



BILAN D'ACTIVITÉS

2023

Présentation du club

L'association Club Aquatique de la Possession (CAP), fondée le 27 avril 2023, s'engage à promouvoir la pratique de la natation ainsi que d'autres activités physiques, éducatives, culturelles et sociales au sein de la commune de la Possession.

En à peine six mois, notre club d'activités aquatiques a rapidement pris de l'ampleur et est devenu une référence incontournable à La Possession. Le CAP aspire à réunir un large public d'adhérents, qui bénéficieront d'un encadrement de qualité assuré par nos trois éducateurs passionnés, qualifiés et motivés. De plus, une équipe de bénévoles dévoués est constamment disponible pour contribuer pleinement au bien-être et au développement des pratiquants.

Au cours de cette période, le club a réussi à attirer plus de **319 licenciés** (**39** compétition, **81** loisirs et **190** école de natation), bénéficiant ainsi d'un encadrement optimal assuré par nos trois éducateurs. Malheureusement, en raison de contraintes de disponibilité, nous avons dû refuser de nombreuses personnes souhaitant s'inscrire faute de créneaux disponibles.

MEMBRES DU CA :

Isabelle DAICA DALLEAU (présidente)

Julien OBERLE (vice président)

Marc PUECH (trésorier)

Eve FRAYSSINET (trésorière adjointe)

Damien KURZWEG (secrétaire)

Mélina BOUCHER

Mickaël ARLANDA

Les entraîneurs



Lionel BION

Ancien nageur, poloïste et sauveteur, il a découvert les joies de ce métier il y a plus de 20 ans.

- **Diplômé d'Etat en natation course, spécialité "perfectionnement sportif"**
- **Coach en respiration certifié "Oxygen Advantage"**

Son rôle principal consiste à

- développer et à superviser le programme d'entraînement des nageurs compétitifs,
- planifier les séances d'entraînement, d'améliorer les techniques de nage
- préparer les nageurs aux compétitions
- analyser leurs performances.

Lionel est le membre actif de l'équipe technique régionale de la ligue Réunion pôle Benjamin.

Il joue également un rôle clé dans le développement personnel des nageurs en les motivant et en les aidant à atteindre leur plein potentiel.

Son autre rôle consiste à accueillir, guider et encadrer les séances de natation pour adultes et de loisirs.

Il nous fait profiter de son expérience en coach de respiration pour donner des techniques essentielles pour une réussite optimale.



Olivier GONZALEZ

Ancien nageur, passionné par le sport en général, il est entraîneur et éducateur sportif depuis 22 ans dont la moitié déjà passé à La Réunion.

- **Diplômé d'Etat en natation course,**
- **Licences STAPS option entraînement**

Au sein du C.A.P son rôle est d'organiser, d'encadrer et de gérer l'ensemble des groupes École de natation, Loisirs et Aqua avec un projet sportif et pédagogique adapté et innovant.

Olivier est le membre actif de l'équipe technique régionale de la ligue Réunion pôle Avenir.

DÉCOUVRIR UN SPORT - DÉCOUVRIR LE SPORT - SE DÉCOUVRIR PAR LE SPORT

Il répond à toutes les questions concernant l'organisation de notre club, les inscriptions, événements ... tout au long de la saison dans une ambiance joyeuse et agréable.



Olivier PEIREIRA

BEESAN depuis 2008, il a acquis de l'expérience dans l'enseignement de la natation (savoir nager, apprentissage, perfectionnement) ainsi que dans la surveillance.

Passionné et ayant un bon rapport avec tous les publics, Olivier assure les cours d'école de natation, adultes apprentissage ainsi que l'aquabike et l'aquaform.

Présence au Forum des associations

Dimanche 20 août de 9h à 17h30 à la place Festival



**RETROUVEZ-NOUS
AU FORUM DES ASSOCIATIONS
CE DIMANCHE 20 AOÛT
DE 9^H À 17^H30
À LA PLACE FESTIVAL
(LA POSSESSION)**



Le Forum des Associations a été un véritable succès.

Cet événement a été une véritable vitrine pour nous faire connaître et nous connecter avec de nombreuses personnes. Durant cette journée, nous avons eu l'opportunité de rencontrer un large éventail de personnes intéressées par nos activités. Les échanges fructueux que nous avons eus ont été non seulement instructifs mais aussi source d'inspiration pour nous.

Au-delà des aspects professionnels, cette journée a été ponctuée de moments de convivialité et de franche rigolade. Nous avons eu l'occasion de tisser des liens avec d'autres associations, de partager dans une ambiance chaleureuse et décontractée.

