

A savoir, que le Club des Nageurs de Saint-Leu fête cette année son quatrième anniversaire. Quatre ans d'engagement, de passion pour la natation et surtout de partage. Ensemble, nous avons créé une véritable communauté où chacun trouve sa place, que ce soit pour une pratique loisir (découverte, apprentissage, perfectionnement, sport santé) ou compétitive. Aujourd'hui, le club compte plus de 580 adhérents, des jeunes talents prometteurs aux adultes qui redécouvrent la natation, en passant par les parents, bénévoles, et partenaires qui nous soutiennent.

Cette nouvelle saison promet d'être riche en défis et en événements. Nos équipes sont prêtes à relever de nouveaux objectifs, que ce soit en termes de performances sportives ou de projets collectifs. Nous avons à cœur de continuer à faire briller les valeurs qui nous unissent : respect, convivialité et dépassement de soi.

Merci à vous tous pour votre engagement et votre confiance. Ensemble, faisons de cette quatrième année la meilleure jusqu'à présent !

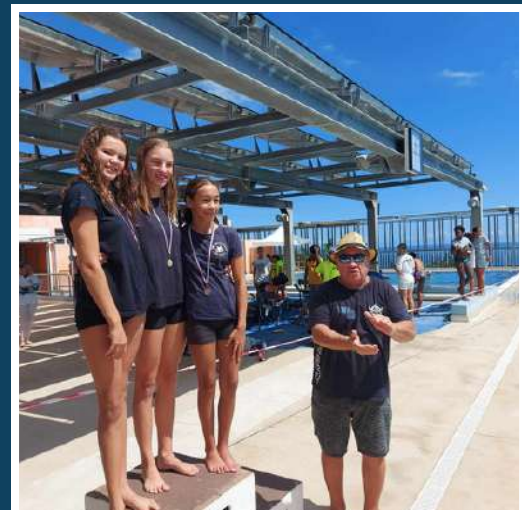
À très bientôt au bord des bassins.

Sportivement,

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



Pierre DEBAST, Président du CNSL



LES ÉVÉNEMENTS PASSÉS



L'organisation de trois compétitions par le CNSL

Le week-end du 27 septembre 2024, le Club des Nageurs de Saint-Leu s'est illustré en organisant trois compétitions régionales à la piscine de Stella. Pendant ces deux jours, 248 nageurs ont offert des performances exceptionnelles !

Nous sommes fiers de nos 45 compétiteurs, qui ont brillé par leur détermination et leur esprit d'équipe. Un grand merci aux bénévoles dont le dévouement a permis la réussite de cet événement.

L'Assemblée Générale Ordinaire du Club des Nageurs de Saint-Leu

Le 5 octobre 2024, le Club des Nageurs de Saint-Leu a tenu son Assemblée Générale Ordinaire. Le président, le responsable technique et la trésorière ont présenté les bilans moral, sportif et financier, et ont discuté des perspectives d'avenir. La réunion s'est conclue par un moment convivial.

Le club remercie tous les participants pour leur engagement et se réjouit des défis à venir.



La soirée trophées des champions

Le 5 octobre 2024, la ville a célébré les Trophées des Champions pour honorer les athlètes locaux.

Félicitations à Houriya JULIE, Emma MOREL, Lisa BOSLAK, Mélodie MAK-YUEN, Noham VINGUEDASSALOM, Mahe IDMONT, Clément DELAHOUSSE, et Ridwane JULIE pour leurs performances remarquables en 2023-2024.

Le Club des Nageurs de Saint-Leu les encourage à continuer de briller !

Retour sur un week-end intense pour le CNSL !

Vendredi 25 octobre 2024 : Nos nageurs ont vécu une superbe journée de cohésion au lagon de Trou d'Eau, renforçant les liens entre les groupes.

Samedi 28 octobre 2024 : Le Club des Nageurs de Saint-Leu a participé aux journées portes ouvertes organisées par la Ville, attirant de nombreux visiteurs. Merci à la Ville de Saint-Leu pour cette belle initiative

Dimanche 27 octobre 2024 : Nos petites tortues des groupes Avenirs ont fièrement représenté le CNSL aux championnats Avenirs/Horizon Avenirs à Saint-Philippe. Bravo à ces jeunes champions !



Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à faire de ce week-end une réussite !

LES ÉVÉNEMENTS À VENIR

Le Meeting de l'ASEC Saint-Paul Natation - Saint-Paul



Ce meeting sera l'occasion pour nos nageurs et pour vous, spectateurs, d'admirer trois athlètes exceptionnels :

- **Lara Grangeon**, détentrice de multiples titres de championne de France et 3 participations aux Jeux Olympiques.
- **Kylian et Alex Portal**, médaillés des derniers Jeux paralympiques au 400 mètres nage libre.

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



*Saint-Paul,
Le vendredi 8, samedi 9 et
dimanche 10 novembre 2024*

Championnats de la Réunion 25m - St Paul



Les Championnats de La Réunion ! L'événement incontournable de l'année pour tous les passionnés de natation ! C'est l'occasion idéale pour nos nageurs de se mesurer aux meilleurs talents de l'île, de représenter fièrement notre club et de viser les podiums. Les **Championnats de La Réunion** offrent une opportunité unique de **démontrer le fruit de leurs efforts** et de se hisser parmi l'élite régionale

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



*Saint-Paul,
Le samedi 23 novembre 2024
Le dimanche 24 novembre 2024*

N'hésitez pas à venir encourager nos nageurs !

! Le mois de novembre s'annonce charger !

Championnat régional Interclubs TC - St Paul



Les Interclubs ! La compétition par équipes la plus palpitante de l'année ! C'est l'occasion parfaite pour chaque nageur, quel que soit son niveau, de participer et de montrer son **esprit d'équipe**. Les **Interclubs** permettent à chacun de **défendre les couleurs de notre club** et de cumuler des points ensemble pour grimper dans le **classement régional et national !**

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



*Saint-Paul,
Le dimanche 17 novembre 2024*

Le Noël du club !



🎄 LE NOËL DU CLUB APPROCHE ! 🎅

Nous avons le plaisir de convier **tous nos adhérents** à fêter **Noël ensemble au club !** Un moment **chaleureux** et **festif** pour célébrer **la fin de l'année, se retrouver** et **partager de bons souvenirs** autour d'**activités** et de **surprises**.

Au programme :

- 🍷 **Goûter de Noël et friandises**
- 🎮 **Jeux et animations pour petits et grands**

Ne manquez pas cette **belle occasion de finir l'année en beauté**. Nous vous attendons nombreux pour un **Noël mémorable !**

✉ **Toutes les informations** concernant cette manifestation vous seront bientôt transmises par **mail !**

Vous souhaitez **contribuer à la réussite** de notre **Noël du club !**

Faites-le nous savoir en nous envoyant un mail à : cn.stleu@gmail.com !



*Piscine de Stella
Le samedi 30 novembre 2024*

LES NOUVELLES DU MOIS



Présentation de notre nouvel éducateur !



Dans le cadre de la structuration du club et de son évolution, nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée d'un nouvel éducateur au sein du CNSL !

Monsieur Guillaume Bachmann, qui possède une forte expérience dans le haut niveau, est déjà en action et sera ravi de vous accompagner dans votre parcours d'apprentissage. Son expertise et sa passion pour la natation contribuent à enrichir notre club et à soutenir chacun d'entre vous dans votre développement.

Nous souhaitons donc la bienvenue à Guillaume et sommes convaincus qu'il jouera un rôle clé dans notre succès collectif !



Améliorez votre glisse avec un bon placement de la tête en natation !

Un bon positionnement de la tête est essentiel pour maximiser votre efficacité dans l'eau. Voici quelques conseils simples pour vous aider à améliorer votre technique :

1. **Regard vers le bas et légèrement en avant** : En nage libre, garder les yeux vers le fond aide à réduire la résistance et à aligner le corps.
2. **Stabilisez la tête** : Évitez les mouvements latéraux pour rester bien aligné et équilibré.
3. **Respirez sans lever la tête** : Tournez-la juste assez pour sortir la bouche de l'eau, sans casser l'alignement.

Intégrez ces ajustements dans votre pratique, et observez comment ils impactent votre glisse et votre confort dans l'eau. À vos entraînements, et bonne nage !