

Jeudi 8 mars 2018 – N°3286

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ET NEO PRÉSENTENT

Fina ARTISTIC SWIMMING WORLD SERIES

NEO

9.10.11 MARS 2018

VENDREDI 9
Solos Techniques
Duos Techniques
Équipes Techniques

SAMEDI 10
Duos Mixtes Techniques
Équipes Libres
Combinées Libres

DIMANCHE 11
Solos Mixtes
Duos Mixtes Libres
Duos Libres
Highlights
Gala de clôture

EST ENSEMBLE GRAND PARIS

OPEN DE FRANCE

NATATION ARTISTIQUE

STADE NAUTIQUE MAURICE THOREZ
21, rue du Colonel Raynal - MONTREUIL - métro 9 Croix de Chavaux

Billetterie et infos sur www.open-natation-artistique.fr

NATATION * Ile de France EST Ensemble Grand Paris MK Le Havre Microplus U C NEWS nahed

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

FFN GOLDEN TOUR
Camille Muffat

AXEL REYMOND

MEETING PARIS SARCELLES

9.10.11 MARS 2018

C NEWS beIN SPORTS RMC

EDF TYR

* Ile de France Ile de France Roissy Pays de France Ile de France Ile de France FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

Dès demain, se tiendront deux compétitions importantes en Ile-de-France :

L'open de France de Natation artistique à Montreuil

La Golden Tour Camille Muffat à Sarcelles

Si vous souhaitez y assister, la billetterie, c'est ici :

<http://www.digitick.com/ext/billetterie5/?site=ffn>

Veillez noter la date de l'Assemblée Générale
de la Ligue Ile-de-France de Natation

samedi 7 avril 2018, matin

lieu à préciser

163, boulevard Mortier 75020 PARIS - Tel. : 01 40 31 19 20

<http://www.lif-natation.fr> - email : lif@lif-natation.fr

Siret : 784 808 818 000 24 - NAF 9312 Z - N° de déclaration d'existence : 117 522 584 75



COMMISSION WATER-POLO DU 26 FEVRIER

Présents : Mme HOULLIER
MM. COCOUCH et GUERGUADJ

Absentes : Mmes EISSEN et KLEIN

FFN

Communiqué sur la réunion des clubs de Pro A du 15 février 2018

LIFN

U15 Garçons : regroupement le dimanche 18 mars 2018 à L'ISLE ADAM de 17h30 à 19h30 et le dimanche 25 mars 2018 à CHOISY-LE-ROI de 16h30 à 18h30

U15 filles : sélection pour le T1 à Mulhouse du vendredi 16 au dimanche 18 mars 2018 : BOUGHRARA Jade, BOULOUKBACHI Camélia, BRAHIMI Katia-Rosie, CHEBALLAH Laëtitia, DA LUZ Clara, GUERIANE Célia, HOULLIER Maélise, MASSON Marie, MELIK Célia, PICARD Maëyna, ROSE Savannah, VELON-MAYET Elfie, VELON-MAYET Elwyn.

U11: Hopla Cup le CD93 informe de la désignation de 1 garçon (CNLG) et 1 fille (SDUS).

Compte-rendu du stage

Date du stage : du 26 février au 2 mars 2018

Lieu : Clube Fluvial Portuence - Porto (Portugal)

Équipe d'encadrement : Mme DESPOUY Tiphaine (entraîneur principal), Mme MAYET-TOUSSAINT Aurélia (entraîneur adjoint) et Mme HOULLIER Gwladys (chef de délégation)

14 sportives âgées de 11 à 15 ans ont été convoquées pour ce stage (CNN-CORBEIL--SCNCR-TSN95-USC).

Le tournoi de la Coupe de France des régions Espoir féminin aura lieu à Mulhouse, du samedi 17 mars au dimanche 18 mars 2018 puis à Nice du vendredi 1^{er} juin au dimanche 3 juin 2018.

La saison précédente étant la fin d'un cycle, la sélection a été rajeunie de façon à s'ouvrir à des joueuses non sélectionnées jusqu'à présent et pouvant s'inscrire dans un cycle de 2-3 ans, tout en maintenant des jeunes filles expérimentées dans l'équipe (4 faisaient partie de la sélection l'année précédente).

Ainsi, la plupart ont découvert le centre d'entraînement national de Porto et ont vécu l'expérience d'un premier stage à l'étranger suivant des conditions d'entraînements de haut niveau (entraînements biquotidien et cours théoriques).

