

**JEUDI 21 FEVRIER 2013 - N° 3086**

## RAPPEL : MAITRES

Suite à un changement dans la disponibilité de la piscine de TORCY, veuillez noter que le **Meeting des relais open des maîtres d'Ile de France** se déroulera le **dimanche 24 mars 2013** à la piscine de l'Arche Guédon à TORCY, place des rencontres. Ouverture des portes : 13h30 – Premier départ : 14h30  
Parking : allée des commerces.

## **RAPPEL**

### **Assemblée Générale Elective du Comité d'Ile de France de Natation**

**Samedi 6 avril 2013**

**en Seine Saint Denis (le lieu et l'horaire vous seront précisés ultérieurement)**

MEGATEK



VIBRA'SON



Les postulants, régulièrement licenciés, doivent faire acte de candidature **avant le mercredi 6 mars 2013 à 16 heures.**

- Soit par lettre recommandée (cachet de la poste faisant foi).
- Soit en déposant leur candidature au siège du comité (un accusé réception leur sera remis).

Ces candidatures doivent être faites sur papier libre, avec :

- Nom et prénom
- Adresse postale et adresse e-mail
- Date et lieu de naissance
- Nationalité
- Numéro de licence complet année 2013
- Curriculum vitae
- Lettre de motivation

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](mailto:cif@cif-natation.fr)

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

## **BUREAU ELARGI du mardi 19 février**

Présents : Carolle ANDRACA, Evelyne CIRIEGI, Raymonde DEMARLE, Aline MICHELET et Thérèse PHAN  
Jean-Jacques BEURRIER, Michel BOUSSARD, Patrick FRADET et Gérard VENEAU  
Excusés : Noëlle HAMON, Pierre DEMULIERE et Pascal NOIREZ  
Absent : Joël FERRY

### **I. Assemblée Générale électorale du Comité Régional**

Le lieu n'est pas encore connu mais ce sera sans doute dans le département de Seine Saint Denis le samedi 6 avril.  
Bernard PAILLEUX est désigné pour l'organisation de l'élection et l'étude de la validité des candidatures.

### **II. Assemblée Générale de la FFN**

Elle aura lieu à Nancy les 20 et 21 avril.

### **III. Assemblée Générale du CROSIF**

En l'absence de Jean-Jacques BEURRIER le 20 mars 2013, Aline MICHELET représentera le comité régional

### **IV. Assemblée du CD 95**

Patrick FRADET a représenté le comité régional lors de l'assemblée générale du comité départemental du Val d'Oise (CD 95) qui s'est déroulée le vendredi 15 février à Sarcelles. Cette assemblée de bonne tenue s'est déroulée dans une ambiance conviviale.

Election du Comité Directeur du CD 95 : 7 nouveaux candidats se présentaient.

Tous les candidats ont été élus portant le nombre de participants au comité directeur à 19. Concernant l'élection du Président du CD 95, c'est la candidature de Guy CANZANO qui a été proposée et acceptée par les clubs du Val d'Oise.

Félicitations à Guy qui reprend après plusieurs années d'interruption les rênes du département.

La soirée s'est terminée par un buffet campagnard apprécié de tous.

### **V. ARENA**

La convention pluriannuelle est augmentée. Aréna ne fournissant pas les maillots de water polo, il est demandé à Gérard VENEAU de faire un appel d'offres.

Pour le flochage des équipements offerts lors des sélections régionales, il sera rajouté « objectif Rio 2016 ».

### **VI. Budget des actions saison 2013**

Il était demandé aux commissions sportives de lister les actions pour la saison 2013 et établir le budget prévisionnel de celles-ci.

A ce jour, seul le budget du water polo reste à valider en raison de l'absence prolongée de Gérard VENEAU.

Thérèse PHAN demande aux présidents de commission de réaliser maintenant les fiches budget afin de pouvoir faire les demandes de subventions.

### **VII. Minibus du comité**

Les documents sont en règle et les réservations se font auprès de Caroline

### **VIII. Informatique**

Patrick FRADET nous informe que la première phase des travaux (recablage de tous les postes informatiques) au comité est terminée.

La deuxième phase (mise en place du serveur) se fera dans les 15 jours.

La dernière phase (virtualisation des machines sur le serveur) se fera fin mars

La commission informatique se réunira le 5 mars pour élire le site satellite départemental le plus attractif.

### **IX. Labellisation**

Le CN Asnières (dossier déposé le 10 avril) se voit attribué (vote à l'unanimité) les 3 labels demandés : formateur NC, développement et animation.

