



CNM

**CLUB
NAUTIQUE
MORLAISIEN**

Plouvorn eau libre



Le mot de la présidente

La saison 2019-2020 a bien démarré, encadrée par notre entraîneur principal : Mathieu Boileau qui démarre sa première saison au CNM, après 7 années d'entraînement dans son club de Châteaudun. Il sera aidé pour la natation course par: Sacha Péran, Yveline Adrian, Pierre Even, Philippe Péran et ponctuellement par Quentin Oléron, Emilie Meudec, Nathan Appéré, Elsa Moyou.

Cette saison est marquée également par la création d'un nouveau poste à 25% pour Laura Loas, notre entraîneuse natation artistique.

SAISON 2018-2019, quelques éléments :

- De très bons résultats pour tous nos nageurs et nageuses dans toutes les catégories (des plus jeunes aux maîtres), avec des nageurs atteignant le haut niveau départemental et régional. De nombreux articles de presse témoignent de la vitalité et du dynamisme du club ;
- 3 nageurs sélectionnés en NATIONAL 2 : Sacha Péran, Ambre Péran et Florian Oléron ;
- 4 nageurs en NATIONAL 3 : Louis Orain, Sloan Pousset, Yannis Malou et Lisa Le Goff ;
- Un grand bravo à Noham Péran pour sa première sélection aux CHAMPIONNATS DE FRANCE JEUNES ;
- Pour la natation artistique, qualification de 6 nageuses au Challenge de Bretagne, les trois duos récompensés : médaille d'or pour Anna Milutinovic et Manon Le Lann ; médaille d'argent pour Annaël Le Lann et Lilou Flamanc ; médaille de bronze pour Aeryn Boulic et Charline Dohollou ;
- Pour les maîtres, toujours de très on résultats, pour les nageurs compétiteurs et deux titres de championne de France pour Yveline Adrian ;
- Bravo à Pierre Even pour son podium en coupe de Bretagne eau libre ;
- Je félicite Ambre Péran, Maélan Grot et Pol Morin pour leur assiduité aux étapes eau libre de cette été.

Le CNM se porte bien, pour preuve il a organisé :

- plusieurs compétitions,

- la 12^{ème} nuit de l'eau en partenariat avec l'Espace Aquatique,
- le 3^{ème} gala de natation artistique,
- NOUVEAUTE 2019 : 1^{er} gala de natation artistique en bassin découvert à la piscine de Pleyber-Christ, une belle réussite !

Je tiens à remercier :

- Gaetan Bridoux, pour les 3 années passées au CNM, et bon vent dans son nouveau club et bienvenue à Mathieu Boileau !
- Laura Loas, notre entraîneuse de natation artistique ;
- La ville de Morlaix et l'équipe de la piscine de la Boissière pour la mise à disposition de créneaux d'entraînement, des aménagements pour les stages, les manifestations et les compétitions organisées par le club ;
- L'équipe de l'Espace Aquatique pour son accueil, et la possibilité d'organiser des stages et manifestations au sein de l'établissement ;
- La ville de Pleyber-Christ qui nous permet de nous entraîner dans leur piscine estivale, et d'y proposer 2 compétitions départementales et maintenant le gala de natation artistique ;
- Morlaix Communauté pour le financement des lignes d'eaux et des compétitions, à l'Espace Aquatique ;
- Les annonceurs qui permettent l'édition de ce livret ;
- Les officiels qui donnent de leur temps et sans qui les compétitions n'auraient pas lieu.

Je tiens particulièrement à remercier tous les BENEVOLES, qui s'investissent à chaque manifestation et surtout les membres du CA, qui gèrent le club tout au long de l'année : Patrice, Soazig, Christelle, Séverine, Anthony, Emilie, Tiphaine, Daniela, Jacqueline et Annaïg, MERCI.

Un GRAND MERCI aux nageurs(es) pour leur investissement et encore merci de nous faire vibrer aux bords des bassins, des rivières, des lacs...

Bonne année sportive à tous.

Yveline ADRIAN

Le CNM en quelques mots

90 ANS D'HISTOIRE !

Association - loi 1901 - fondée en 1928, sous le nom " Les crabes du bassin ".

Lieux d'activités :

Après s'être entraînés dans: le bassin, les écluses, le Quéffleuth, le Jarlot, la piscine de Lanidy, les nageurs se sont installés à la piscine municipale de la Boissière en 1975 avec le soutien de la ville de Morlaix, puis également à l'Espace Aquatique de St Fiacre, grâce au soutien de Morlaix Communauté en 2008.

Les principales activités :

- la natation sportive pour les enfants à partir de 6 ans jusqu'aux adultes ; le Club est affilié à la FFN: Fédération Française de Natation.
- la natation « Eau libre »,
- la natation « artistique »,
- le sauvetage et le secourisme, depuis 2006, avec notamment la formation BNSSA. Depuis 2016 en partenariat avec SSPM (Sauvetage Secourisme Pays de Morlaix)



La vie du club :

La totalité du fonctionnement de la vie associative est assurée par des membres actifs bénévoles de l'association s'appuyant notamment sur un conseil d'administration composé d'une dizaine de personnes. En accord avec ses convictions associatives, le CNM souhaite laisser la plus grande place dans le fonctionnement et dans la gestion du club à ses adhérents.

L'encadrement sportif :



Mathieu Boileau est l'entraîneur principal salarié.

Originaire de Chateaudun, il a encadré pendant 6 ans le club de la ville et "baigne" dans le milieu de la natation depuis de nombreuses années.

Pour l'encadrement des nageurs il bénéficie du soutien de bénévoles diplômés : Stéphanie et Elsa Moyou, Philippe et Sacha Péran, Nathan Appéré et Pierre Even.