Il a permis à la sélection de reprendre les fondamentaux de jeu et surtout d'installer des routines incontournables quant à la pratique du haut niveau. Cela concernait notamment l'échauffement et le renforcement musculaire à sec (pas toujours vus en club) ainsi que la répétition des gestes fondamentaux.

Après l'accueil des sportives sur le site du centre aquatique Fluvial, que tout le monde connaît bien maintenant, nous avons pu débiter les entraînements le soir de notre arrivée et jouer face aux Portugaises âgées de 17 ans ou moins.

Les filles ont travaillé sur des habiletés motrices transversales lors de séances préparées et animées en ateliers dans une démarche pédagogique privilégiant l'action et la réflexion.

Dans la journée, l'entraînement avait lieu de la façon suivante :

Le matin de 9h à 11h30
- 30 mn à sec
- 1h à 1h15 de natation (environ 3000m)
- 45 minutes de travail avec ballons : technique de passes et tirs, défense et attaque

L'après-midi de 15h à 17h :

- 45 minutes d'échauffement
- travail avec ballons avec mise en situation

2 fois dans la semaine, nous avons rencontré l'équipe nationale du Portugal 17 ans avec 4 à 5 périodes de 15 à 20mn (durée totale 1h30) de 19h à 20h30, entraînement consacré uniquement à un match.

Ainsi les jeunes filles se sont entraînées chaque jour environ 5h, dont deux oppositions de haut niveau d'1h30 environ. Cela a permis à l'équipe de commencer à construire un esprit collectif et d'entraide.

La finalité de ce stage était également de favoriser l'émergence d'un esprit de groupe et de transmettre les valeurs véhiculées par les clubs à travers de nombreuses actions : les repas pris en communs (sans téléphone portable), les déplacements, la sortie culturelle dans le centre-ville de Porto, les activités le soir (jungle speed, Uno) ont permis à ces jeunes filles de mieux se connaître et de pratiquer leur sport avec un plaisir décuplé !

Cette belle cohésion a bien été assimilée et la nécessité de travailler sérieusement pour progresser, bien comprise.

Nous tenons à remercier l'hôtel Ipanema Park5* et le complexe sportif qui nous a permis de bénéficier d'infrastructures exceptionnelles.

Merci également à l'équipe d'encadrement et aux jeunes filles qui se sont toutes parfaitement tenues.

Le séjour a été exceptionnel à tout point de vue.

Gwladys HOULLIER

Le secrétaire : Otheman GUERGUADJ

COMMISSION WATER-POLO DU 5 MARS

Présents :	Mme	KLEIN
	M.	GUERGUADJ
Excusés :	Mme	HOULLIER
	MM.	VENEAU et COCOUCH
Absente :	Mme	EISSEN

FFN

Félicitations aux équipes de France A Dames et Messieurs pour la qualification aux Championnats d'Europe qui se dérouleront à partir de la mi-juillet 2018 à Barcelone

U17 filles : Formule et programme du Championnat de France U17 Filles T1 le 1^{er} et le 2 avril 2018 à Bordeaux, 8 équipes engagées

LIFN

U17 : Forfait général du CN OUEST

SÉLECTIONS RÉGIONALES

Collectif U15 garçons : liste des joueurs pour les regroupements d'évaluation des dimanches 18 et 25 mars 2018 :

MACRON A. - COROYER F. (TSN 95),
 MARCENAT .M -HAMDAOUI Y. (SCNCR),
 RODRIGUES C. - MITROVIC S. - PITARD E. - LACES -
 PEROUMAL- MERIEUX (CNN),
 GALLOCHAT A. - PAROT J. - LAFARGE S. - COLLIN G. (ASVO),
 DUTET C. - CHITOUR Z. (AN),
 LAFON S - NOVACEK G. (CNLG).

ARBITRAGE

Réunion avec les officiels A stagiaires pour les informer sur le mode de la formation pratique.

Le secrétaire : Otheman GUERGUADJ

COMMISSION NATATION COURSE DU 13 FEVRIER

Présents :	Mmes	CHARLOPIN et VU VAN
	MM.	BLAISE, MOMMAILLE et REY
Excusés :	Mmes	CAUDRILLIER et CORREIA SILVA
	M.	RHAIEM

POINT SUR LES ACTIONS

- Open EDF de Chartres : réservation de l'hébergement et du transport
- Stage préparatoire à la CFR : la commission propose de réorienter l'action sur un format proche des regroupements Gavroche faits à l'INSEP. Un regroupement sur 2 jours (31 mars et 1^{er} avril 2018) sera organisé à Fontainebleau. Il concernera 30 nageurs et leurs entraîneurs.
- CFR à Agen : Communication sur les compétitions et la période de prise en compte des performances pour établir la sélection. Proposition de trois entraîneurs (à confirmer) qui, en plus de l'encadrement de la compétition, seront chargés de participer à l'élaboration de la sélection (regroupement et compétition) avec le CTS responsable de l'action.

