

**JEUDI 8 NOVEMBRE 2012 - N° 3073**



**FRANCILLY**  
14, 15 & 16 DECEMBRE 2012  
Ile de France  
Natation  
SARCELLES  
Piscine Christiane & Guy CANZANO

**PLAQUETTE disponible ici :**  
<http://iledefrance.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/articles/55.pdf>

arena  
île de France  
Val de France  
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMERATION

MEGATEK



VIBRA'SON



île de France



Le SDUS Natation (St Denis - 93) ouvrira le 15 novembre 2012 une section débutant nageur pour des enfants de 6 à 12 ans présentant une surdité moyenne ou profonde.

Les cours auront lieu par groupe de 6, le lundi et le jeudi de 17h à 18h puis de 18h à 19h.

Chaque enfant aura 45 minutes de cours par semaine, encadré par un professeur de natation et un éducateur spécialisé maîtrisant la langue des signes française.

Pratique : 140 € l'année, possibilité de payer en trois fois.

Contact : 06 68 55 84 22 - [rosa.aitseigneur@gmail.com](mailto:rosa.aitseigneur@gmail.com)  
ou sur le site : <http://www.sdus.asso.fr>

**COMMISSION de NATATION du mardi 6 novembre**

Présents : Mmes DEMARLE et LIEBAUT  
MM. BOULANGER, MOMMAILLE et SCHERER (CTSR)  
Excusés : Mme ANDRACA (CTSR) et HAMON  
MM. DREANO (CTSR) et LANGEVIN

**I. Poules des Interclubs TC**

La commission propose les délégués suivants :

78	H	Piscine de CONFLANS	Mme Catherine VOLTZ
91	X	Piscine de BRUNOY	M. Dominique BOISSEL
93	P	Piscine de ROSNY	Mme Sylvestre MARTHELY

**II. Interclubs Poule Régionale**

La commission procède à la vérification des engagements déclarés à la date du 06 novembre pour la poule R1 en vue de prévenir les clubs en cas d'anomalie. Un courrier sera adressé par mail aux clubs dont les équipes ne seraient pas conforme à la réglementation fédérale.

**La secrétaire : Stella LIEBAUT**

**La Présidente : Raymonde DEMARLE**

**COMMISSION WATER-POLO du lundi 29 octobre**

Présents : M VOISIN, M MENAUD, R BRUZZO, A CAVERNE, G VENEAU, J CHASTAGNER et M COCOUCH (CTSR).  
Excusé : JP BOURGOGNE.

La commission évoque la représentation du Comité d'Ile-de-France au match France / Croatie du samedi 3 novembre à Montreuil à 19h30 : présence des officiels de table pour la gestion de cette rencontre.

**I. FFN : Phase de brassage 17 ans organisée par le CIF**

Poule CIF – EST – SUD OUEST, suite à l'absence de l'US Bordeaux, le programme est modifié :

Session 1 : Jeudi 1<sup>er</sup> novembre à Livry-Gargan. Ouverture des portes à 13h

13h30 : CN Livry-Gargan / CNM Charenton

15h : Racing CF WP / Reims 89

Absent : US Bordeaux

Session 2 : Jeudi 1<sup>er</sup> novembre à Livry-Gargan. Ouverture des portes à 18h

18h30 : Reims 89 / CNM Charenton

20h : CN Livry-Gargan / Racing CF WP

Absent : US Bordeaux

Session 3 : Vendredi 2 novembre à Charenton. Ouverture des portes à 19h45

20h10 : CN Livry-Gargan / Reims 89

21h30 : CNM Charenton / Racing CF WP

Absent : US Bordeaux

**Le Président : Gérard VENEAU**

**COMMISSION WATER-POLO du lundi 5 novembre**

Présents : R BRUZZO, G VENEAU, J CHASTAGNER et M COCOUCH (CTSR).  
Excusés : A CAVERNE, M VOISIN, M MENAUD, JP BOURGOGNE.

**I. FFN : Résultats phase de brassage 17 ans poule CIF – EST – SUD OUEST**

Session 1 : Jeudi 1<sup>er</sup> novembre à Livry-Gargan.

CN Livry-Gargan 11-5 CNM Charenton

Racing CF WP 15-7 Reims 89

Absent : US Bordeaux

Session 2 : Jeudi 1<sup>er</sup> novembre à Livry-Gargan.