INAUGURATION MATINÉE du Club Aquatique de La Possession

Dimanche 27 août de 9h à 12h



www.clubaquatiquepossession.com



INAUGURATION

CLUB AQUATIQUE DE LA POSSESSION

AQUA FORM
ATELIER DE RESPIRATION
RELAIS EN FAMILLE
PARCOURS AQUATIQUE

DIM | **27** AOÛT
9^H - 12^H
PISCINE DE LA POSSESSION

ATELIERS & PETIT DÉJEUNER OFFERTS



Une matinée mémorable avec plus de 140 personnes présentes

Tous les participants ont fait de cette journée un rassemblement chaleureux et animé. Votre présence témoigne de votre engagement envers notre club et votre intérêt pour les activités aquatiques.

Ensemble, nous avons célébré le début de notre aventure aquatique, destinée à créer des moments de joie et de partage, des plus jeunes aux plus âgés.

DÉBUT DES COURS

Lundi 4 septembre



CAP
CLUB AQUATIQUE DE LA POSSESSION

c'est
maintenant!

réservation **aquabike & aquaform** en ligne

www.clubaquatiquepossession.com

L'ouverture du CAP

C'est avec une grande joie que nous avons débuté les cours de natation et continué nos permanences au club house. L'aventure débute très bien avec un franc succès.

Notre programme de natation pour jeunes nageurs connaît un succès incroyable, en 2 semaines, nous ouvrirons de nouveaux groupes d'école de natation pour accueillir encore plus de petits nageurs.

LES COACHS :

Olivier Gonzalez coach école de natation, adultes, aquabike & aquaform

Lionel Bion coach compétition, adultes perfectionnement

Yvan Prevost coach école de natation

STAGES VACANCES OCTOBRE

Du 16 au 27 Octobre



STAGES VACANCES
DU 16 AU 27 OCTOBRE LUNDI • MERCREDI • VENDREDI

ÉCOLE DE NATATION
3 séances de 30 min par semaine
de 16h45 à 18h15 selon les groupes

ADHÉRENTS	NON ADHÉRENTS
25€ une semaine	45€ une semaine
50€ deux semaines	70€ deux semaines


CAP
CLUB AQUATIQUE DE LA POSSESSION

www.clubaquatiquepossession.com



STAGES ADULTES APPRENTISSAGE
DU 23 AU 27 OCTOBRE
LUNDI • MERCREDI • VENDREDI


CAP
CLUB AQUATIQUE DE LA POSSESSION

WWW.CLUBAQUATIQUEPOSSESSION.COM

À chaque vacances scolaires le CAP propose des stages de perfectionnement pour les jeunes nageurs et les adultes en apprentissage.

Des groupes de différents niveaux sont proposés et s'adaptent à chaque nageur.

Ces stages sont en complément de l'adhésion sportive annuelle. Ils s'adressent aux adhérents comme aux non adhérents du CAP.

OCTOBRE ROSE

Une séance d'aquaform OFFERTE, valable jusqu'au 31 octobre.



En Octobre, on pense rose !

Cette initiative témoigne de l'implication sociale et solidaire du CAP, qui souhaite sensibiliser le public à l'importance du dépistage précoce du cancer du sein et promouvoir l'activité physique comme moyen de prévention et de bien-être.

SWIM & RUN

Mardi 29 octobre



Olivier Gonzalez a assuré une super matinée Swim & Run dans le lagon de l'Ermitage pendant les vacances scolaires avec le groupe Compétition.

Au programme : échauffement, course à pied et nage dans le lagon en alternance, étirements.

Nous avons enchainé par un moment de partage pour l'anniversaire d'une nageuse.

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIVE

Mercredi 13 décembre

POOL PARTY

MERCREDI **13** DÉCEMBRE

**JEUX AQUATIQUES
GOUTER**

PROGRAMME

15h30 - 16h30	16h30 - 17h30
<ul style="list-style-type: none">• Mini nageur 1• Mini nageur 3• Mini sauv'nage 1• Mini sauv'nage 3• Sauv'nage 1 et 2• Avenirs• Ados	<ul style="list-style-type: none">• Mini-nageur 2• Mini-nageur 4• Mini sauv'nage 2• Cap Découverte• Passport de l'eau 1 et 2• Compétition

www.clubaquatiquepossession.com

CAP

Merci à chacun d'entre vous pour avoir contribué à faire de cet après-midi récréatif un moment tout simplement fantastique !

L'énergie débordante des enfants, leur enthousiasme et leur participation aux jeux aquatiques ont donné à cette journée une atmosphère joyeuse et pétillante.

Merci aux parents d'avoir accompagné leurs enfants, d'avoir participé activement et d'avoir partagé ce moment spécial avec nous.

Un grand merci aux cuisinier(e)s et aux bénévoles qui ont sublimé cet après-midi. Sans votre aide, tout ceci ne serait pas possible. Nous donnons un bel exemple pour nos enfants.

PARTENARIAT AVEC AUTISME 974



Leur Mission est de permettre aux personnes avec autisme de pratiquer un sport en club. Selon leurs envies et particularités, ils facilitent leurs démarches et les accompagnent afin de rendre cela possible, faisant le lien entre les différents acteurs du projet afin de lutter contre leur isolement respectif. Cela permet un apprentissage mutuel entre personne avec autisme et non autiste et ainsi de s'inscrire dans une réelle démarche inclusive.