Il resta à ce jour 15 labels à traiter pour 7 clubs ; Carolle ANDRACA nous informe que la répartition des dossiers entre les cadres techniques est faite ; elle demande à Patrick FRADET s'il peut créer un outil informatique fiable pour le suivi des dossiers. Celui-ci va y réfléchir.

### **X. Tour de table**

Gérard VENEAU s'interroge sur une équipe de France féminine aux championnats d'Europe, le président de la commission fédérale ayant répondu qu'il était en attente du budget.

Michel BOUSSARD nous informe des aides attribuées aux clubs de plongeon : VGA Saint Maur, RSC Montreuil et CSVO Montmorency.

Suite aux championnats de France Jeunes à BOURG EN BRESSE, la sélection des 10 plongeurs pour le stage et meeting du Luxembourg est définitive.

Carolle ANDRACA rappelle qu'une déclaration de déplacement doit être faite 2 mois avant auprès de la DDCS 75.

Evelyne CIRIEGI nous informe que, compte tenu de la conjoncture actuelle, le CNDS régional aura une baisse de 6,24%.

Une journée du « sauv'nage » aura lieu le 19 juin pour l'ensemble des ligues du CRCIIAA ; les clubs franciliens peuvent profiter de cette organisation.

Thérèse PHAN annonce l'alignement des défraiements des officiels pour le plongeon sur le montant de la natation course et eau libre, l'écart étant trop important le rattrapage de la natation synchronisée se fera sur 2 saisons.

Carolle ANDRACA a été sollicité par la Direction Régionale pour que les ETR (encadrement technique régional) et les élus chefs de délégation fournissent en plus des documents habituels un extrait de casier judiciaire ; les membres présents du bureau élargi valident cette demande.

Carolle ANDRACA demande de réfléchir à la suite que l'on va donner aux aides des clubs en amont du PES par rapport à la labellisation ; il convient de déterminer quels sont les clubs qui seront aidés. Le sujet, important, sera débattu ultérieurement  
Carolle ANDRACA demande d'organiser une réunion pour un retour d'expérience sur le plan de développement afin de connaître les réussites ou les échecs.

**ATTENTION : Changement de Date**  
**Prochains comités directeurs le lundi 11 mars 2013 et le mardi 23 avril à 19h**

**Le Président : Jean-Jacques BEURRIER**

**La Secrétaire Générale : Aline MICHELET**

### **COMMISSION WATER-POLO du lundi 18 février**

Présents : MM. VOISIN, BRUZZO, VENEAU, CHASTAGNER, BOURGOGNE et COCOUCH (CTSR)).

Excusés : MM. MENAUD, A CAVERNE.

#### **I. FFN**

Enquête Clubs : la commission a évoqué la demande de la FFN envoyée aux clubs.

Les clubs de : CNM CHARENTON, SCN CHOISY LE ROI, CN NOISEENS, ST DENIS US, ANTONY NATATION ont répondu.

#### **II. Championnats CIF**

Lettre d'un joueur de l'ASVO, contestant la décision disciplinaire automatique du 12 février 2013 : demande non recevable.

**Le Président : Gérard VENEAU**

**Le Secrétaire : Jean Pierre BOURGOGNE**

### **COMMISSION NATATION COURSE du mardi 19 février**

Présents : Mmes ANDRACA (CTSR) et DEMARLE

MM. BOULANGER, DREANO (CTSR), MOMMAILLE et SCHERER (CTSR)

Excusées : Mmes LIEBAUT et HAMON

#### **I. Meeting International des Jeunes à Saint-Dizier**

Toutes les réponses des clubs concernés ne nous étant pas parvenues à ce jour, la sélection définitive est reportée à la semaine prochaine.

#### **II. Championnats N2 Hiver**

Les recherches d'une seconde piscine de 50m, homologuée avec plaques électroniques, n'ont pas abouties à ce jour. Nous sommes en attente d'une dernière réponse.

En cas de refus, il nous faudra organiser cette compétition sur le seul site de MASSY en aménageant les horaires comme proposé pour le 4<sup>ème</sup> Meeting National de l'ES Massy qui, le week-end prochain, accueillera un peu plus de 700 nageurs pour près de 3000 engagements sur cinq réunions.

Pour les N2, la période d'échauffement pourrait être réduite à une heure (présence d'un second bassin d'échauffement et de récupération) et les finales de l'après-midi pourraient être décalées en fonction de l'heure de fin des séries, notamment le samedi.

Toutes les informations utiles seront publiées dans le prochain bulletin.