Le CNM en chiffres

175 adhérents

durant la saison 2018 / 2019

Classement national des clubs de la Fédération Française de Natation

Classement Général

48 compétiteurs

Classement national : 416^{ème} / 1020

Classement régional : 29^{ème} / 46

Classement départemental : 8^{ème} / 17

Classement Natation Maîtres

14 compétiteurs

Classement national : 106^{ème} / 681

Classement régional : 8^{ème} / 36

Classement départemental : 3^{ème} / 17

Classement Eau libre

9 compétiteurs

Classement national : 119^{ème} / 592

Classement régional : 14^{ème} / 36

Classement départemental : 3^{ème} / 14

Tu veux **apprendre à nager**, ou
tu sais nager, tu veux te
**perfectionner, nager plus
longtemps, plus vite**, peut être
participer à des **compétitions** :

REJOINS
LE CLUB
NAUTIQUE
MORLAISIEN



Contacts

E-mail :

natation.morlaix@gmail.com

Site internet :

<https://cn-morlaix.sportsregions.fr/>

Tél : 06.66.08.37.30

 CN Morlaix

Catégories d'âge FFN

SAISON 2019 / 2020

Du **16 septembre 2019**
au **15 septembre 2020**

	Dames		Messieurs	
Avenir	10 ans et -	2010 et après	11 ans et -	2009 et après
Jeunes	11 - 13 ans	2009 à 2007	12 - 14 ans	2008 à 2006
Juniors	14 - 17 ans	2006 à 2003	15 - 18 ans	2005 à 2002
Seniors	18 ans et +	2002 et avant	19 ans et +	2001 et avant
Maîtres	25 ans et +	1995 et avant	25 ans et +	1995 et avant

Les catégories évoluent afin de correspondre aux attentes internationales.

De plus, un décalage d'un an entre les filles et les garçons est mis en place.

Les nageurs et nageuses, ainsi groupés, ont des finalités différentes selon leur année d'âge.

Cerise & Basilic
Epicierie fine

FRUITS - LÉGUMES

OUVERT du lundi au samedi de 9h00 à 19h00

Rond-point de la Vierge Noire - 29600 Morlaix - 02 98 61 06 92



Rond-point de la Vierge Noire
29600 MORLAIX
Tél. 02 98 62 04 21
morlaix@lejardindesfleurs.com

Ouvert 7j/7
www.lejardindesfleurs.com



le
Jardin
des
Fleurs

Tableau Horaires Entraînements

SAISON 2019 / 2020

GRUPE	HORAIRES 🕒	LIEU 📍
Débrouill' eau	Samedi : 12h - 12h30 ou 12h30 - 13h	La Boissière
Débutants	Lundi : 17h30 - 18h30	La Boissière
	Samedi : 12h - 13h	La Boissière
Avenirs	Lundi : 18h30 - 20h	La Boissière
	Mercredi : 19h - 20h	La Boissière
	Samedi : 12h - 13h	La Boissière
Jeunes	Lundi : 18h30 - 20h	La Boissière
	Mercredi : 19h - 20h	La Boissière
	Samedi : 9h - 11h	Espace aquatique
Accès	Mercredi : 20h - 21h	La Boissière
	Samedi : 13h - 14h	La Boissière
Section sportive	Lundi : 18h30 - 20h30	Espace aquatique
	Mardi : 19h - 20h	La Boissière
	Mercredi : 17h30 - 19h00	La Boissière
	Jeudi : 17h15 - 18h30 PPG et 18h30 - 20h30	Espace aquatique
	Vendredi : 19h - 20h	La Boissière
	Samedi : 9h - 11h	Espace aquatique
BNSSA	Mardi : 20h - 21h	La Boissière
	Vendredi : 19h - 20h	La Boissière
Maîtres	Lundi : 21h30 - 22h30	La Boissière
	Mercredi : 12h - 13h15	La Boissière
	Vendredi : 20h - 21h30	La Boissière
Natation Artistique	Mercredi : 12h15 - 13h15	La Boissière
	Mercredi : 18h00 - 20h15	Espace aquatique
	Vendredi 18h00 - 19h00 PPG et 19h15 - 20h15	Espace aquatique
Section sport St Jo	Mardi : 16h - 17h	La Boissière
	Jeudi : 16h - 17h	Espace aquatique

Calendrier des compétitions

SAISON 2019 / 2020

Décembre



07	Circuit Départemental 1	Landerneau
08	Plot 1 Yaouank	Landerneau
15	Championnats Finistère Maîtres Open	Morlaix
12 au 15	Championnat de France en bassin de 25 m	Angers
20 au 22	Championnat INRO Hiver 50 m	Tours

Janvier



11 et 12	Ice-Swimming Hiver	Binic
19	Championnats Régionaux Interclubs des Maîtres	Redon
25	Challenge Avenirs 1	District
26	Record de l'heure Cholet	Coetquidan

Février



01 et 02	Meeting Régional Qualificatif Aquabaie d'Armor (CD22)	Saint-Brieuc
07 et 09	FFN Golden Tour Camille Muffat n°1	Nice
08 et 09	Championnats Régionaux Open des Maîtres	Vannes
08	Plot 2 Yaouank	Brest Foch
09	Circuit Départemental 2	Châteaulin
27 au 29	Championnats de France Hiver Maîtres	Le Lamentin

Mars



01	Championnats de France Open eau libre Maîtres	Le Lamentin
06 au 08	Championnats de Ligue 50 m	Saint-Brieuc
14	Challenge Avenirs 2	District
14 et 15	Meeting de l'Ouest Maîtres (INRO)	?
20 au 22	FFN Golden Tour Camille Muffat n°2	Marseille
21	Circuit Départemental 3	Quimperlé
22	Plot 3 Yaouank	Morlaix
22	Plot 3 Yaouank	Loudéac
27 au 31	Championnat de France Juniors	Schiltigheim