- Regroupements Gavroche INSEP : un Doodle sera envoyé aux entraîneurs et clubs concernés pour déterminer la prochaine date. Nous retiendrons celle permettant le rassemblement du maximum de personnes. Les dates proposées sont :
 - mercredi 4 avril
 - mercredi 11 avril
 - samedi 14 avril
 - mardi 1^{er} mai (férié)
 - mardi 8 mai (férié)
 - jeudi 10 mai (ascension)

REGIONAUX 50m

- Une réponse sera apportée directement au club de Brunoy concernant leur problématique du vendredi des régionaux 50m hiver.
- Finalement, seuls 25 nageurs se sont qualifiés à partir des départementaux, mais c'est tout de même 1197 nageurs qui peuvent prétendre participer aux régionaux.

La prochaine réunion aura lieu le mardi 6 mars à 16h.

COMMISSION NATATION COURSE DU 6 MARS

Présents :	Mmes CAUDRILLIER et VU VAN MM. BOULANGER, MOMMAILLE et REY
Excusés :	Mmes CHARLOPIN et CORREIA SILVA M. RHALEM

POINT SUR LES ACTIONS

- Stage demi-fond/eau libre à Majorque : bon retour des nageurs
Un compte rendu sera disponible lors de la prochaine réunion.
- Coupe de France des Régions
 - Validation du devis par Aline et déclaration MJS de l'action préparatoire à la CFR se déroulant les 31 mars et 1^{er} avril 2018 au CNSD à Fontainebleau. La sélection concernera les jeunes 2 et 3 et les juniors 1. Elle sera établie par les CTS sur les performances de la saison réalisées jusqu'au 10 mars 2018. Cette action concernera 30 nageurs et leurs entraîneurs.
 - La sélection définitive pour la CFR sera arrêtée après le 3^{ème} plot du Natathlon et les N2 Q2.
 - Cette compétition se déroulera les 5 et 6 mai à Agen.
 - Les 30 nageurs seront encadrés par le chef de délégation, 4 entraîneurs et 1 cadre technique.

- Le prochain regroupement Gavroche aura lieu le jeudi 10 mai 2018. Les entraîneurs des nageurs sont également conviés. L'action sera ouverte dans la limite des places disponibles aux nageurs et entraîneurs faisant une demande motivée par mail à la LIF avec copie au CT.

- Open EDF de Chartres : Validation des devis réservation hébergement, et devis U-car pour transport

POINT SUR LES COMPETITIONS

- Retour sur l'organisation des régionaux.
 - Excellent accueil du club de Colombes. Nous le remercions aussi pour la remise de lots lors des podiums.
 - La compétition s'est bien déroulée, dans de bonnes conditions
 - Temps d'installation trop court, il faudrait la possibilité d'avoir un accès en début d'après-midi la veille. Manque d'aide sur la désinstallation.

La prochaine réunion aura lieu le mardi 13 mars à 17h30

COMMUNICATION ACTIONS SPORTIVES NATATION COURSE

Regroupement Coupe de France des régions (CFR) à Fontainebleau 31 mars et 1^{er} avril

Un regroupement de préparation à la Coupe de France des régions se tiendra à Fontainebleau les 31 mars et 1^{er} avril 2018. Cette action concernera 30 nageurs : 5 filles et 5 garçons pour chacune des catégories Jeunes 2, Jeunes 3 et Juniors 1. Les entraîneurs des nageurs sélectionnés sont également conviés afin d'échanger et de partager sur des problématiques propres à cette population. La sélection sera établie par les CTS dans l'esprit de la CFR sur les performances de la saison réalisées jusqu'au 10 mars 2018. La sélection définitive pour la CFR, se déroulant à Agen les 5 et 6 mai 2018, sera, quant à elle, arrêtée après le 3^{ème} plot du Natathlon et les N2 Q2 sur l'ensemble des performances réalisées dans la saison.

