

**Bilan du stage de juillet 2013**  
**Regroupement des jeunes nageuses d'Ile de France**  
**06 au 12 juillet 2013**

Vingt cinq nageuses (des années de naissance de 1996 à 2002) de 8 clubs différents (7 départements) étaient présentes à ce regroupement, organisé à Megève du 06 au 12 juillet 2013. Les conditions d'hébergement à la Fondation Morand Allard étaient de bonnes qualités, ainsi que les conditions d'entraînement.

L'encadrement était composé de :

- Nathalie LAVOUX entraîneur BEESAN (Club des Mouettes de Paris)
- Céline Koechlin, entraîneur BEES 2 (Club de Corbeil Essonne)
- Estelle GRANDJEAN, entraîneur BEES 2 (Club du Stade Français)
- Pauline GROUE, entraîneur BEESAN (Club de La Garenne Colombe et Garches)
- Coraline MAYAUX, entraîneur BEESAN (Club des Aquarines de Pontault Roissy)
- Aurélie CHASTAGNER, BNSSA (Club Jeanne d'Arc Drancy)
- Sylvie Neuville, CTSR Ile de France et directrice du stage

Liste des nageuses

NOIREZ	Julie	1996	AQUARINES PC
EUVE	Océane	1996	GARCHES AS
BILLERACH	Victorine	1996	STADE FRANÇAIS
SANDERSON	Hannah	1997	AQUARINES PC
JESTIN	Adrielle	1998	VGA ST MAUR
PAILLARD	Clémence	1998	GARCHES AS
PELLEGRINI	Caroline	1999	AQUARINES PC
GRAICHE	Pauline	1999	AQUARINES PC
TELLIER	Marine	2000	STADE FRANÇAIS
PACHECO	Justine	2000	STADE FRANÇAIS
DECALUWE	Juliette	2000	AQUARINES PC
DEHLOUM	Julie	2000	CERGY NS
PELLEGRINI	Laetitia	2001	AQUARINES PC
ARAB	Emilie	2001	AQUARINES PC
GILET	Aurore	2001	AQUARINES PC
RAULT	Calypso	2001	STADE FRANÇAIS
MOTARD	Axelle	2002	OLYMPIQUE LA GARENNE
ROCHER	LOUISE	2002	AS CORBEIL
GOISEDIEU	Gwénaelle	2002	AS CORBEIL
KHOUMA	Amélie	2002	AS CORBEIL
RAMPELBERG	Louise	2002	AS CORBEIL
DELRIEU	Marion	2002	JA DRANCY
BEN SGHIR	Lina	2002	AS CORBEIL
BRAKCH	Madjoline	2002	JA DRANCY
MORET	Azur	2002	CERGY NS

Les objectifs du stage étaient en priorité :

- Natation course et apnées
- Préparation Physique Générale et Spécifique + souplesse
- Placement/Equilibre/Gainage (« CORPS PLACE-CORPS ETIRE-CORPS EQUILIBRE-CORPS GAINE »)
- Ligne de jambe et pointes
- Positions de base, appuis de base, barres techniques, déplacements fondamentaux.
- Fondamentaux d'exécution de ballet, figures de ballet, vrilles, poussées de jambes, diverses poussées rétro, « port de bras »
- Ouverture du répertoire chorégraphique avec accents sur les transitions
- Montage chorégraphique des solos (11 solos)
- Expression et interprétation
- Gammes de travail des portés et travail de la chorégraphie de duo (sur les portés à 2, figures à 2 et jeux à 2).

Onze solos ont été chorégraphiés ou travaillés selon le niveau d'avancement afin de préparer les échéances de la saison prochaine et notamment les journées d'automne et Championnats de France hiver élite. Nous avons axé nos efforts sur l'ouverture chorégraphique pour permettre à nos nageuses d'accéder à un répertoire beaucoup plus vaste sur les transitions, figures de ballet et mouvements de bras.

Les nageuses non solistes ont pu réaliser une partie de duo (duo composé d'une « ancienne » et jeune nageuse). Les productions ont été surprenantes, de qualité, les nageuses plus âgées ont joué le jeu et ont très bien accompagné les nageuses plus novices.

La convivialité n'a pas été oubliée puisque nous avons organisé une petite fête déguisée avec une élection de Miss (chaque nageuse est mise en valeur grâce à une qualité prioritaire en natation synchronisée). Les nageuses ont pu profiter des activités d'été de Megève (Luge d'été, ...).

L'esprit sportif a été évoqué et les nageuses ont réfléchi à la signification de l'esprit sportif en natation synchronisée. Pour illustrer cet aspect, un système de parrainage a été mis en place afin que les nageuses plus âgées puissent soutenir les plus jeunes et les aider dans les différentes activités du stage

D'une manière générale, les nageuses ont montré beaucoup d'enthousiasme et de motivation. Elles se sont très bien adaptées au rythme de l'entraînement.

Parallèlement au travail des nageuses, les entraîneurs présents ont pu échanger sur les différentes techniques d'entraînement. Les entraîneurs des solistes ont travaillé conjointement à l'élaboration et au travail de la chorégraphie.

### **Remarques techniques générales sur le groupe**

#### **Natation course :**

Dans l'ensemble nous avons remarqué beaucoup de faiblesse dans ce domaine.

Une bonne formation de nageuse synchronisée implique au moins un entraînement spécifique de natation course avec un entraîneur formé à cette discipline. Il ne s'agit pas uniquement de faire faire un programme mais aussi **de corriger continuellement la technique de nage** et de proposer des exercices adaptés. En outre, s'entraîner en natation course implique **l'utilisation de matériel : plaquette, pull boy, élastique, palmes courtes.**

Il est à noter que sans une base solide en natation course l'approche des différentes épreuves de propulsion sera difficile.