Reims 89 3-21 CNM Charenton

CN Livry-Gargan 20-8 Racing CF WP

Absent : US Bordeaux

Session 3 : Vendredi 2 novembre à Charenton.

CN Livry-Gargan 19-3 Reims 89

CNM Charenton 11-2 Racing CF WP

Absent : US Bordeaux

Classement :	1 <sup>er</sup>	CN LIVRY-GARGAN
	2 <sup>ème</sup>	CNM CHARENTON
	3 <sup>ème</sup>	RACING CF WP
	4 <sup>ème</sup>	REIMS 89

## II. Championnats CIF

2ème division : match AS Chelles / AS Bondy du 6 octobre, victoire de l'AS Chelles 8 à 0 par forfait et match CN Ouest / AS Corbeil E du 25 octobre, victoire du CN Ouest 8 à 0 par forfait.

## III. L'événement France / Croatie.

- Conférence de Monsieur Radko Rudic, entraîneur Croate de l'équipe championne olympique à Londres par Michel Cocouch  
A l'INSEP devant un grand nombre d'entraîneurs et d'acteurs du water-polo français, Monsieur Radko Rudic a relaté son parcours professionnel et ses expériences en Yougoslavie, Italie, USA, Croatie. Les titres les plus enviés, avec des équipes nationales, il les a obtenus, c'était donc un honneur pour nous tous de l'écouter.

Au travers de ces différentes séquences de vie professionnelles, et aussi d'évolutions réglementaires du jeu, il a précisé sa vision avec comme préalable la confiance des instances fédérales dans sa philosophie d'action, dans les registres :

- du déplacement, et de l'importance du travail aux différents seuils,
- de la technique qui selon lui doit être abordée en water-polo dès l'âge de 5 ou 6 ans, avec ensuite des séances spécifiques consacrées au travail des jambes dans la carrière.
- de se situer dans un cadre de managéral qui conjugue la discipline collective, mais qui autorise la créativité et l'initiative individuelle.

C'est donc autour de ces axes qu'il a exposé ses arguments et qu'un échange par le jeu de questions/réponses s'est déroulé. Une conférence attrayante qui révèle l'admiration des assistants(es) envers son action encore récente par le titre au JO 2012.

### - Match France / Croatie samedi 3 novembre à Montreuil

Dans le cadre du festival de la Croatie en France devant un public nombreux et principalement de connaisseurs, avec des gradins remplis en la circonstance, la Fédération Française de Natation, avec le concours de l'Institut Français, de la ville de Montreuil et du Comité d'Ile-de-France, a organisé un match amical de water-polo entre les équipes de France et de la Croatie, Championne Olympique aux JO 2012 de Londres au stade nautique Maurice Thorez.

Après les discours très courts des personnalités dont l'ambassadeur de Croatie Monsieur Mirko Galic, de Monsieur Jean-Claude Demey représentant Monsieur Francis Luyce, de Madame Denise Nozakov représentant madame le maire de Montreuil, le speaker présente les deux équipes accompagnées par des jeunes joueurs des CN Noiséen, de la VGA St Maur, du CN Livry-Gargan, et du SCN Choisy-le-Roi permettant à cette cérémonie une connotation fort sympathique.

Suite aux hymnes nationaux, une minute de silence fut célébrée en hommage à Monsieur Christian Donzé Directeur Technique National récemment décédé.

La rencontre débute tambour battant avec une domination Croate en 1<sup>ère</sup> période (4 à 1), les français reviennent au score à la moitié du match avec un score à parité (6-6). Au cours de la 3<sup>ème</sup> période chaque équipe se rendait coup pour coup, la Croatie menait et aussitôt la France égalisait. En 4<sup>ème</sup> période, à 5mn 20s la France a mené 10 à 9, laissant présager une fin de rencontre intense. A 16 secondes de la fin du match, la Croatie menait 11 à 10, une exclusion d'un joueur Croate et la France égalisait à 3 secondes du coup de sifflet final devant un public enthousiaste.

Pour sa 1<sup>ère</sup> rencontre en France sous l'ère de Monsieur Florian Bruzzo entraîneur de l'Equipe de France et de son adjoint Maxime Apanasenko, l'équipe de France a été à la hauteur de l'attente dans la perspective des qualifications à l'Euro 2014. De l'avis des présents, ce fut un spectacle de qualité et à forts rebondissements.