Regroupement Gavroche 2018 à l'INSEP le 10 mai

Le prochain regroupement Gavroche aura lieu le jeudi 10 mai 2018 à l'INSEP. Tous les nageurs inscrits sur liste de haut-niveau et sur liste espoir sont conviés avec leurs entraîneurs. Pour plus d'ouverture et dans la limite des places disponibles, l'action est proposée aux nageurs et entraîneurs faisant une demande motivée par mail à la LIF natation@lif-natation.fr avec copie aux Cadres Techniques robin.pla@ffnatation.fr et jl.rey@ffnatation.fr.

Compte-rendu du stage d'eau libre – Palma de Majorque 24 février au 6 mars 2018

Chef de délégation : **Christine Graciot**
Entraîneurs : Guillaume Pierret
Nacer Aouad



Organisation logistique :

Organisme support : S2O Sport

Mise à part le retour d'information tardif de l'organisme support (la veille du départ), les prestations ont été correctes et bien organisées.

Ligue IDF :

Des difficultés avant le départ pour obtenir des renseignements précis sur le stage et les coordonnées des entraîneurs. Il est important que le chef de délégation puisse organiser à l'avance l'accueil des participants avec les entraîneurs. A améliorer.

Déroulement du stage :

Le voyage aller : Tout le monde était présent au rassemblement. Heureusement que le chef de délégation avait les photocopies des autorisations parentales car 4 nageurs sur 12 les avait oubliées. Il serait bon de faire un rappel aux nageurs avant le stage. Pas de problème durant le voyage, ni pour le transport jusqu'à l'hôtel.

Durant le stage : Très bon comportement disciplinaire et bonne entente entre les participants. Bonne complicité des entraîneurs.

Stage agréable, travail facilité par la bonne ambiance et le sérieux des participants. Programme sportif intense qui a permis de voir des améliorations sur la technique de nage entre le début et la fin du stage.



Les entrainements se sont déroulés en piscine découverte et malheureusement, le temps n'a pas toujours été favorable. Seul reproche, le décalage des horaires d'entraînement des deux derniers jours qui sont passés de 18h à 20h. L'eau étant à 22,6° C en bassin découvert avec un temps variable, les nageurs ont eu du mal à se réchauffer.

Sortie programmée : la sortie portait sur la visite agréable de la ville de Palma de Majorque. Lors de cette sortie, une boisson leur a été offerte, geste très apprécié des participants.

Retour : un nageur m'indique qu'il reste sur place avec le stage de l'INSEP. J'aurai aimé être averti dès le début du stage par les organisateurs. Sinon, voyage retour et réception des enfants à l'aéroport sans problème.



Conclusions :

Très bon stage, intensif au niveau sportif.

Très bon comportement des participants et professionnalisme du staff d'entraîneurs.

Reste à améliorer la communication en amont du départ du stage.

Les participants remercient la Ligue et devraient tous garder un très bon souvenir de cette escapade à Palma de Majorque.

Chef de délégation
Christine Graciot

La Fédération Française de Natation organise les 23, 24 et 25 mars ainsi que les 16, 17, 18 et 20 avril 2018 ses premières journées découvertes plongeon à l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP) à Paris.

Ces journées s'adressent aux sportifs et sportives né(e)s entre 2000 et 2005, doté(e)s de qualités physiques et acrobatiques avérées et souhaitant s'inscrire dans une démarche de haut niveau en plongeon. A l'issue des regroupements, les athlètes retenus se verront offrir la possibilité d'être accompagnés dans les meilleures conditions pour espérer atteindre la plus haute performance en plongeon.

Si vous êtes intéressés pour tenter l'aventure, n'hésitez pas à cliquer sur le lien ci-dessous et à renvoyer votre dossier d'inscription ! On vous attend nombreux !

<https://ffn.extranat.fr/html/dossiers/1529.pdf>



**POUR TOUS LES ACROBATES
TENTEZ UNE CARRIÈRE DE HAUT NIVEAU
DANS LE PLONGEON**

**PARTICIPEZ
AUX JOURNÉES DÉCOUVERTES
DU 23 AU 25 MARS À L'INSEP
PARIS**

Dossier d'inscription à télécharger à cette adresse :
<https://ffn.extranat.fr/html/dossiers/1529.pdf>



**FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION**

PARTENAIRE PRINCIPAL

edf

PARTENAIRES OFFICIELS

TYR

**GRUPE MOB
Nouvelle des Sports**

SUIVEZ NOUS SUR

f t i d YouTube

ffnatation.fr



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

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





**-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

