Île de France Natation

# Bulletin Officiel d'information

de la ligue Ile de France de la Fédération Française de Natation

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

**JEUDI 30 MARS 2017 - N° 3251**

*La sélection LIFN Dames water-polo qui participera à la Coupe de France U15 Filles a été présentée lors du match de Ligue Mondiale Dames le mardi 28 mars à Montreuil entre la France et l'Italie.*

Vous pouvez désormais retrouver les activités de votre ligue régionale sur sa page Facebook à l'adresse suivante :

https://www.facebook.com/iledefranceNatation/

163, boulevard Mortier 75020 PARIS - Tel. : 01 40 31 19 20 - Fax : 01 40 31 07 25
http://www.cif-natation.fr - email : cif@cif-natation.fr
Siret : 784 808 818 000 24 - NAF 9312 Z - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75

**Assemblée générale du Comité du Val d'Oise (CD 95)**

Patrick FRADET représentait la ligue Ile de France de Natation lors de l'assemblée générale du comité départemental du Val d'Oise qui se déroulait vendredi 17 mars à Sarcelles.
Cette assemblée de très bonne tenue s'est déroulée dans un climat amical et convivial.
La lecture des différents rapports et les interventions des responsables de commissions ont démontré la vitalité et la solidarité de l'équipe en place.
Au cours de l'AG élective, 16 candidat(e)s convoitaient les 32 places disponibles au comité directeur. Les 16 candidat(e)s ont été élu(e)s à l'unanimité.
Et c'est sans aucune difficulté que notre référence à tous en matière de bénévolat, Guy CANZANO a été reconduit dans ses fonctions de président du CD 95.
Bien entouré par une équipe dynamique nous lui souhaitons une excellente olympiade.
La soirée s'est terminée par un diner convivial apprécié de tous qui a permis des échanges fructueux entre les participants.

**Assemblée générale du Comité des Yvelines (CD 78)**

Patrick FRADET a représenté la ligue Ile de France de Natation lors de l'assemblée générale du comité départemental des Yvelines qui s'est déroulée le samedi 18 mars 2017 à Chevreuse.
La ligue régionale adresse ses félicitations au CD78 pour l'excellente tenue de cette assemblée et pour la qualité du document de référence de l'AG.
Les rapports de commission montrent le dynamisme du département et l'excellente gestion des finances.
Au cours de l'AG élective, les 23 candidat(e)s présenté(e)s ont été élus à l'unanimité au nouveau comité directeur.
L'assemblée a ensuite reconduit Didier LAHAYE au poste de président du comité des Yvelines.
La Ligue IDF de natation adresse toutes ses félicitations aux membres élus et leurs souhaitent le meilleur pour cette nouvelle olympiade.
Le pot de l'amitié qui a conclu cette l'assemblée a permis de nombreux échanges entre les participants.

*Nous assistons actuellement à une crise du bénévolat qui se manifeste par un manque de renouvellement des équipes en place et qui ne permet pas de remplir tous les postes disponibles dans les comités départementaux. Néanmoins, la Ligue Ile de France de natation félicite tous les bénévoles qui n'hésitent pas d'olympiade en olympiade à renouveler leur mandat auprès de leur comité.*

*L'expérience acquise par les plus anciens permet un fonctionnement efficace et optimisé de ces institutions.*

*Bonne olympiade à tous.*

TOUTES LES INFORMATIONS
ici
http://iledefrance.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=2&idrub=101

# COMMISSION WATER-POLO du lundi 27 mars

Présents MM. VENEAU, GUERGUADJ et COCOUCH (CTSR)

**I. FFN**

Programmation CFIR U15 garçons du 6 au 8 mai 2017 à MULHOUSE.
Programmation CFR U15 Espoirs filles le 6 et 7 mai 2017 à NICE et le 3 et 4 juin à FOUGÈRES.
CFR U13 est déplacée sur GRAVELINES du 11 au 15 juillet 2017.
Ligue mondiale Messieurs: FRANCE / GRECE.
Équipe de France A messieurs, stage et match à NANCY du 9 au 12 avril 2017.

**II. SELECTIONS LIFN**

CFREF : organisation du déplacement : 1er tour du 5 au 7 mai 2017 à NICE.
CFIR : organisation du déplacement : du 6 au 8 mai 2017 à MULHOUSE.

**III. ENF**

Une session de formation ENF3 se déroulera au siège de la Ligue le lundi 10 avril 2017 à 15h00.