Avril

04	Challenge Avenir 1	District
04 et 05	Championnats de France Interclubs Maîtres ?	
04 et 05	Meeting Nat' 35 (CD35)	Rennes
11 et 12	Meeting qualificatif "Tout commence en Finistère" (CN Brest)	Brest
14 au 19	Championnat de France ELITE	Chartres
26	Plot 4 Yaouank	Quimper

Mai

09 et 10	Nat' Ouest 2019 (Organisation CN Brest)	Brest Foch
17	Interclubs Départementaux Jeunes et Avenir	Châteaulin
22 au 24	Meeting National de l'Ouest Printemps (INRO)	Rouen
26 au 31	Championnats de France N2	Melun
30 et 31	Meeting Régional (Nationale 4)	Saint-Malo

Juin

01	Finale Interclubs Régionales Avenir et Jeunes ?	
06 et 07	Coupe de l'Ouest des Départements	Chinon
13	Finale Départementales Jeunes et Avenir	Pleyber-Christ
14	Championnats été du Finistère	Pleyber-Christ
20 et 21	Finale Régionale Jeunes Yaouanik	Pontivy
25 au 28	Championnats de France été Open Maîtres	Canet en Roussillon
27 au 29	Championnat de Bretagne été 50m	?

Juillet

04 au 05	Meeting de l'Ouest des Jeunes	Saint-Malo
09 au 12	Championnats de France Jeunes	Pau
18 au 23	Championnats de France Open d'été	Dunkerque

Portrait Sacha Peran



*Né le 13 juin 2003
Résidant à Guiclan*

Dès son plus jeune âge, Sacha a barboté dans les bassins. Il a commencé à nager à l'âge de deux ans dans la mythique piscine tournesol de Landivisiau. Il enchaîne les bébés nageurs, les cours de natation pour ensuite intégrer à 9 ans le CNL.

Après avoir passé un an à Landivisiau, Sacha rejoint le CNM à 10 ans et s'entraîne davantage. Il prend très vite goût à la compétition en participant très tôt aux compétitions districts, et remporte de nombreuses médailles.

En catégorie « benjamin », Sacha ne cesse de progresser, il obtient ses sélections en équipe de Finistère et participe deux années consécutives à la Coupe de France des Départements, en 2016 à Léhon et 2017 à Blois. Au cumul des points, Sacha se sélectionne à la

Finale inter-régionale du Natathlon à Laval en 2017.

A 14 ans, Sacha passe sous la « mythique » minute au 100NL en 59''61 à Chateaulin en bassin de 25m et à 15 ans en bassin de 50m lors des Championnats Nationaux 3 à Rennes.

Dès sa 1ère année en catégorie « junior », Sacha se qualifie pour les N3 à Chartres, Grand Couronne puis Rennes. Ses distances fares sont le 200m papillon, le 200 et 400 4N.

En 4ème, Sacha participe avec le CLE (Centre Labellisé d'Entraînement) de Brest, aux différents stages organisés pendant les vacances scolaires, puis il intègre le CLE en internat en 3ème au collège des 4 Moulins de Brest ; il s'entraîne alors 2 fois par jour.

Aujourd'hui, Sacha s'investit à 100% au sein du club, il encadre les plus jeunes tous les samedis depuis plus de 2 ans. Pour cela il s'est formé à l'encadrement et à la pédagogie en passant le BF1 et BF2 avec succès.



SARL MORVAN-DANIEL



Tel : 02 98 67 58 45
Fax : 02 98 67 69 85

**ELECTRICITE PLOMBERIE SANITAIRE
CHAUFFAGE ENERGIES RENOUVELABLES**

Z.A Coat ar parc LANMEUR morvan.et.daniel@wanadoo.fr

Som'hair
cultura

1, pl. Tanguy Prigent
29620 Lanmeur
02 56 45 50 24

Cédric Le Roux

Peintre-Décorateur

Revêtement mural • Peintures décoratives • Patines • Ravalement
Parquet flottant • Staff

2, Hent Locmaria - 29620 GUIMAËC

06 21 08 77 73 • 02 98 78 80 18 c.leroux.peinture@gmail.com

SUPER U

29620 LANMEUR

Tel : 02 98 675 788



Tel : 02 98 676 049



WWW.superu-lanmeur.com

Mr. Bricolage
On peut compter sur lui.



Rue de Beauséjour - 29620 LANMEUR
Tél. **02 98 67 61 61** - Fax 02 98 97 61 62

O fait Maison
Boulangerie-Pâtisserie

Ouvert de 6h30 à 19h30
du lundi au samedi

1A, rue Marcelin Berthelot - SAINT MARTIN DES CHAMPS - Tél. **02 98 63 31 53**

Horaires des piscines du pays de Morlaix

Piscine de la Boissière

Rue Eugène Pottier, Morlaix
Tél : 02 98 88 48 70 • Mail : piscine@villedemorlaix.org
www.ville.morlaix.fr

Période	Période scolaire	Vacances scolaires	Vacances d'été
Lundi	Fermé	10h-11h45 15h30-19h	10h-12h 15h30-19h
Mardi	18h30-20h	10h-11h45 15h-20h	10h-12h 15h-20h
Mercredi	15h-19h	10h-11h45 15h-20h	10h-12h 15h-19h
Judi	18h-20h	10h-11h45 15h-20h	10h-12h 15h30-20h
Vendredi	18h-20h	10h-11h45 15h-20h	10h-12h 15h30-20h
Samedi	9h-12h 14h-17h	9h-12h 14h-17h	9h-12h 14h-17h
Dimanche	8h30-12h30	8h30-12h30	9h-12h