### **III. Additif à la liste des meetings labellisés par le CIF**

Les 13 et 14 avril 2013 : Meeting des Maîtres de Versailles et Saint Germain-en Laye à VERSAILLES (bassin de 50m)  
En accord avec Monsieur FERRY, Président de la commission des Maîtres, ce meeting a été ajouté à la liste des meetings labellisés parue en début de saison sportive.

#### **Liste des meetings labellisés par la FFN pour la saison 2012-2013 actualisée au 19 février 2013**

Label « International » : 1 meeting

- 11 au 13/01/2013 : « Golden Lanes » Meeting International de Sarcelles Val de France à SARCELLES

Label « National » : 5 meetings (+ 1 Maîtres)

- 12 au 16/12/2012 : Meeting Francily'5 du CIF à SARCELLES
- 25 au 27/01/2013 : 15<sup>ème</sup> Meeting National de St Germain-en-Laye à St GERMAIN
- 08 au 10/02/2013 : SWIMSHOW à COURBEVOIE
- 22 au 24/02/2013 : 4<sup>ème</sup> Meeting de l'ES Massy Natation à MASSY
- 28/04/2013 : 11<sup>ème</sup> Meeting du Muguet des Maîtres à SARCELLES
- 18 et 19/05/2013 : 3<sup>ème</sup> Meeting des Jeunes de la Ville de Melun à MELUN

#### **Liste des meetings labellisés par le CIF pour la saison 2012-2013**

Label « Régional » : 16 meetings (+ 2 Maîtres)

- 06 et 07 octobre 2012 : 2<sup>ème</sup> Meeting Intergénération de Saint Michel à St MICHEL SUR ORGE
- 20 et 21 octobre 2012 : Meeting de Cergy Pontoise Natation à CERGY
- 20 et 21 octobre 2012 : Meeting de l'ASPS Natation à SAVIGNY LE TEMPLE
- 28 octobre 2012 : 4<sup>ème</sup> Meeting des Maîtres du C.N.S.Q.Y à Maurepas
- 30 novembre au 2 décembre 2012 : 15<sup>ème</sup> Meeting de la Vallée à CHEVREUSE
- 01 et 02 décembre 2012 : 3<sup>ème</sup> Natlétic Constest Chellois à CHELLES
- 22 et 23 décembre 2012 : 2<sup>ème</sup> Meeting Espoirs Catherine Brunet à MASSY
- 26 et 27 janvier 2013 : 13<sup>ème</sup> Meeting du Nautil de l'AC Pontault-Roissy à PONTAULT
- 09 et 10 février 2013 : 25<sup>ème</sup> Meeting de Natation du CS Meaux à MEAUX
- 09 et 10 février 2013 : 1<sup>er</sup> Meeting SCA 2000 Natation Masters à EVRY
- 23 et 24 février 2013 : Meeting Espoirs de Versailles à VERSAILLES
- 30 et 31 mars 2013 : 10<sup>ème</sup> Meeting Challenge de la Rose à L'HAY LES ROSES
- 06 et 07 avril 2013 : 11<sup>ème</sup> Meeting de l'US GRIGNY à GRIGNY
- le 07 avril 2013 : Meeting des Jeunes du CNV Natation à VIRY-CHATILLON
- 13 et 14 avril 2013 : Meeting des Maîtres de Versailles et St Germain en Laye à VERSAILLES
- 27 et 28 avril 2013 : 20<sup>ème</sup> Meeting du Val Maubuee à TORCY
- 20 mai 2013 : 11<sup>ème</sup> Meeting du C.N.S.Q.Y à MAUREPAS
- 01 et 02 juin 2013 : Meeting de Paris à PARIS (G. Vallerey)
- 16 juin 2013 : 3<sup>ème</sup> Meeting d'Eté « Val de France » à SARCELLES

#### Légende

*En bleu et en italique : Les meetings des Maîtres*

## COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE

### PROCHAINE COMPETITION

#### Socle CIF

Dimanche 24 Février 2013

Piscine du Parvis de la Préfecture

95000 CERGY PONTOISE

Juge Arbitre : Elodie LUCOT

#### Ouverture des portes :

Epreuves imposées Développement & Formation : 13h30

Propulsion technique Développement & Propulsion Ballet Formation : 15h30

### I. Nomination d'officiels

Delphine LAMBERT (MESNIL SAINT DENIS) - Officiel D

### II. Compte rendu technique JTH 09 & 10 février 2013 par Sylvie NEUVILLE CTR

Les Journées techniques d'hiver se sont déroulées à Corbeil les 09 et 10 février 2013.