**Le Président : Gérard VENEAU** **Le secrétaire : Otheman GUERGUADJ**

# COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE

Prochaine compétition

**N3 JEUNES**

Samedi 29 Avril 2017 (Chelles)
Dimanche 30 Avril 2017 (Pontault Combault)

Juges Arbitres : Martine ESTEVES/Marie-Christine MONGIAT

**I. Programme prévisionnel des N3 JEUNES**

Samedi : imposées, solos, highlights
Dimanche : équipes, défilé de toutes les participantes, duos

**II. Organisation des compétitions et nomination des Juges Arbitres**

Les personnes qui ne seraient pas disponibles sur les compétitions, doivent le signaler assez rapidement.

| DATE | COMPETTION | LIEU | JUGES ARBITRE |
|---|---|---|---|
| 26/03/2017 | Synchro'Nat | Pontault | S LAGABBE/J PEREIRA |
| 29&30/04/2017 | N3 Jeunes | Chelles & Pontault | M ESTEVES/MC MONGIAT |
| 13&14/05/2017 | Régionaux Avenirs | Pontoise | A GANDON/A MORICE/ |
| 20&21/05/2017 | Elim Challenge | Massy | M ESTEVES |
| 03&04/06/2017 | Synchro'Nat | Orsay & Corbeil | C JOURDREN/L DOISNEAU |
| 10&11/06/2017 | N3 Avenirs & Seniors | Cergy | A GANDON/ MC MONGIAT |
| 17&18/06/2017 | Challenge Néphéliane Eté | Corbeil | MC MONGIAT/N LAVOUX |
| 24 & 25/06/2017 | Finale Challenge | Montreuil | |

**III. Compte-rendu technique du SYNCHRO NAT du 25 mars 2017**

Tous nos remerciements à la commune de Pontault Combault pour la mise à disposition des installations, ainsi qu'au club des Aquarines de Pontault pour l'accueil. Tous nos remerciements à Sandrine LAGABBE et Jessica PEREIRA MEIRELESS pour l'organisation.

- SYNCHRO ARGENT

**Parcours au sol**

Fondamental :

- Progression sur les écarts
- Attention au critère talons décollés dans la fermeture tronc jambe au sol : trop de nageuses cachent avec leurs mains leurs talons donc impossibilité de voir. Et beaucoup n'avaient pas les talons décollés à cause de mains sur le coup de pied donc qui appuient et enfoncent les talons au sol
- Attention: 3 ballets leg rapides pas 4,5 voire 6 !
- Travailler l'étirement du dos pour l'équilibre fessier: cet étirement doit déjà être acquis en position carpé assis si l'on veut que la nageuse réussisse à le maîtriser en équilibre fessier. Cela implique de travailler la mobilité du bassin (antéversion/ rétroversion) et de ressentir l'étirement sur le bas du dos et non des épaules.
- Global :
  Manque d'étirement général sur le parcours notamment au niveau des jambes (manque d'extension complète). **Attention: les entraîneurs doivent être vigilant et préserver l'intégrité physique de leurs nageuses => lors des appuis sur les mains (ATR, position de gainage après le saut extension) les mains doivent être à plat, le pouce dans le même sens que les autres doigts de la main (risque d'entorse si le pouce est en ouverture et en suspens sur le sol)**
- Toujours autant d'imprécision dans les comptes: très peu de nageuses respectent la musique!

**Imposées**

- ARIANE : du mieux dans la globalité de la figure mais manque total de contrôle sur le départ de la figure
- FLAMENCO JBE PLIÉE : aucun placement correct à la ligne rouge.
- Figure entière dans lequel on ressent le travail jusqu'au déroule, moins sur le rassemblé/ descente vertical qui est souvent "balancé" sans aucun contrôle.

**Propulsion ballet**

- trop peu de nageuses respectent les comptes et la musique.
- Le travail à sec est fondamental avant d4entamer un travail dans l4eau.
  Ce parcours doit permettre de donner Des habitudes de travail à sec et de rigueur. Un compte = une position.
- Un parcours maîtrisé à sec permet dans l'eau de gagner du temps sur la technique, l'étirement et la glisse des nageuses. Si la nageuse réfléchit plus à ses comptes qu'aux positions ce n'est pas du travail positif.
- Attention aux nageuses qui recherchent les hauteurs exigées au détriment des positions de base (verticale dans le dos, poussée barracuda avec les mollets hors de l'eau avant la poussée)

- SYNCHRO OR

**Imposées**

- Les positions de bases ne sont pas acquises
- Manque d'étirement et pour certaines à des années-lumière du descriptif FINA.

