



**Jeudi 21 décembre 2017 – N°3278**



**Le président Jean-Jacques Beurrier,  
le comité directeur  
et les salariés de la Ligue  
vous souhaitent de**

**BONNES FETES DE FIN D'ANNEE**



Les bureaux de la LIFN seront fermés  
du lundi 25 décembre au 1<sup>er</sup> janvier inclus

**PROCHAIN BO  
le jeudi 11 janvier 2018**



## COMMISSION NATATION ARTISTIQUE

### Championnats de France Hiver

Tous nos remerciements au club des Aquarines et à son Président Christophe ARAB pour l'organisation de leur premier Championnat de France et à la communauté d'agglomération pour la mise à disposition des installations.

Nous félicitons nos jeunes Franciliennes qui se sont illustrées durant cette compétition et notamment :

- Marine DUBOIS de l'AS Corbeil Essonne qui devient Championne de France en catégorie Jeunes en solo et au classement général des figures imposées,
- Oriane JAILLARDON également de l'AS Corbeil-Essonnes qui obtient la médaille d'or dans la catégorie 2005 en figures imposées,
- Esther DUCROQ (Stade Français) Championne de France en catégorie Seniors.

A noter durant ces championnats, la 2<sup>ème</sup> étape de sélection sur les catégories Jeunes et Juniors :

Chez les Jeunes, cinq jeunes filles ont réussi à passer le premier cap : 4 de l'AS Corbeil-Essonnes (Marine DUBOIS, Maëlys CALLENEC, Oriane JAILLARDON, Juliette DAPOIGNY) et 1 du Stade Français (Nayla AMARA).

Et à l'issue de la seconde étape qui s'est déroulée le dimanche 17 décembre 2017, quatre de ces jeunes filles sont encore en lice : Marine DUBOIS, Maëlys CALLENEC, Juliette DAPOIGNY (AS Corbeil-Essonnes) Nayla AMARA (Stade Français).

Bravo à toutes ces jeunes filles.



Podium « figures imposées » Jeunes  
Catégorie 2005-2006



Podium « figures imposées » Jeunes  
Catégorie 2003-2004





Podium « Solo Jeunes »



Podium « Solo Seniors »

**Bilan technique des Journées d'automne**

**FIGURES JEUNES**

**Rio**

**Points positifs :**

- Bonne exécution du voilier au double ballet-leg
- Verticalité de la poussée barracuda
- A améliorer :**
- La descente en carpé arrière
- Vitesse d'exécution de la vrille
- Verticalité de la vrille

**Albatros**

**Points positifs :**

- Rotation à la surface
- Position carpé
- Contrôle de la position carpé jusqu'à la verticale jambe pliée
- Pas de perte de hauteur sur le 1/2 tour
- A améliorer :**
- Manque de déplacement sur la prise de carpé
- Simultanéité du rassemble
- Rythme de la descente doit être mieux contrôlé

**Ariane**

**Points positifs :**

- Plus d'écart en surface
- Meilleur contrôle de la figure
- Recherche de la hauteur sur les 2 arcs
- A améliorer :**
- Le placement devant la ligne rouge
- Axe des jambes non respecté durant la rotation des écarts
- Extension des jambes
- Position château non respectée

**Queue d'espadon**

**Points positifs :**

- Position ventrale jusqu'à la position ventrale jambe pliée
- Contrôle durant le déroulé jusqu'à la position château
- A améliorer :**
- Trop de passage en carpé sur la montée de la jambe
- Problème de rythme sur la montée de la jambe (trop rapide)
- Position château (trop de jambe pliée à l'arrière)
- Sortie dorsale non contrôlée et sous l'eau

**ELEMENTS TECHNIQUES JUNIORS**

**Barracuda jambe pliée et poussée grand-écart aérien**

**Points positifs :**

- Bonne recherche de hauteur
- La descente verticale est respectée

**A améliorer :**

- L'enchaînement des positions n'est pas assez dynamique
- Attention, les écarts sont trop petits et la jambe arrière trop pliée

**Verticale tour vrillé**

**Points positifs :**

- Bonne verticalité
- Bonne recherche de hauteur durant le 1/2 tour

**A améliorer :**

- Attention, pas de temps d'arrêt entre le 1/2 tour et le début de la vrille
- Respecter l'homogénéité de la descente durant la vrille.

**La Commission vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année.**

**Prochaine réunion de la commission  
Mercredi 20 janvier à 19h30 dans les locaux de la Ligue**



## COMMISSION WATER-POLO du 17 décembre

Présents : MM. GUERGUADJ et COCOUCH

### FFN

Stage de l'équipe de France A Messieurs du 26 décembre 2017 au 05 janvier 2018 à ABBEVILLE.

