

**Jeudi 11 avril 2019 – N°3333**

### Championnats de France de Natation Artistique N1-N2 Elite Juniors à Angers



## Compte rendu du bureau élargi du 9 avril

**Présents** : Noëlle HAMON, Marieke HOEDTS, Aline MICHELET, Jean-Jacques BEURRIER, Patrick FRADET, Dominique BASSET et Xavier BEHAEGHEL  
**Excusés** : Evelyne CIRIEGI et Sébastien DUFRAIGNE  
**Absente** : Marie-Claude GABRIEL

### **CNDS**

Les dossiers de demande de subventions pour le « J'apprends à Nager (JAN) » et l'emploi doivent parvenir à la DRJSCS avant le 19 avril.

### **Point sur les licences**

Jean-Jacques BEURRIER a envoyé un mail aux 8 présidents de comités départementaux leur demandant de nous faire un retour sur leurs clubs n'étant pas encore à ce jour 100% licences (piscine fermée, diminution de créneaux, nouveaux dirigeants, etc.)

Merci à Didier LAHAYE (CD 78) et Vincent BRUNEAU (CD 93) qui ont très rapidement répondu  
Jean-Jacques BEURRIER a relancé par mail les 6 autres départements : Thérèse PHAN (CD 75), Anne BROSSOIS (CD 92), Patrick ASHFORD (CD 77), Rémi HEURTEL (CD 91), Marie-Thérèse HAYOTTE (CD 94) et Guy CANZANO (CD 95).

### **Clubs 100% licences**

Dorénavant, il n'y aura plus de facturation des stages en cours de saison afin d'appliquer les réductions pour les clubs 100% licences dès la fin de la saison N et non plus pour la saison N-1.

---

## **Assemblée générale du Comité des Yvelines (CD78)**

Patrick FRADET a représenté la Ligue régionale lors de l'assemblée générale du CD78 qui s'est déroulée le samedi 6 avril au Chesnay.

La Ligue régionale adresse ses félicitations pour la bonne tenue de cette assemblée, pour la gestion financière sans faille et pour la qualité du document de référence.

Cette assemblée générale a permis des échanges fructueux dont les principaux thèmes ont été : la réforme de la licence, l'application du 100% licences et le CNDS.

L'assemblée générale s'est terminée autour du verre de l'amitié, ce qui a permis un échange très convivial entre les participants.

## COMMISSION NATATION ARTISTIQUE

### I. Championnats de France N2 & N1 Elite Juniors

Bilan de ces Championnats qui se sont déroulés du 2 au 7 avril 2019 à Angers : une belle représentativité de l'Ile-de-France, de nombreux podiums pour le Stade Français qui sur les N1 termine de nombreuses fois, malheureusement, au pied du podium malgré de belles prestations et un titre de Championne de France N2 en équipes pour les Aquarines  
Bravo à tous pour ces résultats et le soutien entre clubs d'Ile-de-France

#### N2

##### ➤ Solo libre

Médaille d'Argent Claudia COLETTI Stade Français (qualifiée en N1)

5ème Elena JEREMIC Stade Français (qualifiée en N1)

##### ➤ Solo technique

Médaille de bronze Elena JEREMIC Stade Français (qualifiée en N1)

##### ➤ Duo libre

6ème AS NS Les Aquarines (qualifié en N1)

7ème Elan Chevilly Larue

10ème ES Massy

##### ➤ Duo technique

9ème Elan Chevilly Larue

10ème Jeanne d'Arc Drancy 2

11ème Jeanne d'Arc Drancy

##### ➤ Equipe libre

Médaille d'Or AS NS Les Aquarines (qualifiée en N1)

10ème Garches Aqua'Sports

12ème Jeanne d'Arc Drancy

##### ➤ Equipe technique

7ème Olympique la Garenne-Colombes

8ème Garches Aqua Sports

11ème Jeanne d'Arc Drancy

##### ➤ Combiné

6ème Aquaclub le Pecq Marly

7ème CA Orsay

#### N1 Elite

##### ➤ Solo libre

Médaille de Bronze Claudia COLETTI Stade Français

5ème Louise ROCHET Stade Français

15ème Elena JEREMIC Stade Français

##### ➤ Solo technique

Médaille de bronze Louise ROCHET Stade Français

7ème Claudia COLETTI Stade Français

15ème Elena JEREMIC Stade Français

16ème Calypso RAULT Stade Français

##### ➤ Duo libre

6ème Stade Français

##### ➤ Duo technique

4ème Stade Français

16ème AS NS Les Aquarines

##### ➤ Equipe libre

4ème Stade Français

8ème AS NS Les Aquarines

##### ➤ Equipe technique

4ème Stade Français

11ème AS NS Les Aquarines

### II. Calendrier

Le Synchro Nat du 16 juin 2019 est reporté **au 12 mai 2019 à Corbeil.**

Rappel : nous n'avons toujours pas de bassin pour la Finale Promo Challenge. Cette compétition est donc, pour l'instant, suspendue.