## Le Président : Gérard VENEAU



## ORGANISME DISCIPLINAIRE

**SADONES Christopher** de la Libellule Paris – Licence n°876027

EDA pour inconduite lors du match de Nationale 3 du 20 octobre 2012 : US CONFLANS – LIBELLULE PARIS.

1 Avertissement.

**DEMBELE Macire** de l'AAS Sarcelles – Licence n°336568

EDA pour contestation lors du match de 1<sup>ère</sup> Division Régionale du 26 octobre 2012 : LIBELLULE PARIS – AAS SARCELLES.

1 Avertissement.

**KUS Mathieu** de l'AAS Sarcelles – Licence n°490148

EDA pour inconduite lors du match de 1<sup>ère</sup> Division Régionale du 26 octobre 2012 : LIBELLULE PARIS – AAS SARCELLES.

1 Avertissement.

## COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE

<b>Prochaines Organisations</b>	
<b>SOCLE CIF</b> Dimanche 11 Novembre 2012 Ouverture des portes : 14h00 Piscine Gabriel Menu 49 Rue du Bas Coudray 91100 CORBEIL ESSONNE Juge Arbitre : Nathalie LAVOUX	<b>JOURNEES D'AUTOMNE</b> Samedi 17 Novembre 2012 Ouverture des portes : 13h30 Stade Nautique Maurice Thorez 21 Rue du Colonel Raynal 93100 MONTREUIL Juge Arbitre : Martine ESTEVES

### I. Formation n°2 Entraîneurs des Jeunes

Cette 2<sup>ème</sup> journée de formation se déroulera le Samedi 24 novembre de 15h à 17h dans les locaux du CIF et de 17h à 20h à la Piscine Georges Vallerey.

Le bulletin d'inscription est disponible sur le site du CIF à la rubrique Formation & ERFAN

### II. Journées d'automne

Il apparait une différence entre les engagements papiers et les engagements sur extranat, merci de bien vérifier si vos engagements sur EXTRANAT ont bien été pris en compte.

**RAPPEL SEULS LES ENGAGEMENTS SUR EXTRANAT SERONT PRIS EN COMPTE  
LA CLOTURE DES ENGAGEMENTS AURA LIEU VENDREDI 9 NOVEMBRE 2012 A MINUIT**

Le Président : Pascal NOIREZ

<p><b>Bilan du stage de la Toussaint du 29 octobre au 2 novembre 2012</b>  <b>Regroupement des jeunes nageuses d'Ile de France</b>  <b>par Sylvie NEUVILLE CTR IDF</b></p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vingt six nageuses (des années de naissance 1997 à 2004) de 9 clubs différents étaient présentes à ce regroupement, organisé à l'école Polytechnique du 29 octobre au 02 novembre 2012. Les conditions d'hébergement (hôtel NOVOTEL) étaient de bonnes qualités, ainsi que les conditions d'entraînement (piscine et salle de danse de l'école POLYTECHNIQUE). Les nageuses ont participé à une compétition régionale le 1<sup>er</sup> novembre 2012.

L'encadrement était composée de :

Sylvie Neuville, BEES2 et Conseiller Technique Régional Ile de France.

Nathalie LAVOUX entraîneur BEESAN et BEES2 partie tronc commun (Les Mouettes de Paris)

Céline Koehlin, entraîneur BEESAN et BEES2 (Corbeil)

Pauline GROUE, BEESAN (La Garenne Colombe)

Julia SARDELLA, BEESAN

Coralie MAYAUX BEESAN (Les Aquarines de Pontault Roissy)

Sophie RALITE BEESAN (Cergy Nat Synchro)

Plusieurs entraîneurs de club ont aidé à l'encadrement :

Corinne ROUSSELIN (Rueil Malmaison), Maud ALSBERG (Cergy Nat synchro), Claire HULOT (Plaisir)