### LIFN

#### Interdépartementaux 2017/2018

##### Résultats :

1 - Entente CD 78/CD 92	01-12	CD 93
2 - CD 91	00-08	CD 95
3 - Entente CD 78/CD 92	00-10	CD 95
4 - CD 94	07-00	CD 91
5 - Entente CD 78/CD 92	03-05	CD 91
6 - CD 94	09-00	CD 93
7 - CD 91	02-08	CD 93
8 - CD 94	04-06	CD 95
9 - CD 94	15-00	Entente CD 78/CD 92
10- CD 95	03-03	CD 93

##### Classement :

- 1 - CD95 - 10 Points
- 2 - CD94 - 9 Points
- 3 - CD93 - 7 Points
- 4 - CD91 - 3 Points
- 5 - Entente CD78/CD92 - 0 point.



#### U11 PROMOTIONNEL

Certains clubs engagés n'ayant pas de Pass Compétition minimum, la commission décide de reporter l'organisation du championnat et demande aux clubs de se mettre à jour le plus rapidement possible.



#### SÉLECTIONS RÉGIONALES

U15 Filles CFREF : Regroupement le samedi 6 janvier 2018 à 19h00 à CONFLANS.

Rappel : Réunion avec les parents le lundi 8 janvier 2018 à 19h15 au siège de la LIFN.

La commission étudie le pilotage de la sélection U13 Garçons pour la CFR U13 et U11 Mixte pour le HABAWABA.

#### ENF

Depuis septembre 2017, 183 nouveaux Pass Compétition ont été validés

**La commission water-polo vous souhaite de passer de joyeuses fêtes de fin d'année.**

**Le Secrétaire : Otheman GUERGUADJ**

## COMMISSION NATATION COURSE du 19 décembre

Présents : Mmes CHARLOPIN et ROBBE,  
MM. BLAISE, BOULANGER, MOMMAILLE et RHAJEM

Excusées : Mmes CAUDRILLIER et CORREIA

Présentation du site internet Zoutch qui permet d'organiser et de planifier toutes sortes d'événements ou de meetings. Il permet également d'éditer des checklists collaboratives.

Présentation faite par Laurence ROBBE au nom du CD 75, qui l'utilise pour la gestion des jurys de compétitions.

### Bilan des Q1

Les problèmes informatiques sur le site de SARCELLES n'ont pas gêné le bon déroulement de la compétition.

Au niveau des performances établies, égalité sur les 2 sites.  
Statistiques :

Montreuil : sur 1069 performances  
MPP\* battue 40,79%  
MPP établie 8,61%

Sarcelles : sur 1866 performances  
MPP battue 41,91%  
MPP établie 5,52%

(\*Meilleure performance personnelle)

Problème d'officiels à MONTREUIL où très peu de clubs avaient plus de 5 nageurs. Remerciements aux départements du 93 et 92 qui ont fourni assez d'officiels pour permettre la bonne tenue de la compétition.

### Championnats de nationale 2 Printemps Q2

Les rankings sont toujours d'actualité. Un nageur qualifié aux N2 Q2 ne pourra pas s'engager aux N3 Q2.

Une nageuse ou un nageur qualifié sur plusieurs courses à la grille de qualification, mais retenu sur une seule au titre des rankings ne pourrait nager que cette course, plus une complémentaire aux N2 Q2.

### Championnats du monde militaire

La commission de natation de la ligue tenait à féliciter le 1<sup>er</sup> classe Guillaume JUDES, pompier de Paris, et licencié au CSM CLAMART pour sa médaille d'argent au 4x200 NL aux championnats du monde militaire qui se déroulaient à RIO du 12 au 16 décembre.

### Championnat d'Ile de France 5 kilomètres INDOOR

Les nageuses 2004 et les nageurs 2003 pourront s'engager sur les temps de la saison passée (800 et 1500 m).

### Résultats Interclubs Avenirs et Jeunes

#### Avenirs :

Equipes dames	1 <sup>er</sup>	SFOC
	2 <sup>ème</sup>	CNP
	3 <sup>ème</sup>	Neptune Club de France

Equipes messieurs	1 <sup>er</sup>	ES Massy
	2 <sup>ème</sup>	Stade de Vanves
	3 <sup>ème</sup>	SN Versailles

#### Benjamins :

Equipes dames	1 <sup>er</sup>	CNO Saint Germain en Laye
	2 <sup>ème</sup>	CNP
	3 <sup>ème</sup>	CA L'Hay les Roses

Equipes messieurs	1 <sup>er</sup>	SN Versailles
	2 <sup>ème</sup>	CNO Saint Germain en Laye
	3 <sup>ème</sup>	RCF

### Stage ½ fond eau libre

Ci-dessous la liste des nageurs sélectionnés pour participer au stage.