AU PALAIS DES DELICES
BOULANGERIE PATISserie
CHOCOLATERIE
Mikael et Nelly
14 PLACE TANGUY PRIGENT
29620 LANMEUR
0298675109
nsarlaupalaisdedelices@sfr.fr

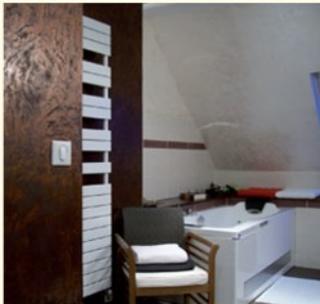
Espace Aquatique

Carrefour de la vieille roche, Plourin les Morlaix

Tél : 02 98 63 91 20

www.espaceaquatique-morlaix.com

Période	Période scolaire	Vacances scolaires	Vacances d'été
Lundi	12h-14h 17h-20h	10h-20h	10h-19h
Mardi	12h-14h 17h-21h	10h-21h	10h-19h
Mercredi	12h-20h	10h-20h	10h-19h
Jeudi	12h-14h 17h-20h	10h-20h	10h-19h
Vendredi	12h-14h 17h-22h	10h-22h	10h-22h
Samedi	12h-18h	10h-18h	10h-19h
Dimanche	9h-13h 15h-18h	9h-13h 15h-18h	10h-18h






**PEINTURE
ISOLATION
RAVALEMENT
DÉCORATION**

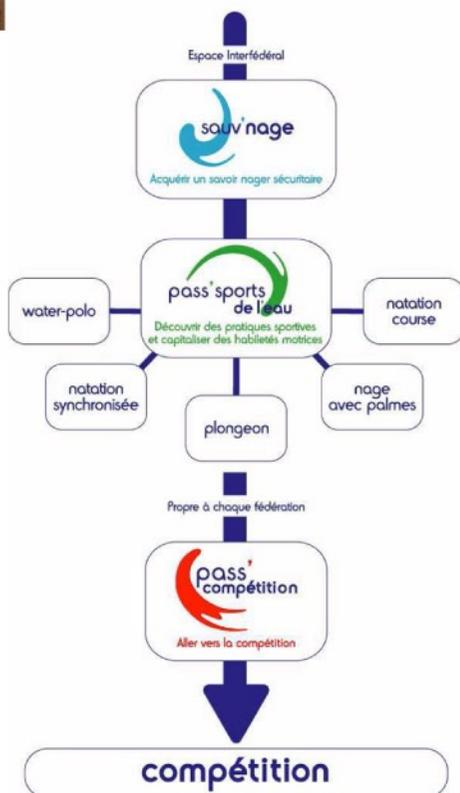
**ZI Kerbriant
29610
PLOUIGNEAU
02 98 67 70 68**



Nageuses nées en 2010 et après (filles), et nageurs nés en 2009 et après (garçons).

Ces nageurs(ses) perfectionnent les 4 nages durant les différentes années. Dans le cadre de leur formation, ils pourront faire différentes compétitions, et passer l'ENF 3 pour ceux qui ne l'ont pas. Ils pourront aussi participer aux interclubs avenir, qui est une compétition par équipe de 4.

Concept de l'enf



dialogues
 morlaix
 LE CADRE À FAUCON EN PISCINE

9 rue d'Aiguillon - 29600 MORLAIX
 Tél. 02 98 15 10 60 - Fax 02 98 15 10 72
 contact@dialoguesmorlaix.com



S.A.S. LE NORMAND

Entreprise Générale
de Bâtiment

Maisons individuelles
neuf et rénovation
Bâtiments agricoles



Land Keryven - 29620 LANMEUR
Tél. 02 98 67 51 41
www.lenormand-entreprisebatiment.com



LES LIEUX DE CREATIONS

**Agencement de bar, magasin, bureau,
cuisine, salle de bain,
meuble sur mesure et de série**

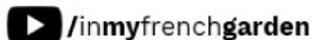
Irène Premel
irene.premel@decostrat.fr

3 rue Paul Hérault - Z.I. de Loscoat
29200 BREST
Tél. 02 98 47 13 05 - Fax. 02 98 47 14 64
www.decostrat.fr



*Vente de plantes pour
jardins, balcons,
terrasses en ligne...*

www.inmyfrenchgarden.com





LES VINS MUR

5 place de Viarmes - **29600 MORLAIX**
 02 98 63 37 68 lesvinsomur@orange.fr
www.caveavinmorlaix.fr

Moulin d'Elise ARTISANS & BOULANGERS

MORLAIX
 Rond point de la Vierge Noire à côté de la clinique de la baie

Ouvert lundi, mercredi, jeudi, **dimanche** de 7h à 21h
 Ouvert vendredi, samedi de 7h à 21h30

FERMETURE LE MARDI

Tél. : 02 44 84 29 29

MOTRIO

simplifions l'entretien auto

Mécanique toutes marques

Carrosserie/Peinture toutes marques - toutes assurances

Ventes Véhicules neufs et occasions toutes marques

Garage MORVAN

anciennement DRONIOU



Z.A. de Kersaudy
29600 PLOURIN LES MORLAIX
FACE A LA DECHETTERIE

Tél. 02 98 72 52 37
garage.droniou@orange.fr
www.garagedroniou.com



MAAF Assurances

Agence de Morlaix

15 place du Général de Gaulle - 29600 MORLAIX

Tél. : 02 98 88 40 82 - Fax : 02 98 88 37 17

agence.morlaix@maaf.fr

N° Vert : 30 15

(appel gratuit depuis un poste fixe)

LA BAIE D'HALONG

Restaurant **Chinois / Vietnamien / Thaïlandais**

22, rue Gambetta 29680 ROSCOFF (en face de la poste)

tél. : 06 70 21 78 04

www.restaurant-roscoff.fr



servimedia
PUBLICITE

CONTACT

☎ 02 98
78 54 54



ENSEIGNE | SIGNALÉTIQUE | DECO. VÉHICULE | PANNEAU | IMPRESSION

ZA de la Justice - 29410 Pleyber-Christ

www.servimedia-publicite.com



Jeunes



Nageuses nées en 2007/2008/2009 et nageurs nés en 2006/2007/2008.