**Parcours au sol**

Une nette progression d'ensemble, les équilibres sont très bien maitrisés.
Même constat pour le positionnement des mains (pas dans l'axe, tournées vers l'extérieur) = dangereux et les bras un peu trop ouverts (pas dans le prolongement des épaules).

**Nous aimerions pour les prochaines sessions que les nageuses se présentent au parcours au sol, avec une tenue adéquate : soit un justaucorps ou un maillot de bain, legging, cycliste pas de tee-shirt ou alors près du corps.**

**Propulsion Ballet**

- trop peu de nageuses respectent les comptes et la musique.
- positions de bases non respectées
- Manque d'étirement général ce qui pour les tours et les vrilles est catastrophique

**Petit rappel : ce niveau donne accès aux championnats de France, il faut que les nageuses qui se présentent soit réellement du niveau et non de l'approximatif.**

## IV. Compte rendu de la réunion de commission du 19 mars 2017

Présents : MC MONGIAT, M DECROIX, M ESTEVES, F OCHANDO, M BONAVENTURE, F OCHANDO et M VU VAN (nouveaux membres)
Excusés : S LAGABBE, L DOISNEAU, C HULOT, N LEBLOND, G CROUZILLES

Paule LACROIX ne souhaite pas rejoindre la nouvelle commission, nous tenons à lui adresser tous nos remerciements pour le travail accompli au sein de la commission depuis de très nombreuses années. Nous retrouverons tout de même Paule à certaines compétitions Nationales et aussi lors de nos recyclages d'officiels où elle nous fait bénéficier de son expérience de Juge International.

ANNONCES DIVERSES

- La FINALE Challenge Promo des 24 et 25 juin aura lieu à Montreuil.
- Les régionaux Benjamines auront lieu à la piscine de PONTOISE.
- Championnat de France Hiver 2017 du 14 au 17 décembre 2017 : Pontault Combault a présenté sa candidature.
- Dominique BASSET (DTR) veut rencontrer les membres de la commission : dans la mesure où nous travaillons toutes, Marie-Christine lui a demandé de venir à l'une de nos réunions.
- Malou informe que des lycées parisiens se proposent d'ouvrir des classes sportives de 6ème et seconde à partir de la rentrée de septembre 2017 (un dossier est à remplir avant le 30 avril 2017) ; les lycées sont Jules Ferry (Paris 9), Armand Carrel (Paris 19), Claude Bernard (Paris 16), François Villon (Paris 14) ; la classe se fera de 8h00 à 14h00 et les élèves seront libérées après le déjeuner.
  Il est vrai que l'info arrive un peu tardivement.

1. STAGE MEGEVE

Il est prévu du 26 août au 1er septembre 2017.
Distribution de la liste des nageuses pré-sélectionnées aux membres de la commission.
Cette liste sera envoyée aux clubs.
Nous devons attendre les N3 avenirs et jeunes pour la confirmer ou éventuellement y apporter des modifications.
Il a été décidé de retenir les nageuses nées en 2005 et après.
A l'heure actuelle l'encadrement est constitué de

- Nathalie LAVOUX, Directrice du stage
- Alexandra DOUILLARD
- Carole BERTEVAS pour la PPG

Il manque actuellement une à deux personnes pour l'encadrement.
Nous rappelons que ce stage a aussi pour vocation la formation des entraîneurs, les personnes intéressées doivent se faire connaitre rapidement.

2. COMMISSION PLENIERE

Compte tenu du peu de présents à la commission plénière, pourtant jumelée avec la table ronde sur la chorégraphie d'octobre 2016, il a été décidé de n'en faire qu'une seule soit le 21 juin 2017, soit début septembre.
Cela dépendra de la sortie par la F.F.N. des nouveaux règlements.

3. RECYCLAGE OFFICIEL

Un recyclage de tous les officiels est prévu en 2017 (septembre ou octobre) nouveaux règlements, nouvelles figures.
Il s'adressera à tous les niveaux d'officiels.