Nacer Aouad et Guillaume Pierret, entraîneurs de Sarcelles encadreront le stage. Le chef de délégation reste à définir.



Prénom	Nom	Club	Critère	Année
Severin	MERCIER	AAS SARCELLES	PODIUM France	2002
Anis	CHENITI	CN POISSY (INSEP)	CE JUNIORS NC	1999
Melvin	YERPES	AAS SARCELLES	PODIUM France	2000
Julien	ZINSMEISTER	ES MEAUX	2 <sup>ème</sup> classement Coupe de France	1999
Samy	FERCHICHI	AAS SARCELLES	2 <sup>ème</sup> Français SUR 800 NL	2004
Matthieu	BEN RAHOU	AAS SARCELLES	3 <sup>ème</sup> classement coupe de France	1995
Fadi	BOUGATAS	AAS SARCELLES	2 <sup>ème</sup> Français sur 400 NL	2003
Ilona	MAILLE	ES MASSY	COMEN EL	2001
Emilie	ANNE	AAS SARCELLES	PODIUM France	1999
Morgane	GARCIA	AAS SARCELLES	PODIUM France	2001
Coralie	CODEVELLE	AAS SARCELLES	PODIUM France	1992
Lila	LANGLAIS	ES MASSY	GAVROCHE	2000
Manon	ALLEMAN	CNO	3ème Française sur 800m nl	2005

## J'APPRENDS A NAGER

### *Le plan « J'apprends à nager », c'est reparti !*

Le plan « J'apprends à nager » est un dispositif permettant l'apprentissage de la natation à des enfants de 6 à 12 ans, ne sachant pas nager.

Sa mise en place peut se faire tout au long de l'année : vacances scolaires, weekend, semaine et grandes vacances.

L'organisation d'une session de « J'apprends à nager » doit se faire sur 10h minimum d'apprentissage, pour des groupes de 15 enfants maximum.

**Nous rappelons que ce dispositif est éligible pour obtenir une subvention CNDS.**

Nous remercions tous les clubs déjà engagés dans ce dispositif et espérons en voir de nouveau cette année.

### Plus d'informations

Sur le site de la ligue :

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

Contact à la ligue : Fanny FRANCEZ [f.francez@lif-natation.fr](mailto:f.francez@lif-natation.fr)



## LA NUIT DE L'EAU 2018

### La Nuit de l'Eau qu'est-ce que c'est ?

La Nuit de l'Eau est un événement sportif et caritatif pour sensibiliser le grand public à l'importance de l'eau, ressource clé pour les populations du monde entier, et collecter des fonds afin de financer les programmes de l'UNICEF d'accès à l'eau potable dans le monde.

Comment cela marche : il suffit simplement de proposer une ou plusieurs activités le samedi 17 mars 2017 dans votre piscine.

Pour participer, nous vous invitons dès à présent à remplir la **fiche d'inscription** (que vous pouvez retrouver sur le site de la ligue : administratif - Informations générales) et la retourner avant le **vendredi 2 février 2018** à l'adresse suivante : [marvin.dorego@ffnatation.fr](mailto:marvin.dorego@ffnatation.fr).

Il est à noter que tous les clubs participant à La Nuit de l'Eau 2018 feront l'objet d'une dotation textile et d'un kit organisateur pour promouvoir l'événement (ce kit comprendra des t-shirts, des bonnets, des affiches, des flyers ou encore des goodies).

Les équipes de la FFN et de l'UNICEF vous accompagneront dans toutes les étapes de préparation de La Nuit de l'Eau. De la communication en amont jusqu'au jour J, tout est fait pour vous aider dans l'organisation de votre événement. Les bénévoles de l'UNICEF seront également sur le terrain afin de vous assister et vous aider le jour J.

