

Le Club Aqua-Rythme récolte 24 podiums régionaux

Après des mois de préparation et d'efforts soutenus des 54 nageuses, le Club Aqua-Rythme a récolté 24 podiums lors de la compétition régionale Inter-Division 6 en nage synchronisée, les 21 et 22 mars derniers, à Saint-Hyacinthe.

Les équipes d'Aqua-Rythme ont exécuté des performances époustouflantes tant en solo, en duo qu'en équipes. Ces prouesses exceptionnelles leur ont permis d'obtenir plusieurs podiums dans toutes les catégories.

Dans la catégorie Novice, les 12 ans et moins et l'équipe des 13-19 ans se sont démarquées en remportant l'or, dont Alice Brault (10 ans et moins) pour les figures imposées et en solo. Pour les 16-19 ans dans les figures imposées, Sabrina Laflamme est repartie avec l'or et Mathilde Faure avec l'argent. En duo, les nageuses Janelle Lacey et Camille Ménard (12 ans et moins) ont toutes deux terminé au 1^{er} rang.

Dans la catégorie Développement, les 13-15 ans se sont classées en 3^e position. Pour les solos, Alyssa Morissette a remporté la médaille de bronze chez les 12 ans et moins, alors qu'Isabelle Robert et Marilou Lapointe ont terminé respectivement en 1^{er} et 2^e position chez les 16-19 ans. Sur le plan des figures imposées, Alice Raymond (13-15 ans) ainsi que Megan McNicoll (16-19 ans) ont remporté toutes deux l'or, et Sabrina Monette (16-19 ans), la médaille de bronze.

Dans la catégorie Intermédiaire, l'équipe des 16-19 ans a remporté la médaille d'argent. En duo, Megan McNicoll et Alice Raymond (16-19 ans) ont, quant à elles, pris la première position. Dans les figures imposées, Ève Chouinard (16-19) et Sophie-Anne Rheault (13-15 ans) ont terminé premières de leurs catégories. Sophie-Anne s'est également démarquée par son solo en obtenant la médaille d'or avec une nette avance sur les autres nageuses. Il y a quelques semaines, elle participait aux Jeux du



Les 13-15 ans, de la catégorie Développement, obtiennent la médaille de bronze. (Photo : courtoisie)

Québec et s'était classée parmi les 10 meilleures nageuses.

Véronique Lemay, entraîneuse en chef et responsable du sport-études, est très fière des résultats obtenus par les athlètes-étudiantes. « Plusieurs filles du sport-études ont réalisé de belles performances autant en figures qu'en routines. Les filles travaillent très fort malgré le peu d'heures de piscine supplémentaires que nous avons. L'objectif à court terme pour les athlètes-étudiantes est de développer leur potentiel afin d'atteindre les niveaux avancés. Du point de vue du programme sport-études, il s'agit aussi d'essayer de former suffisamment d'athlètes de niveau similaire afin d'en faire une équipe ou un combo. Pour l'an prochain, comme la structure de compétition va être modifiée, nous allons d'abord nous adapter à celle-ci, puis avec une période supplémentaire en

piscine, nous allons planifier une progression plus intensive. »

Chez les Maîtres, quatre entraîneuses d'Aqua-Rythme ont participé à l'épreuve et sont reparties avec plusieurs médailles. Élyse Pomerleau et Alexandra Rheault ont remporté respectivement le bronze au programme technique, et l'argent au programme libre, alors que Jade Naegali et Ann-Sophie Raymond ont gagné l'or dans les deux programmes.

Karolyne Traversy, entraîneuse adjointe en chef du Club Aqua-Rythme, était très satisfaite des performances des nageuses du club. « J'étais contente de voir le Club Aqua-Rythme sur le podium malgré les petits problèmes techniques de la chaîne stéréo. Je visais un podium par niveau et c'est ce qui est arrivé. Les catégories Novice, Développement et Intermédiaire

sont toutes montées sur le podium. Pour la prochaine compétition provinciale à Magog, nous allons continuer le bon travail, faire quelques modifications nécessaires et viser les six premières positions au Québec. »

Félicitations aux 54 nageuses du club qui ont participé à ce championnat. Pour certaines, il s'agissait de leur première expérience, et pour d'autres, leurs performances ont permis d'élever le niveau de compétition.

Pour plus de résultats sur le sport-études en nage synchronisée et le Club Aqua-Rythme : <https://sites.google.com/site/aquarythmesaintbruno/home>. (OW)



**C'est 360°
D'ÉNERGIE
contagieuse!**



Clinique gratuite pour Elle!

Le bon soutien-gorge pour la course à pied et autres sports d'Impact, **UN MUST!**

Formule vins et fromages en plus, **ON AIME!**

Quand? Le 21 avril à 18 h 30
Tarif : gratuit!
2^e soutien-gorge à 40 %

Tous les détails sur notre site Web:
www.fousdelacourse.com
#follementinspirant
1990, rue Léonard-De Vinci, Sainte-Julie
450 685-FOUS

[f](#) [p](#) [t](#) [i](#)

Courir avec Pierre Lavoie... Fou d'même!!!!

Quand? Le 26 mai à 18 h - Départ de la boutique
Avec qui? Vous, nous et Pierre Lavoie!

Clinique - Technique de course, on entame notre saison de course follement bien informés!

Quand? Le samedi 25 avril de 13 h 30 à 15 h

Avec qui? Cynthia Rivard, entraîneuse affiliée de course à pied / André Valiquette, kinésiologue / LeBlond, finissant BAC en éducation physique.

Tarif : 25 \$. Places limitées!
1 h 30 de précieux conseils afin de bien commencer votre saison de course

Clinique - Comment faire mon frappé "smoothie" qui ravigote à la maison!

On jase nutrition!
On va en apprendre davantage sur la nutrition ensemble!

Quand? Le 12 mai à 18 h 30

Avec qui? Le nutritionniste de Fous de la course plus fou que nature, Louis-François Côté, D.L.P.

Tarif : 20 \$. Places limitées!

CLINIQUES DE COURSE :

- Courir mon premier 5 km!**
Cette clinique vous fera franchir la ligne d'arrivée!

Début le 13 mai 2015
Tarif : 99 \$ + taxes applicables
Préalables : être follement motivé et débutant!

- Courir mon 10 km!**
Cette clinique vous fera réaliser votre objectif.

Début le 8 juillet 2015
Tarif : 99 \$ + taxes applicables
Préalables : avoir fait le programme «Courir mon 5 km!»
Ou courir aisément 5 km.

51 heures de cours de groupe, en groupe, c'est fou!
Spinning, Yoga athlétique, 100 % abdos, *bootcamp*, et plus encore!



**ESSAI
GRATUIT
pour un cours**

Sur présentation de ce coupon.
Valable jusqu'au 31 mai 2015.

Inscription : 450 685-FOUS ou inscription@fousdelacourse.com