Ce sont les nageurs(ses) qui sont en développement, et participent à plusieurs compétitions dans l'année (les plots Yaouank). A l'issue des différents plots (4), le nageur peut être qualifié en finale nationale (temps de qualification), finale régionale. Pour ceux qui ne sont pas qualifiés, une finale départementale jeune est organisée.

SAFTI

Marie
KEROMNES

Votre conseillère
Indépendante en immobilier

06 77 16 83 46 / marie.keromnes@safiti.fr

Agent commercial agissant pour le compte du réseau immobilier SAFTI
Siret 852 837 731 - RSAC de BREST

HUITRIER
Vente
directe

LE DOURDUFF EN MER

Du lundi au vendredi 9h30-19h
le samedi 9h30-12h30 / 15h-19h

Moules et crustacés en saison

Sur vos marchés régionaux
le lundi à Lesneven
le mardi à Plogasnou
le vendredi à Guingamp
le samedi à Morlaix
le dimanche à St-Martin-des-Champs
et à Plestin-les-Grèves

le Dourduff en mer, 29252 Plovezoc'h
Tél. 02 98 67 21 90
www.lhuitrier.fr

PARIS 2013
PRIX D'EXCELLENCE
COUSIN DU GÉNÉRAL AEROSPACE
Membre du Réseau de la Gastronomie

Le Salon de Zoé
COIFFURE

Femmes
Hommes
Enfants

21, rue de la madeleine MORLAIX
02.98.62.44.61

La détente et le loisir pour toute la famille

L'espace

AQUATIQUE

PAYS DE MORLAIX

Plourin-Lès-Morlaix

02 98 63 91 20

www.espaceaquatique-morlaix.com

VOTRE MARCHÉ

Sébastien MARZIN

**Boucherie - Charcuterie
Volailles - Plats cuisinés**

29252 PLOUEZOCH

02 98 67 27 21



**LES GENTLEMEN
DU DÉMÉNAGEMENT**

LANNION

02 96 14 00 00

QUIMPER

02 98 51 54 55

BREST

02 98 33 26 26

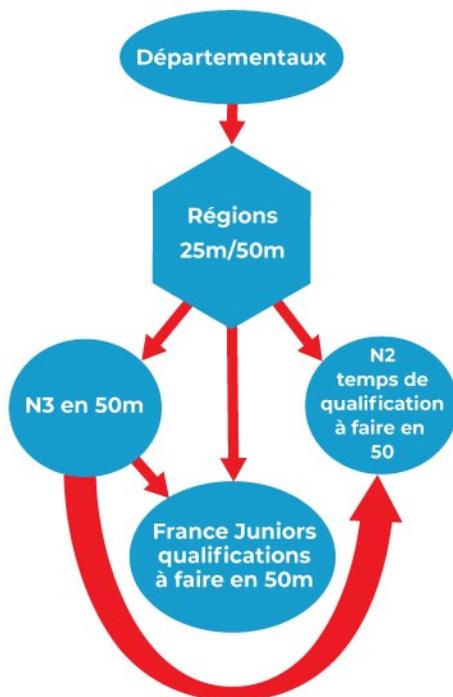


Région



Nageuses nées en 2006 et avant et nageurs nés en 2005 et avant.

Ces nageurs s'inscrivent dans un parcours sportif important, car ils sont présents sur différents niveaux de compétition : départementale, régionale, nationale. Ils participent à un minimum de 4 entraînements dans la semaine, sur les 6 proposés. Ils font également des stages lors des différentes vacances scolaires.





Menuiseries aluminium
Miroiterie
Portes automatiques

4M Morlaisienne de Miroiterie

ZI de Keriven
10 Rue Edouard Branly
29600 Saint-Martin-des-Champs

Tél : 02 98 88 56 51

www.4m-sas.fr

Accès à la compétition



Nageurs et nageuses adolescents, étudiants.

Ces nageurs(ses) s'inscrivent dans un parcours de perfectionnement de la natation. Deux entraînements par semaine leurs sont proposés. Ce groupe accueille aussi ceux qui participent à la formation BNSSA. Ils peuvent participer à certaines compétitions, pour ceux qui voudraient découvrir ce monde.



Maîtres



Nageurs et nageuses de plus de 25 ans

Le groupe Maîtres est bien représenté sur Morlaix. C'est un groupe ouvert à tout niveau : allant du perfectionnement à la compétition, en passant également par le plaisir. Ainsi, les + de 25 ans peuvent s'entraîner trois fois dans la semaine, pour se maintenir en forme, progresser, gagner en endurance et en vitesse ou simplement prendre

plaisir à nager. Ils peuvent, pour les compétiteurs, participer à différents évènements individuels, mais aussi à des interclubs dans leur catégorie.