**Nous comptons sur votre générosité et votre engagement pour atteindre notre nouvel objectif, celui de collecter 300 000 euros au profit des populations d'Haïti !**



Retrouver les activités de votre ligue régionale sur sa page Facebook à l'adresse suivante :

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



**euromcom Swim** **Ile de France Natation** **arena**

**-20% SUR LES COMBIS ET JAMMERS ARENA AVEC LE CODE DE REMISE : CIFCOMBI**

**ET -15% SUR LES ARTICLES ARENA AVEC LE CODE : CIF**

**VALABLE SUR WWW.EUROCOMSWIM.COM**

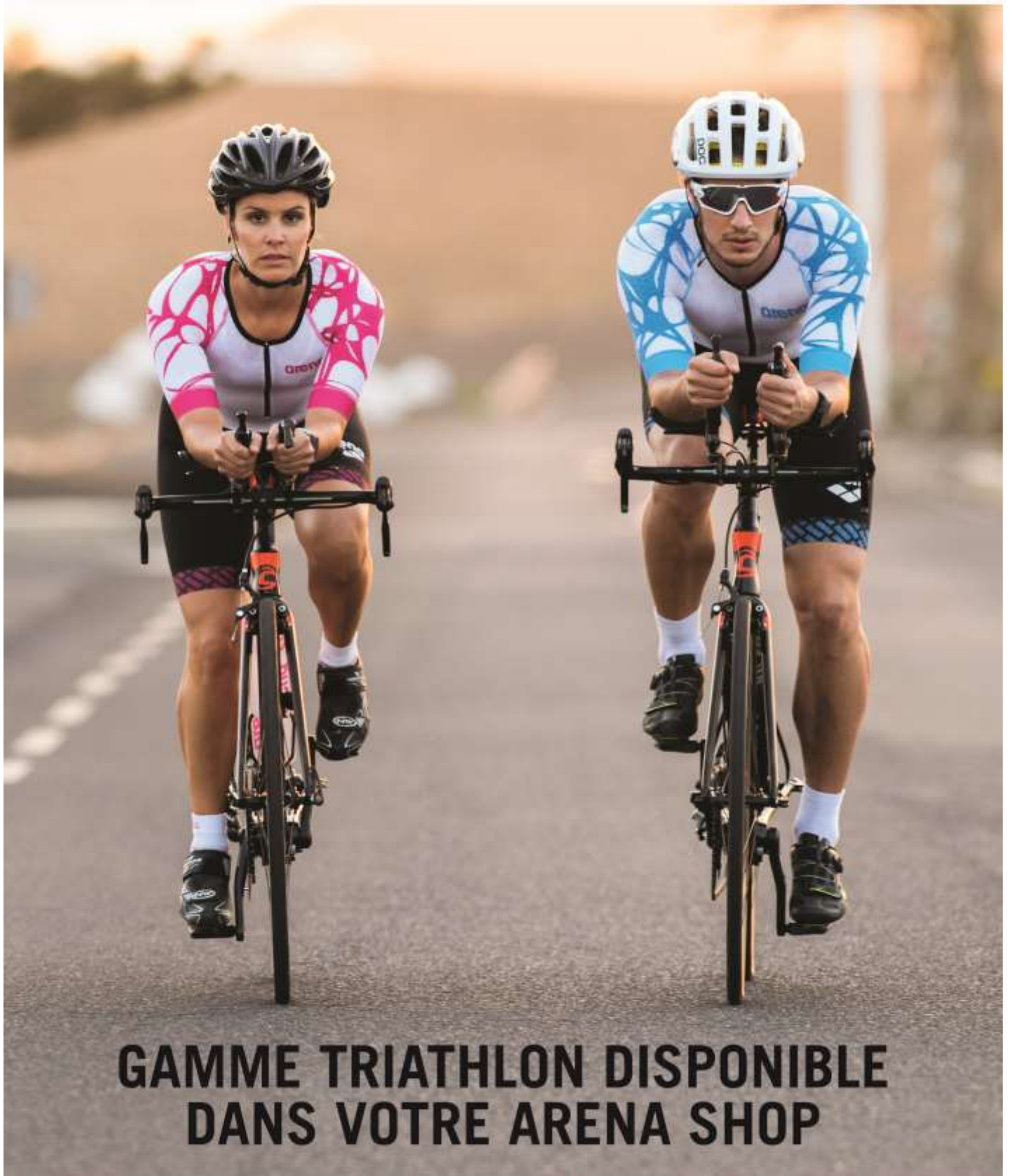
HORS PROMOS

[www.eurocomswim.com](http://www.eurocomswim.com)





**WATER INSTINCT**



**GAMME TRIATHLON DISPONIBLE  
DANS VOTRE ARENA SHOP**

**ARENA SHOP PARIS - 43 rue des Pirogues de Bercy - 75012 PARIS**