Tous nos remerciements vont vers le club et la municipalité de Corbeil qui ont accueilli cette compétition. Tous nos remerciements au juge arbitre et à son jury et secrétariat qui ont assuré une compétition longue mais importante. En effet, cette saison nous avons inauguré une nouvelle formule de confrontation avec l'ajout de l'épreuve des parties de ballets d'équipes espoir et junior. Les clubs ont répondu présents à cette proposition règlementaire et se sont engagés avec enthousiasme dans ces épreuves. Très bonne initiative, cela leur a permis de prendre de l'avance sur leur composition chorégraphique et leurs nageuses engrangeront de l'expérience en vue des championnats nationaux.

**Des progrès notables en chorégraphie :** nous avons remarqué une évolution très favorable sur l'écriture des ballets. Les problèmes de parcours se sont énormément amenuisés, les entraîneurs présentent des parcours de ballets avec des prises de diagonales et une meilleure couverture du bassin.

Attention, toutefois la première longueur a parfois tendance à être un peu écourtée.

Les chorégraphies de duos ont changé avec un apport de jeux à deux (tout à fait dans la tendance actuelle), de portés. Les chorégraphies de ballet d'équipe et de combo sont plus intéressantes, nous avons noté tout particulièrement un effort notable sur la position de départ des équipes (dessin très harmonieux avec l'ensemble des nageuses).

Cependant, il reste encore du travail sur la mobilité, l'exécution des fondamentaux de ballet et bien sûr les portés. Mais est ce étonnant au regard de la date de cette compétition dans la saison ? Bien sûr que non.

Les nageuses peuvent progresser sur la vitesse de déplacement et de mobilité dans le bassin. Il est impératif de définir dans une équipe un leader de déplacement qui permettra à l'ensemble du groupe de se déplacer de manière optimale (Prise de repère avec des éléments extérieurs de l'eau). Les nageuses ne doivent jamais être immobiles après un élément quelque peu statique (figures ou portés).

Lors des échauffements, il est nécessaire de travailler les fondamentaux d'exécution (poussées rétro-pédalage, prise de carpé, allongé sur le dos,...) afin que les nageuses puissent les réinvestir dans leurs chorégraphies. Une bonne qualité de nage, une bonne exécution est obligatoire pour accéder à un niveau de performance.

Les portés restent encore bien délicats, et nous encourageons les entraîneurs à revoir les gammes de travail des portés (Cf intervention Jean-Luc VOYEUX formation portés octobre 2012). Les portés doivent être décomposés, le travail du pilier, celui des porteuses et enfin celui de la voltigeuse.

Une faiblesse générale sur les imposées espoir

Nous notons une importante différence entre la meilleure nageuse à 66, 310 pts et la plus faible (sans pénalité) à 49,836 pts.

En région IDF, nous réalisons un classement en figures imposées par deux années d'âges, Nous avons compté 13 nageuses uniquement en 2000 et 2001 (dont 5 nageuses nées en 2001, issues toutes d'un même club celui des Aquarines de Pontault Roissy), pour 50 nageuses nées en 1998 et 1999. Le rapport est disproportionné entre les deux subdivisions et concorde avec l'âge non approprié des sorties de socle formation. Notre région doit s'efforcer d'aider nos clubs à affiner leurs projets pédagogiques de formation de la jeune nageuse synchronisée afin que les validations de socle soient plus en accord avec les publics cibles de notre discipline et que les nageuses espoirs puissent bénéficier d'un passage en compétition FINA espoir plus conséquent.

#### **Quelques chiffres :**

- **6 nageuses sur 63 soit 9,52 % ont plus de 60 points**
- **11 nageuses sur 63 soit 17,46 % sont situées entre 57 et 60 points**
- **13 nageuses sur 63 soit 20,63 % situées entre 55 et 57 points**
- **33 nageuses sur 63 soit 52,39 % ont moins de 55 points**

Il ne s'agit pas de mettre l'opprobre sur le travail réalisé par nos clubs, bien au contraire, mais d'alerter sur la nécessité du travail fastidieux des figures imposées et sur l'importance des bases.

A noter qu'il ne nous a pas été permis d'observer en même temps la compétition junior (les ateliers espoirs et juniors se sont déroulés parallèlement). En outre en junior deux populations bien distinctes se confrontent (FINA et Performance) ce qui bien sûr entraîne des différences de compétences très affirmées.

**" JE ME SENS COMME  
UN GLADIATEUR,  
LA PISCINE EST  
MON ARÈNE."**

**ALAIN BERNARD**  
Champion olympique  
100m nage libre.

**arena**  
WATER  
INSTINCT

**ARENA TEAM**

**arena**

**www.arena.fr**