MON **COURTIER CRÉDIT** .com

Daniela ADRIAN

Courtier

06 66 12 04 64

E-mail :

dadrian@moncourtier-credit.com

2, rue du puits - 1er étage

29600 Saint-Martin des Champs

www.moncourtier-credit.com

depuis 15 ans



MON **COURTIER CRÉDIT** .com



MON **COURTIER ASSURANCE** .com



MON **COURTIER SOLUTIONS** .com



MON **COURTIER INVEST** .com

0€*

POUR LES PRÊTS IMMOBILIERS
DE PARTICULIER
HORS ÉTABLISSEMENTS DE CRÉDITS

Natation artistique



Le Club Nautique Morlaisien (CNM) a ouvert la section « natation synchronisée » en 2016, devenue « **natation artistique** » en 2018. Parmi les clubs bretons de natation artistique, le CNM est l'un des 8 clubs recensés et affiliés auprès de la FFN (fédération française de natation).

La FFN classe les nageurs(ses) en catégories :

- Catégorie « Poussin(e)s (moins de 9 ans)
- Catégorie « Avenirs » (9-12 ans),
- Catégorie « Jeunes » (12-15 ans),
- Catégorie « Juniors » (15-18 ans),
- Catégorie « Seniors » (19 ans et plus),
- « Toutes catégories » (15 ans et plus).

Laura LOAS, Entraîneure de natation artistique au CNM encadre pour la 4^{ème} année consécutive, cette nouvelle saison 2019/2020, qui compte 32 nageuses âgées

de 6 à 16 ans, groupées et réparties selon les catégories FFN. D'anciennes nageuses du club s'investissent également aux cotés de Laura, dans l'encadrement des groupes : Nolwenn 19 ans et Aeryn 18 ans, respectivement 10 ans et 7 ans de pratique de la natation artistique.

La natation artistique est une combinaison de la natation, de la gymnastique et de la danse. Elle exige de nombreuses capacités : une grande souplesse, de l'agilité, de la grâce et de l'endurance ainsi qu'une grande capacité d'apnée. Un niveau préalable en natation est nécessaire. C'est pourquoi, les jeunes nageurs(ses) devront dans un premier temps passer par les étapes d'acquisition des bases de natation et suivront ensuite un cursus plus spécifique à la natation artistique.



Seule, en duo ou en groupe, la natation artistique est une discipline exigeante qui demande de faire preuve de beaucoup de concentration et de rigueur afin de permettre aux nageurs(ses) :

- d'évoluer en musique,
- de se déplacer et de se repérer en 3 dimensions dans l'eau,
- de réaliser une performance artistique.

Pratiquer la natation artistique, c'est acquérir et développer :

- des qualités physiques : souplesse, endurance, force, vitesse ;
- des qualités techniques : coordination, précision, mouvements et acrobaties ;
- une force mentale : détermination, confiance en soi, gestion des émotions, goût de l'effort.

Les nageurs(ses) évoluent lors d'un entraînement hebdomadaire d'1 ou 2 heures selon les niveaux :

- Pour les plus jeunes : 1 heure de natation (pratique des bases de la natation et

découverte de la natation artistique) ;

- Pour les nageurs(ses) plus aguerris(e)s : 1 heure de préparation physique pour un travail dit « à sec » (renforcement musculaire, souplesse, apprentissage des chorégraphies et cohésion de groupe), et 1 heure en bassin (échauffement, entraînement, apprentissage des figures et répétition des ballets).

Les groupes sont répartis sur 3 créneaux :

- le mercredi midi pour les plus jeunes : 12h15 à 13h15 – Piscine de La Boissière
- le mercredi soir : de 18h00 à 20h15 – Piscine de l'Espace Aquatique (Plourin)
- le vendredi soir : de 18h00 à 20h15 – Piscine de l'Espace Aquatique (Plourin)

Des créneaux d'entraînement de natation sont aussi organisés pour travailler l'endurance et l'apnée : le mercredi 20h-21h et/ou le samedi 13h-14h. Des stages sont également programmés régulièrement pendant les vacances scolaires.



LECLUB[®]
Sandwich café

Centre commercial Bretagne, 29600 SAINT MARTIN DES CHAMPS

tél. **02 98 63 34 72**



Gala : La saison sportive de natation artistique se termine par un Gala organisé par le CNM à l'Espace aquatique de Plourin, loué pour l'occasion. La saison 2018/2019 s'est ainsi achevée par le Gala du 8 juin 2019 sous le thème « Disney ». Le CNM a innové en organisant également un 2nd Gala, en piscine découverte, dont la 1ère édition s'est déroulée le 30/06/2019 à la piscine estivale de Pleyber-Christ, sous une météo plus que clémente concourant au succès de l'évènement.

Compétition : Les nageurs(ses) volontaires peuvent également, selon leur niveau, participer à des « compétitions loisirs ». Les 2 saisons dernières, le CNM a participé au CHALLENGE REGIONAL à Rennes :

- Saison 2017/2018 : pour la 1ère participation du club, 2 nageuses ont terminé à la 3ème place en duo dans la catégorie « Junior » : Léa Vasseur et Julie Namoa ;
- Saison 2018/2019 : 6 nageuses (3 duos) sont montées sur le podium, chacune

dans leur catégorie, pour leur première participation en compétition :

- **catégorie Avenirs :** 1^{ère} place pour Manon LE LANN et Ana MILUTINOVIC,
- **catégorie Jeunes :** 2^{ème} place pour Lilou FLAMANC et Annaël LE LAN,
- **catégorie Juniors :** 3^{ème} place pour Aeryn BOULIC et Charline DOHOLLOU.

La natation artistique, c'est aussi une école de la vie où l'on apprend l'esprit d'équipe tout autant que l'autonomie, la gestion du stress, la rigueur et le respect (des horaires, des entraîneurs et de l'encadrement, des nageuses et nageurs, et du matériel).

