

Ligue d'Ile-de-France

COLLECTIF JEUNES INSEP

✓ **Groupe 1 (nageuses nées en 2008-2009-2010)**

Faire acte de candidatures auprès de Pascale MEYET par mail à pascale.meyet@orange.fr

Copie à Marie-Christine MONGIAT mc.mongiat@bbox.fr et à la Ligue : nat-syncho@lif-natation.fr

en indiquant nom, prénom, âge, club, nom de l'entraîneur, nombre d'année de synchro, nombre d'heure d'entraînement par semaine (préciser heure au sol, synchro et si natation en plus) **AVANT LE 5 JUIN 2017.**

Et transmettre une vidéo simple via we transfert avec les éléments suivants :

- ✓ Au sol
 - 3 écarts
 - Equilibre sur ½ pointe bras dans le prolongement de la tête tenu 10 secondes (face et profil)

- ✓ Dans l'eau (parcours à effectuer avec les éléments suivants)
 - Rétro costal
 - Battement costal
 - Godille tête
 - Torpille pieds
 - Groupé Flamant rose
 - Ballet leg simple et rapide

Pas d'autre précis, même si ce n'est pas acquis le faire quand même.

La sélection finale aura lieu le mercredi 21 Juin de 14h à 20h à l'INSEP sur convocation selon les nageuses retenues.

✓ **Groupe 2 (accès équipe de France et groupe Avenir nageuses nées en 2007,2006)**

Le test aura lieu le mercredi 15 juin à 16h à l'INSEP, les nageuses seront sélectionnées à l'issue des Championnats de France Jeunes, si vous avez des nageuses qui auraient du potentiel mais non présentes aux Championnats transmettre une vidéo selon la même procédure que le groupe 1, **DATE LIMITE DE CANDIDATURE AVANT LE 5 JUIN 2017.**