



# Info**lettre**

I È R E A N N É E - N ° 3

A V R I L 2 0 2 5

## SOMMAIRE :

- Un édito, qui vous dit tout... ou presque
- Un focus AQUA-GYM
- Des images de la belle soirée aquagym 2025
- En compétition à Bayeux
- Le stage de Thury-Harcourt avec le CLC
- Les prochains temps forts du club

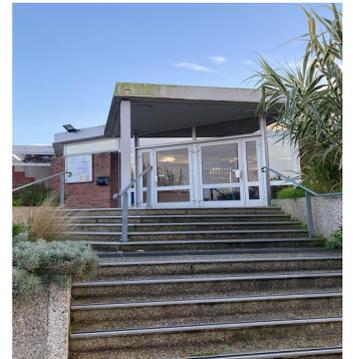
## DANS CE NUMÉRO :

- Aquagym : elles en parlent 2
- Photos soirée du 7 mars 3
- Compétition de Bayeux 3
- Le stage de Thury-Harcourt 4
- La Journée familles du 18 Mai 4
- Votre agenda et la boutique du club 4

## Édito

On n'en finirait pas d'énumérer les vertus et bienfaits de la pratique de l'aquagym (ou de l'aquabike). Tout en protégeant des désagréments liés aux activités sportives (courbatures, douleurs articulaires, blessures...), elle en accentue tous les bénéfices... Amélioration de la condition physique, renforcement musculaire et des capacités cardiovasculaires, drainage lymphatique et amélioration du

retour veineux par la pression de l'eau, gain en souplesse articulaire sans la contrainte atmosphérique, perte de poids par une dépense accrue de calories, absence de courbatures après l'effort : pas de doute l'aquagym c'est le sport pour tous et toutes, sans risque quel que soit son âge ! Alors, il méritait bien ce petit dossier spécial, occa-



sion de mesurer combien nos sports en milieu aquatique sont par excellence intergénérationnels. Une dimension incontournable du projet associatif de l'USOM Natation, depuis toujours...

## L'aquagym à l'USOM-Natation : une déjà longue histoire...

Les premiers cours d'aquagym à l'USOM Natation datent... du siècle dernier ! Et en 2000 à l'arrivée de Fabrice, il n'y avait que deux créneaux le lundi et le mercredi de 20h à 21h15. Un troisième a ouvert lors de la saison 2005-2006 le mercredi de 11h45 à 12h30. Et depuis, nous sommes passés de trois créneaux hebdomadaires à douze (8 en aquagym et 4 en aquabike)

La première soirée aquagym date du 15 mai 2009 sur le thème «Disco». Elle avait réuni 35 personnes,

des groupes aquagym à ados. Nous avons fini par un verre de l'amitié dans le hall de la piscine. Depuis, une bonne dizaine de thèmes différents ont été mis à l'honneur (cinéma, rock, disco, karaoké, et bien d'autres...) et surtout le petit pot de l'amitié s'est transformé en un vrai repas bien convivial ! Pour la dernière édition, sur le thème été/camping/ Tropiques nous avons eu 48 participantes exclusivement issues des groupes aquagym et aquabike.

### Quelques chiffres :

- \* 280 adhésions en aquagym sur 578 soit 48.5% d'aquagym (aquabike inclus)
- \* 272 adhésions femmes et 8 hommes (soit 3% !)
- \* l'âge moyen est de 65 ans et 4 mois
- \* l'âge médian est de 67 ans
- \* la plus jeune pratiquante n'a pas encore 15 ans et la moins jeune déjà 88 !!!



Souvenirs de la première soirée AQUAGYM de l'USOM (en 2009!)



« Un moment de détente et de convivialité » !

« Même quand on n'est pas à l'aise dans l'eau, c'est un moyen de se redonner confiance »...

## Après une séance d'AQUAGYM...

Quel plaisir de se retrouver à papoter comme ça, à l'improviste, avec des aquagymnastes après une bonne séance de natation ! C'est qu'elles en ont des choses à dire sur les bienfaits de l'eau et de leur activité préférée... Mais écoutons les nous dire pourquoi ? D'abord pour un **«moment de détente et de convivialité»**, voire **«pour accompagner ma mère»** ! Mais c'est vrai aussi qu'on y vient pour **«faire travailler ses muscles »** sans la contrainte de la pesanteur, dans **«la douceur sans les chocs»** articulaires de la course à pied par exemple. Preuve que l'activité parvient à réunir tout type de pratiquantes, si certaines ont choisi l'aquagym après avoir **«dû arrêter la natation»**, d'autres se félicitent de pouvoir pratiquer une activité physique, **«même quand on n'est pas à l'aise dans l'eau, c'est un moyen de se redonner confiance»**... Et puis surtout l'aquagym **«ça fait du**

**bien, à tous points de vue, même au moral»**

Une activité plutôt durable car quand on leur demande depuis combien de temps elles sont des mordues, les réponses oscillent **«entre 10 et 15 ans»**, sans que le souvenir soit précis, car **«ça fait si longtemps et on a fait plusieurs autres expériences dans d'autres clubs»**... Mais elles ont fait le choix de rester à l'USOM Natation, soit parce que **«c'est plus près»**, qu'il y a **«plusieurs horaires possibles entre le matin, midi, le soir »**, ou même (plus rare !) **«parce que je vois la piscine de ma chambre»** ! Et puis la fermeture de la piscine de Colombelles a aussi permis de faire découvrir celle de Mondeville et que même si c'est plus loin, **«on restera ici»**.