Si vous vous retrouvez dans ces valeurs, n'hésitez pas à nous rejoindre (Renseignements à : natsynchro.cnm@gmail.com ou directement auprès de l'entraîneure Laura LOAS).

Accueil dès nageurs et nageuses, dès 6 ans, sachant déjà nager.

A très bientôt.





Atelier de Linou
Les Faire-part de Linou

Atelier de Linou

Faire-part sur-mesure
Illustrations uniques
Carterie - Papeterie
Cadeaux - Souvenirs

15 rue de l'église 29241 Locquirec
02.98.19.46.78
celine.mallet3@wanadoo.fr
www.lesfaire-partdelinou.com
BOUTIQUE EN LIGNE



**BEAUTY
SUCCESS**

C.C. Géant Bretagne - 29600 St Martin des Champs
Tél. : 02 98 88 22 46



AMBULANCE TAXI - VSL FLAMANC

PLOUGASNOU - MORLAIX Tél. : 02.98 67.80.10

Officiels



NATATION COURSE

Officiel A : ADRIAN Yveline

Officiel B : EVEN Pierre, MORELLI Sandrine, MOYOU Stéphanie, OLERON Anthony, PERAN Philippe, PERAN Séverine et QUIGUER Jacqueline

Officiel C : COQUIL Gaspard, COQUIL Michel, CORDIER Gilles, GROT Aziliz, HABASQUE Arnaud, LE BRUN

Annaïg, LE CAM Sophie, LE LANN Erwan, MOYOU Elsa, PERAN Sacha, RABANY Gabriel et ROUDAUT Céline

EAU LIBRE

Officiel B : ADRIAN Daniela et OLERON Anthony

NATATION ARTISTIQUE

Officiel D : LOAS Laura

Barnhaven
Primroses
depuis 1936
Keranguiner
22310 Plestin-les-Grèves
Tél. : 02 96 35 68 41 - info@barnhaven.com
Achetez nos plantes et graines en ligne !
www.barnhaven.com



Devenir Officiel du club

Votre enfant fait des compétitions et vous l'accompagnez lors de celles-ci. Vous pouvez si vous le souhaitez participer à l'organisation et au bon déroulement de la compétition, en devenant officiel pour votre club.

1 - Pourquoi :

Pour chaque compétition, le club doit présenter un certain nombre d'officiels en fonction du nombre de nageurs engagés :

1 officiel pour 5 nageurs et moins,

2 officiels entre 6 et 10 nageurs,

3 officiels au-delà de 10 nageurs.

Si ce quota n'est pas respecté par votre club lors d'une compétition, il se voit taxer une amende de 50 € par réunion et par officiel manquant. La compétition peut même être annulée si le nombre d'officiels est insuffisant.

Pour que votre enfant et votre club ne soient pas pénalisés, ils ont besoin de vous et de vos compétences.

2 - Qui sont les officiels de natation ?

Il existe trois catégories d'officiels indispensables au bon déroulement des compétitions de natation :

Officiel C : il assure les fonctions de chronométreur.

Conditions : être licencié, âgé d'au moins 14 ans et avoir réussi l'examen d'officiel C

Officiel B : il assure les fonctions de chronométreur, juge à l'arrivée ou contrôleur de virages

Conditions : être licencié, âgé d'au moins 16 ans et avoir réussi l'examen d'officiel B.

Officiel A : il assure les fonctions de juge-arbitre, starter, superviseur, mais aussi, le cas échéant, l'une des fonctions dévolues à l'officiel B, voire à l'officiel C.

Conditions : être licencié, âgé d'au moins 18 ans et avoir réussi les examens d'officiel A et B.

3 - Comment devenir officiel de natation ?

Le candidat doit :

Faire acte de candidature auprès de son président de club qui informera le comité départemental,

Télécharger sur le site fédéral (www.ffnatation.fr) ou faire la demande auprès de votre club du texte des règlements de la FINA et les étudier afin de pouvoir participer à une réunion d'information préalable à l'examen pratique, organisée avant la session d'examen par le comité départemental.

Examen pour devenir officiel C :

Epreuves pratiques : Participer à une compétition en tant que chronométreur stagiaire, et chronométrer le temps final d'au moins 40 courses.

Examen pour devenir officiel B :

Théorique : Examen d'une durée d'une heure environ, correspondant à un contrôle des connaissances sur les fonctions d'officiel B et les règlements qui les régissent.

Epreuves pratiques : Chronométrage (si le candidat n'est pas déjà officiel C), juge d'arrivée et contrôleur de virages sur 20 courses.

Examen pour devenir officiel A (réservé aux officiels B depuis deux saisons minimum) :

Théorique : Examen d'une durée d'une heure environ, correspondant à un contrôle des connaissances sur les fonctions d'officiel A et les règlements qui les régissent.

Epreuves pratiques : Juge arbitre, starter, juge de nage superviseur/secrétariat de la compétition.

Conditions pour devenir officiel D :

- Avoir au minimum 14 ans.

- Officier en tant que juge stagiaire durant plusieurs compétitions.

Eau libre



La natation en eau libre est en plein essor grâce aux très bons résultats des nageurs de l'équipe de France. Depuis plusieurs années le CNM tend à développer cette discipline de la FFN qui se déroule le plus souvent en eau vive : en lac, rivières et en mer. De plus en plus de nageurs s'intéressent à cette discipline et prennent plaisir à participer aux différentes étapes proposées pour la coupe de Bretagne.

Différentes distances selon les compétitions, allant du 500 m au 10 km.