Avec le CAP, il s'agit de faire découvrir la natation à des jeunes autistes accompagnés de leurs éducateurs spécialisés visant à promouvoir l'inclusion sociale et le bien-être des jeunes par le biais de l'activité physique.

QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE LOUNA ARLANDA

Du 16 au 18 Décembre à Chalon sur Saône



Louna Arlanda a été qualifiée au championnat de France Benjamin sur :

- 50 nl en 00:30.21
- 100 nl en 1:07.56
- 100 brasse en 1:28.94

Elle termine ce Championnat sur une belle performance au 100 NL en 1:07.98.

Bravo et merci à tous ceux qui l'ont soutenue et qui ont rendu cela possible : ses coachs Lionel et Olivier, ses parents, les coachs Antoine (ASEC), Christophe (NSDR) et Élodie (CNSP) qui l'ont encadrée, la ligue de natation réunion, les sponsors et la mairie de la Possession.

COMPÉTITIONS

SEPTEMBRE

- Compétition Benjamins, 23/09 à Plateau Caillou
- Compétition Avenirs, 30/09 à Le Port

OCTOBRE

- Compétition Avenirs, 28/10 à Le Port

NOVEMBRE

- Meeting National, 3-4-5 Nov. à Saint-Paul
- Championnat de la Réunion, 25-26 Nov. à Plateau Caillou
- Interclubs de Natation, 12/11 à Plateau Caillou

DÉCEMBRE

- Championnat interclubs Avenirs, 09/12 à Saint-Philippe

BILAN D'ACTIVITÉS 2023

SEPTEMBRE

- **Commencement des cours et du CAP**
- Compétition Benjamins, 23/09 à Plateau Caillou
- Compétition Avenirs, 30/09 à Le Port

OCTOBRE

- **Stages vacances du 16 au 27 octobre**
- **Opération Octobre Rose : un cours d'aquabike offert durant le mois**
- Compétition Avenirs, 28/10 à Le Port

NOVEMBRE

- Meeting National, 3-4-5 Nov. à Saint-Paul
- Championnat de la Réunion, 25-26 Nov. à Plateau Caillou
- Interclubs de Natation, 12/11 à Plateau Caillou

DÉCEMBRE

- Championnat interclubs Avenirs, 09/12 à Saint-Philippe
- Qualification au championnat de France Benjamins pour Louna Arlanda
- **Après-midi récréative pour fêter la fin de l'année**

BILAN D'ACTIVITÉ SPORTIF 2023

319 Licences globale du CAP

39 Licences Compétition

Pour la saison 2023, avec uniquement 4 mois de compétitions de septembre au 31 décembre, voici le classement du CAP :

29 Nageurs Avenirs et + (Hors Horizons Avenirs) ont participé aux compétitions

10^{ème} Régionale sur 20

486^{ème} Nationale sur 950

10 compétitions effectuées par le C.A.P depuis septembre 2023

1 nageuse (Arlanda Louna) présente au Championnat de France Benjamins 2023

RÉSULTATS IMPORTANTS

Louna Arlanda présente au championnat de France Benjamin sur 50 NL 50 brasse et 100 brasse

Équipe Avenirs Filles 3^{ème} lors des Interclubs Avenirs Régional : Massin Mila, Ancelin Maya, Daïca Dalleau Apryl et Mallard Ilona Rose

CHAMPIONNAT DE LA RÉUNION BASSIN 25M

• CATÉGORIE BENJAMINE 1

Arlanda Louna : 400 NL 2^{ème}, 50NL 2^{ème}, 200 4N 2^{ème}, 100 Brasse 2^{ème}, 100NL 3^{ème}, 50 Brasse 3^{ème}

Babef Alice : Championne de la Réunion au 100 4N, 100 Dos 2^{ème}, 50 Dos 3^{ème}, 200 Dos 3^{ème}

• CATÉGORIE BENJAMIN 2

Chapuis William : 200 Dos 2^{ème}, 200 4N 3^{ème}

• CATÉGORIE AVENIR

Daïca Dalleau Apryl : Championne de la Réunion 400NL, 50 Dos, 50 NL, 50 Brasse 2^{ème}

Daïca Dalleau Apryl remporte 3 médailles d'or sur 3 lors du meeting national de l'ASEC promotion Avenirs.

PERSPECTIVE POUR 2024

- Continuer à renforcer la formation des nageurs afin d'être encore plus présent en finale et/ou sur les podiums au niveau Régional
- Pouvoir accompagner 2 à 4 nageurs aux championnats de France Jeunes 2024

LES BESOINS

En fonction du niveau des nageurs 1 à 4 séances supplémentaires par semaine pour à compter du 1^{er} septembre 2024.