4. NOMINATION JUGES ARBITRES

- Régionaux Benjamines : Aurélie GANDON/Aurélie, MORICE/ Marie-Christine MONGIAT
- Eliminatoire Challenge à Massy (20/ 05 et 21/ 05/ 2017) : Martine ESTEVES/Magalie BONAVENTURE
  Samedi : Avenirs / Juniors et Dimanche : Jeunes / Séniors
- Finales Challenge : Martine ESTEVES et MC MONGIAT

5. OPEN DU LUXEMBOURG

Il est prévu du 5 au 7 mai 2017.
A l'instar de la saison dernière, la région Ile de France est conviée pour participer à cet Open.
Il est décidé d'envoyer les 3 premières équipes jeunes qui se positionneront sur le podium lors des N3 fin avril 2017.
Les clubs qualifiés doivent prévoir un Officiel B.

6. COLLECTIF INSEP

Des places se libérant à la rentrée prochaine (jeunes filles passant juniors) la commission émet le souhait que le recrutement se fasse sur la 1ère année avenir 2006 à 2008.
A voir avec Pascale MEYET, CTN, Responsable de ce groupe.

**La Présidente : Marie-Christine MONGIAT**

Les dossiers de candidature pour rentrer en pôle Espoir ou France pour la saison 2017-2018 ainsi que le détail de la procédure sont accessibles en ligne et téléchargeables sur le site de la FFN :

http://www.ffnatation.fr/lentrainement-pes

La date-limite fixée pour le retour du dossier dûment complété au département Haut Niveau de la FFN est fixée au :

**vendredi 28 avril 2017**

*Au-delà, la validation du dossier n'est pas assurée.*

Nous attirons particulièrement l'attention des candidats sur le cheminement du dossier, qui place les "Ligues Régionales" au cœur du processus.

1. Après l'avoir dûment complété, le candidat doit faire parvenir son dossier par e-mail à son **CLUB** en mettant en copie la Ligue Régionale d'appartenance

2. Le club, après y avoir apposé l'avis de son président et de son entraîneur, l'envoie par e-mail à la **LIGUE RÉGIONALE.**

3. La ligue régionale notifie l'avis de son Président et du Directeur Technique Régional puis l'envoie au **DEPARTEMENT du HAUT NIVEAU** de la FFN, au **CANDIDAT** et aux **COORDONNATEURS des STRUCTURES retenues.**

Le Département Haut Niveau reste à votre entière disposition pour toute information complémentaire à ce sujet, n'hésitez pas à le contacter : 01.41.83.87.21 / 20 ou martin.martin@ffnatation.fr

Pour le pôle INSEP, les nageurs retenus à l'issu de l'étude des dossiers de candidature seront conviés, ainsi que leurs parents, à une journée de tests et de présentation du pôle le mercredi 3 mai 2017.

## J'APPRENDS A NAGER

L'opération « J'apprends à nager » continue, l'ensemble des documents de l'opération est disponible sur le site de la Ligue, à savoir :

- Le cahier des charges
- L'accompagnement CNDS
- Le formulaire d'agrément
- Le listing d'inscription

**http://iledefrance.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=2&idrub=89**

## NATATION SANTE

La Ligue Ile-de-France Natation s'investit dans le développement de l'activité Nagez Forme Santé et lance à cet effet 2 appels à projet.

Le premier « Appel à projet Création » est à destination des nouveaux clubs souhaitant s'inscrire dans le dispositif.
Le deuxième « Appel à projet Développement » est destiné aux clubs déjà inscrits dans l'activité Nagez Forme Santé et ayant un éducateur certifié à la date de remise des dossiers. Les dossiers sont à envoyer à la Ligue au plus tard le 9 juin (cachet de la poste faisant foi).

**http://iledefrance.ffnatation.fr/script/dossiers.php?idtyp=2&idrub=95**

*Souvenir humoristique des N2 à Massy (24-26 mars 2017)*
*« Le jury puni par le Juge Arbitre lors des finales du dimanche »*

# OFFRES D'EMPLOI

## URGENT

**VILLAGES NATURE** (77) est un village de vacances en construction centré sur les loisirs aquatiques dans un cadre champêtre, mené en commun par Pierre & Vacances - Center Parcs et Euro Disney.

**Les besoins de Villages Nature (VN) portent sur 15 MNS et 52 sauveteurs aquatiques BNSSA.**

**Il reste 43 postes de BNSSA à pourvoir**.

**Pour tout renseignement vous pouvez contactez Nicolas JOSSE**

n.josse@initiatives77.org

01.60.44.77.41

## Conseiller Technique Départemental

**Le Comité départemental 77 Natation** recrute dès que possible son **Attaché Technique Départemental** en charge du développement de la natation en Seine et Marne.