Nageuses du stage régional : MAILLARD Clémence, BOCHET Gaelle (ASAN CERGY), SANDERSON Hannah, BACUET Flavie, PELLEGRINI Caroline, DECALUWE Juliette, PELLEGRINI Laetitia, GILLET Aurore, MERCIER Cléa, PAYET Aalyaah (LES AQUARINES PR), JESTIN Adrielle (VGA), PAILLARD Clémence (GARCHES), TREMBLE Laura, TREMBLE Charlotte (Les Nymphéas de la Malmaison), TELLIER Marine (Stade Français), BOCQUILON Léa (VILLIERS), MOTARD Axelle (OLYMPIQUE GARENNOIS), BURATTI Léa, VIGNANDO Julie, GOISEDIEU Gwénaelle, RAMPPELBERG Louise, ROCHET Louise, CONDE Chloé, BOUCHARREB Loane, BENSNGHIR Chaima, DAPOIGNY Juliette (AS CORBEIL).

Les objectifs du stage étaient les suivants :

Natation course (prise de temps sur 100 m et 200 m nage libre)

Préparation corporelle en danse et placement

Préparation Physique Générale

Préparation acrobatique et portés

Placement/Equilibre/Gainage « CORPS PLACE-CORPS ETIRE-CORPS EQUILIBRE-CORPS GAINÉ » pour la verticale

Ligne de jambe et pointes : prise de la souplesse des écarts, de la pointe de pieds et de la ligne de jambe (décollé de talons)

Etirement et positions de base

Placement devant le jury /présentation de début et fins de figures

Prise de repères avec marque rouge (comment vérifier la marque rouge plusieurs fois dans sa figure)

Prise de chrono par parties de figures

Chorégraphie et enchaînement du solo (pour solistes)

Dans la perspective des Championnats d'Hiver élite, les solistes présentes à ce stage ont travaillé leurs chorégraphies. Les chorégraphies entamées sur le stage de juillet ont été finalisées. Nous avons eu la possibilité de travailler l'exécution des solos et les parcours dans le bassin. Tous les entraînements du stage sont consultables sur le site du CIF.

**Natation course** : Il reste à fournir des efforts sur la technique de nages. (Problèmes de respiration en crawl, passage de bras sous marin inefficace, ciseaux de brasse incorrects, placement de la tête, manque de gainage, nécessité de travailler les départs, les virages et les coulées).

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 : plaquettes, pull buoy, élastique, palmes courtes.**

Nous avons passé beaucoup de temps durant ce stage à revenir sur les fondamentaux de la natation course.

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

**Danse** : Il semble encore nécessaire de travailler la souplesse des écarts et la ligne des jambes. **Les mesures des grands écarts ont montré que beaucoup trop peu de nageuses possèdent leur écart au sol.** Attention, **les pointes de pied** représentent **un véritable point faible.** Elles sont souvent « relâchées », tournent vers l'intérieur. Nous utilisons des élastiques pour le travail de souplesse de la pointe et des petites éponges pour la musculation des orteils

**Figures imposées** : Il est essentiel que les nageuses travaillent régulièrement avec la marque repère dans l'eau.

Nous avons proposé aux nageuses des situations pédagogiques pour les inciter à vérifier plusieurs fois la marque rouge. Exemple pour la prise de carpé du marsouin vrille 360° : vérification en position ventrale + vérification durant le déplacement règlementaire de la prise de carpé.

Exemple pour la bascule du coup de pied à la lune (position groupée dorsale à la position groupée verticale) : vérification au départ de la bascule et à l'arrivée en verticale groupée.

Bien évidemment ceci implique que les placements devant le jury du milieu soient corrects. Si ce n'est pas le cas, la nageuse trop éloignée de la marque rouge ne sera plus en mesure de prendre ses repères.

Pour les nageuses se placer correctement devant le jury n'est pas une chose aisée. L'entraîneur programmera dans sa planification d'entraînement l'apprentissage des placements devant le jury. Le travail de prise de repère sera fastidieux et les acquis bien souvent instables, il sera nécessaire d'y revenir plusieurs fois.

Un effort particulier a été fait sur l'étirement (en particulier de la tête).

Il nous paraît nécessaire de retravailler 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). Ces déplacements sont des pré-requis obligatoires pour amorcer des nouvelles figures comme l'albatros, la promenade arrière ou le marsouin. 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«. Il est nécessaire que les nageuses s'efforcent de faire un très grand cou lors du posé de la tête en ventrale (les appuis en canoë doivent être très souples afin que le corps reste bien à la surface de manière stable). Durant la prise de carpé, il faut considérer la hauteur horizontale des cuisses (les nageuses ont tendance à enfoncer durant la prise de carpé les fesses, les cuisses et les pieds).