Des entraînements natation course mixés avec des déplacements rapides de natation synchronisée peuvent être proposés.

**Préparation Physique générale, spécifique et étirement / souplesse :**

**Un très gros point faible : la souplesse des grands écarts. Bien que l'évaluation des jeunes ne fasse plus partie du programme FFN, il est indispensable que les nageuses continuent d'être évaluées très régulièrement sur leurs différentes souplesses, afin de leur apporter des repères et de les motiver dans ce domaine essentiel pour la natation synchronisée. La région IDF doit être sensibilisée à la nécessité d'une très bonne souplesse, nous avons d'ailleurs remarqué des progrès dans ce domaine au niveau national. Le grand écart à la surface commence à devenir une condition incontournable.**

Attention, les pointes de pied représentent aussi un véritable point faible. Elles sont souvent « relâchées », tournent vers l'intérieur.

Nous avons réalisé un test de faisabilité sur le nouveau parcours dansé gymnique qui devrait être proposé par la FFN durant le courant de la saison prochaine. Il est à noter que ce parcours sera différent du précédent, beaucoup plus exigeant sur la souplesse et le dynamisme en rapport avec les exigences de la natation synchronisée actuelle.

**Figures imposées** : Il est essentiel que les nageuses fonctionnent régulièrement avec la marque repère dans l'eau et une planche à l'extérieur de l'eau pour symboliser le juge du milieu. Nous avons sensibilisé les nageuses à la vérification de la marque rouge durant l'exécution de la figure (à l'instar des nageuses russes)

Un effort particulier a été fait sur l'étirement (en particulier de la tête). Le placement de la tête est essentiel (travail d'auto grandissement avec un « planté de tête » vers le fond de la piscine) Nous avons noté que la grande majorité des nageuses avaient un problème de tête en avant en verticale. Ce défaut est très préjudiciable à la progression technique et entraîne forcément une verticale sur le dos. En outre, ce défaut empêche la prise de hauteur maximum en verticale.

Il est essentiel que soit réalisé un travail (SOUS FORME DE RITUEL A CHAQUE ENTRAINEMENT) en verticale d'auto-grandissement, avant tout travail d'appuis. Chaque séance de technique devrait commencer par ces différents exercices de placement, d'équilibre, d'auto grandissement (complètement sous l'eau, les pieds vers le fond, au mur, avec un travail de « balloon », il suffit de varier les situations et de contraindre les nageuses à travailler avec leur corps).

L'extension des jambes est essentielle dans notre discipline, les nageuses bien sûr doivent réaliser un bonne préparation au sol mais aussi préparer leurs jambes dans l'eau au début de chaque séance (ex : pied dans la rigole en ballet leg avec pied flex et pointe, en carapé accroché au mur sur le travail du flamant rose ou verticale jambe pliée).

Il nous paraît nécessaire de réviser continuellement des déplacements de base, tels que le « moulin à eau », la torpille inversée par la tête. Ces deux déplacements sont véritablement orientés vers le travail des imposées (ce n'est pas la vitesse qui compte mais l'efficacité, le contrôle et le beau dessin). Le placement de la tête en position ventrale doit être travaillé ainsi que le placement des bras dans l'oblique avec contrôle pour entamer le « moulin à eau ». Le travail de l'immobilité est aussi important, les nageuses doivent être en mesure de maîtriser complètement l'immobilité pour le placement devant le juge du milieu.

N'hésitons pas à utiliser des comptes, le compte des appuis (qu' il faudra accélérer car le coupe-coupe doit être rapide), le chrono pour permettre à nos nageuses de ralentir leurs figures et d'accéder à un meilleur contrôle et uniformité du mouvement. Les entraîneurs pourront trouver des chronos de référence des figures imposées et évaluation des compétitions sur le site du CIF.

L'endurance de force en godille (notamment en ballet leg tenu) semble être un point faible. Des séries régulières de ballet leg tenu sont préconisées (Cf contenu des entraînements du stage sur le site du CIF). L'endurance de force en coupe-coupe a aussi été travaillée avec des séries de verticales avec poids ou sans poids (différentes séries avec comptes et chrono, éventuellement sous forme de pyramide bien sûr pour les nageuses expertes). Penser à toujours réaliser des exercices d'étirement et d'auto grandissement après un travail en force.

Une attention particulière a été portée sur la présentation devant le jury en position ventrale comme en dorsale et au respect du placement correct devant la marque rouge.

### **Chorégraphie :**

Les nageuses ont fait preuve de bonne volonté pour l'écriture des solos. Il a été nécessaire d'ouvrir un maximum leur répertoire en leur présentant de nouvelles manières de nager. Elles ont appris une multitude de différentes transitions, débuts ou fins de figure et ce même pour les nageuses qui ne préparaient pas de solo.

Nous avons énormément insisté sur la mobilité dans le bassin et tenté de leur donner des réflexes de mobilité surtout dans la première figure qui était bien souvent beaucoup trop statique. Nous avons revu aussi les différentes poussées de jambes pouvant ainsi que la technique de vrille.

Le lien entre le travail des regroupements et celui des clubs est essentiel afin que nous travaillions tous dans le même but : celui de faire progresser nos nageuses franciliennes dans un esprit positif et de partage. Sylvie NEUVILLE se tient à la disposition des entraîneurs de club pour des retours particuliers concernant leurs nageuses. Tous nos remerciements aux différents protagonistes de ce stage, nageuses très motivées, entraîneurs compétents, enthousiastes et soucieux d'enrichir et de partager leurs connaissances. Vous pourrez trouver les entraînements réalisés lors de ce stage sur le site du CIF.

SYLVIE NEUVILLE CTR IDF