Profil souhaité : minimum BPJEPS avec expérience

Contrat : CDI- 24 heures annualisé.

Lieu : principalement au siège à Ozoir La Férriere (77). Déplacement à prévoir.

***Candidature (CV + lettre de motivation) à adresser à president.cdnatation77@orange.fr***

# LES FORMATIONS DU CROSIF

## *sur la fin de saison sportive*

| | | |
|---|---|---|
| **Gestion associative*** | | |
| Améliorer son efficacité professionnelle | 08/11/2016 | 25/04/2017 |
| Rechercher de nouveaux adhérents | 24/11/2016 | 07/06/2017 |
| **Sport Santé** | | |
| Diabète et maladies cardiovasculaires : quel régime et quelles activités ? | 02/12/2016 | 27/04/2017 |
| Gérer son stress en compétition et chez soi | 14/03/2017 | 13/06/2017 |
| Complémentaire Educateur Sport Santé niveau 1 (2jours) | Sur demande | |
| Educateur Sport Santé niveau 2 (5 jours présentiel/5 jours distanciel) | 21/01-25/02-25/03-22/04-20/05-17/06 | |
| Complémentaire Médecins : prescription d'APS (5h en distanciel) | Sur demande | |
| **Educateurs sportifs** | | |
| Adapter la formation sportive aux besoins des licenciés | 09/12/2016 | 17/05/2017 |
| **Spécialisées*** | | |
| Développer la pratique féminine | 25/11/2016 | 19/05/2017 |
| Réussir au féminin : promouvoir l'accès aux responsabilités | A définir | |
| Intervenants sportifs (dirigeants animateurs) en milieu carcéral | Sur demande | |
| **Informatique** | | |
| Windows 10 : Les nouveautés | 19/10/2016 | 22/05/2017 |
| PowerPoint : Utilisation pour les réunions et assemblées | 18/11/2016 | 18/04/2017 |
| Publisher : Créez votre journal,affiche et carton d'invitation | 17/11/2016 | 23/06/2017 |
| Outlook : Gestion des emails,du planning,du calendrier ... | 10/01/2017 | 19/04/2017 |
| Photoshop Éléments: Le couteau-suisse pour vos images | 20-21/10/2016 | 15-16/06/2017 |
| Première Éléments : Réalisez vos reportages vidéos | 26-27/10/2016 | 19-20/06/2017 |
| Communiquer avec Facebook et Twitter | 28/10/2016 | 12/06/2017 |
| Google Docs/Google forms | 11/01/2017 | 12/05/2017 |

**POURQUOI SE FORMER AVEC LE CROSIF ?**

Le CROSIF (Comité Régional Olympique et Sportif d'Ile-de-France), organe déconcentré du CNOSF (Comité National Olympique Sportif Français) intervient dans de nombreux domaines. Il vous propose des formations spécifiques à un coût raisonnable pour les licenciés, les encadrants, les dirigeants, les salariés et les bénévoles du domaine sportif. L'équipe d'animateurs spécialistes de thématiques diverses répondent aux besoins du milieu associatif et sportif.
A votre convenance, la formation peut se dérouler dans vos locaux ou dans ceux du CROSIF.

### CHEZ VOUS

Une organisation personnalisée
*La date de réalisation est choisie d'un commun accord selon les disponibilités des participants et du formateur.*

Des durées réduites de formation
*Cette technique permet d'adapter les modules de formation aux disponibilités des participants.*
*Le suivi est personnalisé. Avec cette méthode, il est possible de prévoir un plan de développement ou le regroupement de plusieurs participants.*

Des résultats rapides
*La formation est adaptée à la personne, à son besoin d'accroître ses compétences, les résultats sont immédiats.*

### CHEZ NOUS

Des formations pertinentes
*Les thématiques proposées par le CROSIF font l'objet d'une sélection et d'une adaptation au besoin du monde associatif.*

Le regroupement de stagiaires
*Les formations qui ont lieu dans nos locaux permettent de regrouper des stagiaires issus de différentes fédérations sportives en vue de partager un apprentissage commun et transversal qui s'adapte aux différentes disciplines.*

Des intervenants spécialisés
*Les intervenants qui interviennent lors des actions de formation sont tous des professionnels qui maitrisent parfaitement les modules de formation.*

Contact
Issam RACHEDI
01.49.85.84.93 - issam.rachedi@crosif.fr