ARMOR  **AUDITION** 

Passage du Daoudour
Rue Joseph Pinvidic
29400 LANDIVISIAU
Tél. 02 98 68 09 88

Place de la barrière
Résidence Diderot
29600 Saint-Martin-des-Champs
Tél. 02 98 62 15 98

www.appareil-audition.com

Artisan
Fleuriste
Ultra
Violette

 2, rue de la Gare
29600 PLOURIN LES MORLAIX
02 98 72 61 37

Granit Breton

Construction

510 Chemin du Rufa
29200 BREST

Tél. 02 98 03 09 02

Fax 02 98 03 29 29

granitbreton@wanadoo.fr

www.legranitbreton.fr



Antoine Scotet / Magasin

magasin@studioandre.fr

02 98 88 04 30

22 place des Otages 29 600

MORLAIX

<http://www.studioandre.fr>



KESTEN
MATÉRIELS POUR ESPACES VERTS

Votre professionnel

MATÉRIELS POUR ESPACES VERTS

Tél.: 02 98 24 50 39

Zone de L'Aéropole - Route de Lannion
29672 MORLAIX

www.kesten.fr

E.Leclerc 
MORLAIX

Zac De La Boissiere / Tél. : 02 98 88 03 14





Le Bnssa se compose de trois épreuves :

- Un 100 mètres avec 25 mètres nage libre à la surface, deux 25 mètres avec chacun 15 mètres d'apnée, et un 25 mètres de remorquage mannequin (avec un plongeon canard fait avant).
- Un 250 mètres palmes, masque et tuba. 200 mètres en nage libre, et 50 mètres de remorquage avec mannequin.
- Une mise en situation, avec une personne en détresse : prise de dégagement, sortie d'eau, et diagnostic de la victime seront nécessaires.

BREVET NATIONAL DE SECURITE ET SAUVETAGE AQUATIQUE





CN MORLAIX

Le CNM remercie
ses sponsors et ses partenaires
pour leur soutien

PLOMBELEC

HABASQUE & ASSOCIÉS



ELECTRICITE
CHAUFFAGE
SANITAIRE

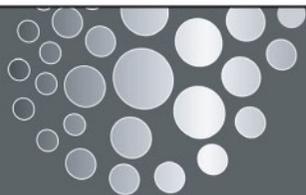
Rue André le Harzic - 29610 Plouigneau
Tél. 02 98 63 24 63 Fax. 02 98 88 37 83
plombelec.morlaix@orange.fr

Section sportive

St Jo



La section sportive de Saint Joseph, accueille des enfants de tout niveau de la 6^{ème} à la 3^{ème}. Allant du débutant voulant se perfectionner dans deux ou trois nages, à ceux voulant se perfectionner sur les quatre. Une quinzaine d'enfants y participent sur deux créneaux dans la semaine : le mardi et le jeudi.



KOTÉO

SPA • PISCINE • HAMMAM • SAUNA

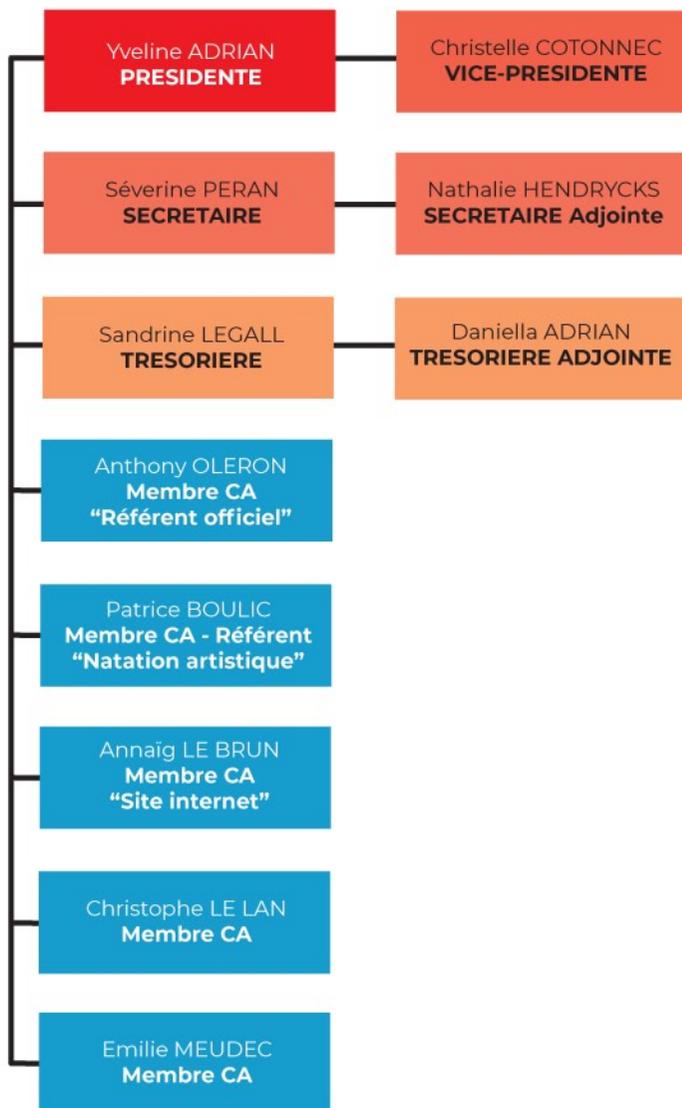
02 98 79 89 65 | www.koteo.fr | PLOUIGNEAU

Organigramme conseil d'administration

**CN MORLAIX**

CONSEIL D'ADMINISTRATION

BUREAU





EIFFAGE

ÉNERGIE

Installations électriques Tertiaire

Maintenance électriques – Multitechniques

Infrastructures et Haut Débit

Réseaux Hydrauliques

19bis rue Marcelin Berthelot

ZI de Kériveren

29600 MORLAIX

contact.morlaix.energie@eiffage.com