## **PROGRAMME PREVISIONNEL CHAMPIONNAT REGIONAL JEUNES**

**SAMEDI 13 & DIMANCHE 14 AVRIL 2019**

**Piscine du Parvis**

**Parvis de la Préfecture**

**95000 CERGY**

**COMME POUR TOUTES LES COMPETITIONS DORENAVANT LES NAGEUSES DEVRONT  
ARRIVER ET REPARTIR COIFFEES ET GELATINEES**

### ***Samedi 14 Avril 2019 - Ouverture des portes 14H00***

14h15-15h00	Entraînement des imposées
15h15	Réunion du jury
15h30-17h45	Compétition des imposées (si 4 jury)
17h45-18h05	Entraînement des Solos
18h15-18h35	Compétition des Solos
18h45-19h05	Entraînement des HLA
19h15	Réunion du jury
19h30-20h00	Compétition HLA
20h00	Podium

### ***Dimanche 15 Avril – Ouverture des portes 13H30***

13h45-14h45	Entraînement des Equipes (2x30 mn en 2 groupes)
15h00-15h45	Compétition des Equipes
15h45-16h15	Entraînement des duos (2x15 mn en 2 groupes)
16h20-17h50	Compétition des duos
17h55	Podium

**ATTENTION LES HORAIRES PEUVENT EVOLUER  
SELON L'AVANCEE DE LA COMPETITION**



## REGROUPEMENT JUNIORS / SENIORS FRANCILIENS NATATION COURSE INSEP dimanche 7 avril 2019

### POUR QUE LES JEUX DE PARIS SOIENT PLUS QU'UN RÊVE

#### Contexte :

Ce 3<sup>ème</sup> regroupement du programme d'accompagnement de la Ligue d'Ile-de-France a posé quelques difficultés.

Pour répondre à la problématique de la proximité des championnats de France Elite, l'option envisagée lors du regroupement précédent était de permettre aux nageurs qualifiés aux championnats de disposer du bassin de l'INSEP et des bains froids pour faire une séance de qualité et, pour ceux qui le souhaitent, travailler sur des ressources aidant à la réalisation d'une performance « objectif », les nageurs non qualifiés étant sur le créneau de bassin précédent.

Le bassin de l'INSEP n'étant finalement pas disponible le samedi mais seulement le dimanche, le regroupement a dû être décalé au dimanche 7 avril de 13h30 à 17h00.

Face à ces changements de dernière minute, et notamment le fait de permettre aux nageurs et entraîneurs d'avoir des temps de repos à l'approche de la compétition principale de la saison, nous avons rendu la participation à ce regroupement optionnelle.

L'engagement étant primordial pour nous, nous avons pris l'option de maintenir le regroupement malgré le faible nombre d'inscrits et de profiter du petit effectif pour apporter un maximum de valeur ajoutée aux nageurs présents.

#### Effectif :

##### JUNIORS (1)

RODRIGUES Chloé	2003	ES VITRY
DOMENECH Victoire	2004	ES NANTERRE
COUDERT Lucile	2004	AC BOULOGNE-BILLANCOURT
IVIC Yoni	2001	CLUB DES NAGEURS DE PARIS
THEETEN Cédric	2002	NOGENT NATATION 94
PILLER Mathis	2003	C.A. L'HAY-LES-ROSES
FOUBERT Etienne	2004	SN VERSAILLES
GABALI Cedric	2004	ES VITRY
LUQUET Maxime	2004	OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES

##### SENIORS (1)

SETIM Quentin	2000	PROVINS NATATION
---------------	------	------------------

##### ENCADREMENTS

REY Jean-Lionel	CTS
MARET Boris	Coach
BECQ Clément	Entraîneur du collectif en formation
BESNARD Guillaume	Entraîneur du collectif en formation
WALLE Pierre	Entraîneur du collectif en formation

#### Conditions matérielles :

Même si l'INSEP offre des conditions optimales (restauration, piscine, salle, etc.), il devient de plus en plus compliqué d'obtenir le bassin un autre jour que le dimanche. Ceci est une problématique qu'il faudra prendre en compte à l'avenir.

#### Déroulé :

Etant donné l'effectif, la proposition de 2 groupes avec d'un côté les participants aux championnats de France Elite de Rennes et de l'autre les non qualifiés a été abandonnée.

13h15	accueil des nageurs
13h30-15h00	coaching sur la relation et communication
15h15-16h30	séance d'entraînement
16h30-17h00	bilan du regroupement

**Contenus :****L'ATELIER DE COACHING**

A l'approche des compétitions importantes, le travail de coaching portait sur la relation et la communication en vue de la compétition.

