

**Compte-rendu technique**  
**Compétition du socle cycle 2 développement et formation**  
**09 novembre 2008 BONDY**

Avant toute chose, il est nécessaire de resituer précisément l'esprit de cette nouvelle compétition de socle de formation en natation synchronisée. Auparavant, avec les marsouins nous avions des séries d'épreuves à l'instar des ceintures en judo ou des étoiles en ski et l'essentiel était le passage de ces différents niveaux. Maintenant l'essentiel est de se confronter à un niveau de pratique et à des concurrentes.

Les exigences, notamment dans le cycle 2 sont très importantes et pour cause car la sortie du socle permet l'accession au niveau national en espoir. Les entraîneurs doivent donc aider les nageuses à appréhender la compétition du socle avec une philosophie particulière. La nageuse vient à la compétition de socle pour se confronter, pour apprendre, pour s'évaluer. Elle est classée dans chaque épreuve où elle participe. La nageuse et l'entraîneur doivent donc pouvoir avoir accès au résultat et classement. Elle ne validera pas automatiquement à chaque sortie une épreuve, mais en tout cas ressortira grandie par l'expérience acquise. Lors de la compétition de socle du 09 novembre, nous avons vu une nageuse réaliser une bonne performance en danse développement mais elle a fait une faute sur un critère fondamentale, par conséquent elle n'a pas réussi sa validation mais elle termine au classement de manière très honorable et elle connaît maintenant les efforts qu'il lui reste à faire pour atteindre son but. A coup sûr elle devrait réussir sans faiblir à la prochaine session.

**Si l'objectif est uniquement la validation, forcément la déception sera au bout et tout spécialement bien sûr en début de saison. Un apprentissage et une expérience sont nécessaires avant la validation.**

**Le message essentiel est : le socle de formation est une vraie compétition avec un classement, un podium et au cours de cette compétition, seules quelques nageuses qui auront atteint les exigences requises pourront valider.**

En danse, nous avons remarqué d'ors et déjà que le travail accompli avec les précisions des critères a porté leurs fruits. Le niveau de cette compétition du 09 novembre n'avait rien à voir avec les années précédentes en journées de référence ou Eval Jeune et nous voudrions féliciter les entraîneurs.

En propulsion et technique, il existe une énorme attente sur les niveaux de hauteur d'exécution. Nous avons nettement remarqué les efforts dans ce sens, cependant la recherche de hauteur doit se faire uniquement avec un travail d'étirement et de placement.

Exemple n°1 : 2x 12m50 en ballet leg. Placement du dos, du triangle des épaules, de la tête durant le déplacement en ballet leg. Bien évidemment l'entraîneur devra faire travailler sa nageuse en endurance de force avec des séries de ballet mais devra aussi énormément travailler le placement avec bidon ou les pieds au mur. L'étirement de la jambe sera travaillé sur l'arrière en étirement et jamais en contraction.

Exemple N°2 : Version B des critères fondamentaux sur la propulsion ballet en développement. Les hanches doivent être à la surface en position dorsale avant le voilier et le ballet leg. Ce n'est pas quelque chose de difficile à condition de travailler en étirement au moment de la traction du bras (étirement maximum de la tête sans bien sûr la mettre en arrière, appuyer sur le triangle des épaules sur toute la surface du dos, pour chercher la surface d'appui et remonter les hanches.).

Les épreuves de propulsion de ballet en développement sont aussi difficiles en raison de l'efficacité qui est exigé dans les propulsions (obligation de se mouvoir très rapidement et

faire la distance exigée). Ceci ne sera rendu possible que grâce à une préparation de la jeune nageuse en natation course. Dans natation synchronisée, il existe le mot natation et ceci implique les nageuses soient capables de se déplacer rapidement et efficacement dans l'eau. La jeune nageuse synchro doit être formée en natation course, éventuellement participer à des compétitions de jeunes (avenirs dans les départements). C'est grâce à une formation complète : natation, préparation physique générale, danse que la nageuse synchro sera placée en situation de réussite dans le socle de formation. Sans vouloir brûler les étapes, en prenant le temps de faire les différents apprentissages.

Enfin, la commission régionale a pris le soin de faire un bilan sur la logistique et difficultés rencontrés pendant cette compétition (secrétariat, jugement,...) et fera remonter l'ensemble de ses constatations à la commission nationale de natation synchronisée dans un but constructif.

Sylvie NEUVILLE CTR ILE DE FRANCE