**«La musique, oui c'est indispensable pour donner le rythme»**. Mais pour que le rythme soit entraînant, encore faut-il que la musique le soit ! Et là, certaines n'hésiteraient pas à se mettre aux platines, en

tous cas se verraient bien **«choisir la musique»**, ne partageant pas toujours les goûts de leur coach... Bien sûr, de temps en temps, la cohabitation sur les mêmes horaires pourrait être moins fluide entre nageurs et aquagymnastes. Enfin, c'est plutôt avec **«les éclats de voix d'un entraîneur»** que l'harmonie est plus compliquée quand la musique se fait moins discrète !

Si on vient ici **«deux fois par semaine»** pour plusieurs, c'est aussi **«pour la convivialité, retrouver les copines»**, la **«belle ambiance»** qui règne dans le club, où **«personne ne se regarde»** sans moquerie ou gêne, ni dans le bassin ni dans le vestiaire... Alors pourquoi pas d'autres créneaux horaires, **«un peu plus tôt»**, le lundi par exemple ? Et **«d'autres soirées aquagym»** dans l'année ?

(un grand merci à Anne, Chrystelle, Elise, Marie-José, Marie-Line, Odile, Sergine et Véronique pour leur témoignage «spontané»)



Si le mercredi avec Monji on sculpte son corps en silence mais dans la bonne humeur, le samedi avec Julie, c'est parfois... Etonnant ? Différent ? Un exercice testé pour les séances d'Erwan et Fabrice ?



## CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX à BAYEUX les 8 et 9 MARS

C'est avec onze nageurs du club que l'USOM Natation s'est présentée à la piscine de Bayeux les 8 et 9 mars 2025.

Forts de ses sept filles et quatre garçons et fiers de leurs couleurs, les nageurs de l'USOM ont bataillé dur tout le week-end pour porter haut le blason du club.

Avec quatre podiums à la clef (un d'argent et trois de bronze) le club pouvait être fier de ses performances, car avec quarante-huit engagements au départ pour l'ensemble de ces nageurs ce n'est pas moins de vingt-huit meil-

leurs performances personnelles de réalisées par neuf nageurs avec un record de cinq MPP pour la jeune Alice. Un bien beau week-end pour des compétiteurs âgés de 12 à 23 ans.

Quelques mots du coach Fab pour conclure :

*« C'est une belle compétition car les perfs sont là mais c'est surtout l'état d'esprit du club que je retiens avec ses nageurs qui se soutiennent et où les plus grands aident les plus petits à «vaincre» leurs peurs. A titre perso, c'est ma première de la saison alors j'ai savouré tant cela me manquait »*





## Ce sera tellement bien à Thury-Harcourt du 5 au 9 Avril !

Le TRASPYPY, on y est... enfin ! Après les émotions des dernières vacances et l'annulation du stage granvillais, quel réconfort pour le club de voir aboutir ce projet de séjour de loisirs avec hébergement pour nos nageurs et nageuses. Pour les bénévoles et anciens du club tant de souvenirs s'attachent encore aux stages de Cabourg, qu'il paraissait impensable de devoir renoncer à une proposition de ce type. Aussi, c'est pleins de cet enthousiasme que nos jeunes profiteront avec leurs petits camarades du CL Colombelles de ce site magnifique à l'orée de la Suisse Normande. On y pratiquera de multiples activités dont le canoë, l'escalade, le tir à l'arc et d'autres grands jeux de plein air... Sans oublier évidemment, club de natation oblige, l'entraînement en piscine (deux heures par jour au moins, tôt le matin et/ou tard le soir !). A ce jour, nous en sommes à 11 inscrits colombellois. Les 21 Mondevillais, bénéficieront eux d'un tarif, déifiant toute concurrence, de 130€ pour l'ensemble, une fois déduite la participation du club au coût global...



## 18 MAI : un DIMANCHE en FAMILLE Au CSCS avec l'USOM Natation

Le club y organise sa désormais traditionnelle journée à destination des familles, où petits et grands sont invités à passer ensemble une journée de détente. La matinée sera consacrée à une randonnée pédestre (accessible à tous les niveaux de marche !) à Mondeville et dans sa proche banlieue. Le club offre l'apéritif du midi et le pique-nique est ensuite partagé : on amène ses provisions (et ses couverts!), on fait goûter ses plats aux voisins dans la plus grande convivialité... L'après-midi est réservée aux joueurs invétérés, au choix jeux de plein air ou de société, avec cette année de nouvelles surprises à découvrir. Un mail sera bientôt envoyé pour les inscriptions : surveillez votre boîte !

# NATAQUASHOP

## Notre BOUTIQUE VIRTUELLE

N'hésitez pas à aller «faire un tour en boutique», dans le magasin en ligne de votre club. Vous y trouverez tous les produits de la marque, mais surtout les équipements au logo de l'USOM Natation, pour (se) faire plaisir !

CODE PROMO NATAQUASHOP

(15% de remise)

CLUB1362391717600122



### Y PENSER DÉJÀ ...

**AG/FETE du CLUB**

Le VENDREDI 20 JUIN, on se retrouve à la salle des fêtes pour la fin de l'année festive de l'USOM Natation : bilan sportif, récompenses, repas et DJ jusqu'au bout de la nuit

**REINSCRIPTIONS**

Du 5 au 25 JUIN. Vous recevrez évidemment le mail habituel, avec toutes les modalités et explications nécessaires, en temps utile !