Nos objectifs étaient les suivants :

- faire émerger mes besoins concernant mon entraîneur en compétition ou même à l'entraînement ;
- faire émerger comment je peux utiliser au mieux mon entraîneur ;
- construire le message que j'aimerais lui transmettre pour optimiser notre relation et notre communication, et faire émerger le meilleur moyen de le faire passer.

A la fin de ce travail, les nageurs ont été invités à partager ce qui a émergé avec leur entraîneur. Afin de faciliter ce partage, un mail a été envoyé aux entraîneurs des nageurs présents les invitant à laisser l'espace et le temps nécessaire à ce moment.

**L'ENTRAINEMENT**

Nous avons proposé deux séances d'entraînement, une pour les nageurs de 50-100 et une pour les nageurs de 200 et plus :

**200 au choix**

600 | 50 battements V placement tête / 25 après mères  
 50 en respi 3 Focus ampli / 25 WP Focus appuis  
 50 item 1<sup>er</sup> D  
 50 spé - CB / 25 prog

12 x 50 spé | 1 technique  
 1 40 J / 10 MAX NC  
 1 respi 9tp  
 1 P dimax.

**100 au choix**

3 x 50 spé MAX R: 10" | 1 DP + virage amnés  
 2 virage amnés

10 x 100 palmes (1NC / 1J)

**- 200 varié**

500 | 100 Eco Profondeur varié en Spé  
 2 x 50 DEP R (25 en 25 / 25 en 25 / 25 en 25)  
 100 (25 TRACTION 2 bras / 25 TRACTION 2 bras)  
 2 x 50 DEP R 10 M MAX + 40 au choix.  
 100 au choix.

8 x 50 | 1/100m (Roule, Virage, ... ) R 45"  
 1/100m Spé R 45"  
 1/100m Profondeur (Lent → Roulé → MAX) R 45"  
 1/100m Spé R 45"

5 x 15m MAX.

300 SÉRIE.

**Bilan et perspective :**

Le nombre réduit de nageurs présents a permis d'être plus en relation et d'avoir une très forte implication que ce soit sur le travail en salle ou dans l'eau. Ce regroupement a été une réelle valeur ajoutée pour les nageurs présents, comme l'attestent les retours que nous avons recueillis. Cependant, pour être efficace, il doit s'inscrire dans une certaine continuité dont le principal artisan est l'entraîneur.

Ce programme d'accompagnement s'inscrit dans la durée avec l'ambition de faire briller la natation francilienne au plus haut niveau et à Paris en 2024. Ce n'est que par l'engagement des entraîneurs dans ce projet collectif qui dépasse la somme des individualités qu'émergera la très haute performance. Ce chemin est long et semé d'embûches. Gageons que les dates du prochain regroupement soient plus favorables à la venue de tous et qu'il permette un nouvel élan. Une partie du travail avec les entraîneurs devrait d'ailleurs porter sur la suite à donner au programme pour la saison prochaine.

**Prochain regroupement Juniors/Séniors le 8 ou 9 juin 2019 à l'INSEP**

**Ceci dépendra de la disponibilité du bassin.**



## COMMISSION NATATION COURSE ET EAU LIBRE

### Prévisionnel des structures d'accueil pour les compétitions Natation Course, Eau Libre et Maîtres de la Ligue Ile-de-France

<b>NATATION COURSE ET EAU LIBRE</b>			
	<b>Dates</b>	<b>Bassins</b>	<b>Demandes</b>
Critérium Ile de France OPEN (dates protégées Juniors Séniors)	Vendredi 12 au dimanche 14 avril 2019	Georges Vallerey	<b>Validée</b>
Coupe des Départements (dates protégées Jeunes Juniors)	Mercredi 8 mai 2019	Torcy	<b>Validée</b>
2000m 12-13 ans	Samedi 11 mai 2019	Saint-Maur-des-Fossés	<b>Validée</b>
Interclubs Jeunes (dates protégées Jeunes)	Samedi 18 et/ou dimanche 19 mai 2019	Versailles	<b>Validée</b>
Championnat régional Jeunes 25m (dates protégées Jeunes)	Vendredi 14 au dimanche 16 juin 2019	L'Hay-les-Roses	<b>Validée</b>
Championnat régional 50m (dates protégées Juniors Séniors)	Samedi 29 au lundi 1 <sup>er</sup> juillet 2019	Villejuif	<b>Validée</b>
<b>MAÎTRES</b>			
	<b>Dates</b>	<b>Bassins</b>	<b>Demandes</b>
Championnats régionaux été des Maîtres	Samedi 18 et dimanche 19 mai 2019	Melun	<b>Validée</b>