N'hésitons pas à utiliser des comptes, le compte des appuis, le chrono pour permettre à nos nageuses de ralentir leurs figures et d'accéder à un meilleur contrôle.

L'endurance de force en godille (notamment en ballet leg tenu) semble être un point faible. Des séries régulières de ballet leg tenu (adaptées à leur niveau de performance) sont préconisées. L'endurance de force en coupe-coupe est aussi primordiale, de la même manière des séries progressives (avec des exigences de placement et de hauteur) pourront être utilisées.

Il est essentiel que soit réalisé un travail 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).

Nous avons tenté de réinvestir les exercices de placement en danse qui sont transférables dans l'eau. (Exercices de placement et d'auto grandissement). Une attention toute particulière pour la ligne de jambe avec un travail avec un travail de prise de conscience de l'étirement de l'arrière de la jambe (pied flexe puis en extension).

### **Portés et sports acrobatiques :**

Pour la première fois en stage régional, Jean-Luc VOYEUX (spécialiste sport acrobatique) est intervenu pour présenter une séance au sol (préparation physique gymnique) et en piscine avec les techniques de base de portés. Les portés représentent une part de plus en plus importante dans les chorégraphies, dans certaines compétitions il n'est pas rare de voir 6 ou 7 portés dans un ballet d'équipe. Il s'agit donc de connaître les différentes techniques mais aussi d'être capable de proposer aux jeunes nageuses une formation solide. Devenir une bonne voltigeuse ne s'improvise pas, il convient de préparer son corps aux différentes acrobaties. La nageuse pilier du porté est aussi essentielle et devra être préparée à cette tâche, les nageuses porteuses doivent connaître leurs rôles et être préparées physiquement à l'assumer.

Le Comité d'IDF a déjà proposé une formation portés et sport acrobatique au mois d'octobre et devrait proposer à nouveau une session pour les entraîneurs qui n'avaient pas eu la chance d'y assister (le nombre de places de la formation étant réduit à 25 personnes pour raisons pédagogiques)

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, professeur de danse à la gentillesse et l'énergie inépuisables, entraîneurs compétents et enthousiastes. Un remerciement tout particulier à Carole RAVAUD BERTEVAS qui nous a très gentiment proposé ses services pour conduire une séance de danse.



## Equivalence BF4 CIAA

**Vous êtes entraîneur de natation avec des nageurs de niveau départemental ou régional, l'équivalence BF4 CIAA est faite pour vous...**

L'ERFAN organise une formation pour l'obtention du BF4 par équivalence aux licenciés des fédérations du CIAA.

Dates de formation :  
03-04-05 décembre 2012  
07-08-09 janvier 2013  
04-05-06 février 2013

Les horaires peuvent varier d'une journée à l'autre, il est conseillé de se rendre disponible sur la journée et le début de soirée.

Thèmes de la formation :

- Mobilisation des connaissances
- Programme Fédéral
- Règlements sportifs
- Optimisation de la performance
- Analyse de la performance en compétition
- Formation des Cadres
- Formation ENF3

La Présence à toutes les sessions est obligatoire. L'obtention du BF4 est validée par une certification au mois de mars.

La procédure, le dossier de demande d'attribution, ainsi que l'attestation d'expérience d'entraînement sont téléchargeables à la page 20 du document :

<http://iledefrance.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/articles/53.pdf>

Si votre dossier est conforme, vous serez autorisé à effectuer la formation.

**MERCI DE NOUS ENVOYER VOS DOSSIERS AU PLUS VITE  
AFIN DE POUVOIR VOUS INSCRIRE A LA FORMATION**

**Pour rappel, un entraîneur titulaire du BEESAN ainsi que du BF4  
pourra demander l'équivalence du DEJEPS.**

ERFAN – Comité d'Ile de France  
163 boulevard Mortier – 75020 Paris Tél : 01 40 31 19 29 - Fax : 01 40 31 07 25  
Site internet : <http://www.cif-natation.fr> Courriel : [gestion@cif-natation.fr](mailto:gestion@cif-natation.fr)  
Siret : 784 808 818 000 24 - APE : 926 C - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75