## Meetings Natation Course Labellisés régionaux

### Meetings Natation Course (hors Maîtres) Labellisés régionaux au 11 octobre 2018 Ligue Ile-de-France de Natation

NOM DU MEETING	Début Meeting	Fin du Meeting	BASSIN	Catégories des participants	STRUCTURE ORGANISATRICE
11e meeting de la ville de Paris	25/05/2019	26/05/2019	50 m	Jeunes-Juniors-Séniors	NEPTUNE CLUB DE FRANCE
5e Meeting Georges Pécheraud	01/06/2019	02/06/2019	50 m	Jeunes-Juniors	CLUB DES NAGEURS DE PARIS

Notre partenaire  
Eurocomswim vous fait  
bénéficier d'un code PROMO  
exclusif Ligue Ile-de-France  
de Natation sur les  
équipements Arena  
Profitez de -20%



## COMMISSION WATER-POLO DU 8 AVRIL 2019

**Présents :** MM. Guerguadj, Veneau et Cocouch (CTSR)

**LIFN :**

ENF : RCF session de Pass compétition le mercredi 10 avril 2019 à 14h00 à la piscine Keller.  
Courriers clubs : Paris Aquatique, courrier de Jordi Rabassa Juvanteny : requête non recevable

Infos clubs :

CNLG:Tournoi Roger Lebas



### Les 27 CLUBS ayant déjà participé aux tournois:

Jadran Split et Jug Dubrovnik (Croatie) – Club Medellin (Colombie),  
Turia Valence, Club Natacio Poble Nou et CN Montjuic ( Espagne)  
Castors Mons et WP Team Flamands( Belgique) – Nereus Zilina  
(Slovaquie) Bucarest (Roumanie) – Vouliagmeni ( Grèce) – Orki Skopije  
(Macedonie) – Olomuc (Republique Tchèque) – Penguin london  
(Angleterre) - Kyp nchz Novaky (Slovaquie) - Aix en Provence, Asvo,  
Choisy le roi, Mulhouse, Noisy le Sec, Reims, Taverny, VGA Saint  
Maur - Fnc Douai- AS Corbeil (France). -

### Les 5 clubs 2019

ASCC Chelles	France
VGA St Maur	France
Nereus Zilina	Slovaquie
Sélection LIFN	France
CN Livry Gargan	France



Le président : Gérard Veneau

Le secrétaire : Otheman Guerguadj



## ERFAN LIGUE ILE-DE-FRANCE



### FORMATION BNSSA AVEC L'ERFAN ILE-DE-FRANCE



L'ERFAN Ile-de-France lance une **formation BNSSA pour les licenciés FFN**. Celle-ci se déroulera du **mardi 23 au dimanche 28 avril 2019** (1<sup>ère</sup> semaine des vacances scolaires) à Paris (CISP pour la partie théorique et à la piscine Roger Le Gall pour la partie pratique). L'examen se déroulera courant mai. Inscription possible jusqu'au vendredi 12 avril 2019

Les informations et le bulletin d'inscription sont dans le lien suivant :

<http://iledefrance.ffnatation.fr/rsc/1592/fichiers/dossiers/5209.pdf>

Pour plus d'informations, contactez l'ERFAN Ile-de-France : [erfan@lif-natation.fr](mailto:erfan@lif-natation.fr)

N'hésitez pas à inscrire les jeunes de vos clubs. Ils ont plus de 17 ans, ils sont passionnés de natation et souhaitent être sauveteur lors de la période estivale : alors, la formation BNSSA est faite pour eux.

Merci de transmettre l'information dans vos clubs

Attention nombre de places limitées (18)





### Formation du samedi 6 avril

La formation organisée par l'ERFAN, ce samedi 6 avril, pour les dirigeants de clubs FFN et les Directeurs Techniques a été l'occasion de riches échanges sur l'intérêt de la mise en place du projet associatif.

Les formations à destination des bénévoles mises en place par l'ERFAN vont continuer !



# OFFRES D'EMPLOI



L'Olympic Garennois Natation (92), La Garenne-Colombes  
**Recherche un éducateur sportif (H/F) pour la rentrée 2019.**

**Section :** Water-Polo

**Groupes :** Cadets-Seniors R1 et R2

**Profil :** BÉESAN-BPJEPS AAN (carte professionnelle et recyclage PSE1 à jour) avec expérience

**Poste :** CDI intermittent à la vacation pour l'entraînement

**Horaires :** lundi 20h00 à 22h00 / mercredi 17h30 à 19h00 et 20h30 à 22h30 / vendredi 20h00 à 22h00 à confirmer, plus les matches.

Merci d'adresser votre CV ainsi qu'une lettre de motivation par mail à [ognatation@yahoo.fr](mailto:ognatation@yahoo.fr) à l'attention de Yannick Després

