

JEUDI 12 JUN 2014 - N° 3138



Le comité d'Ile de France félicite les plongeurs franciliens, médaillés aux Championnats de France des Jeunes, dont les épreuves se sont tenues à STRASBOURG du 6 au 8 juin 2014.

Pour le CSVO MONTMORENCY

- Anastacia RYCKEBUSCH : 1^{ère} au 3 mètres poussines, 2^{ème} au 1 mètre poussines et 3^{ème} au 1 mètre benjamines.
- Marine ROUSSEL : 2^{ème} au 3 mètres poussines, 2^{ème} au 3 mètres benjamines.
- Alexandra DESPORTES : 3^{ème} au 1 mètre poussines.

Pour la VGA ST MAUR

- Lou DAMAISIN : 1^{ère} au 1 mètre poussines.
- Maïssam NAJI : 2^{ème} au 3 mètres cadettes.
- Ahmed ABDALLA : 2^{ème} en haut-vol minimes.

Pour le RSC MONTREUIL

- Jason ROGEOZ : 3^{ème} au 3 mètres minimes.

MEGATEK



VIBRA'SON



île de France



Nagez grandeur
Nature

Découvrez la natation
en milieu naturel.

Le Comité Régional d'Ile de France recherche un **animateur diplômé BEESAN** ou **BPAAN** pour son action « Nager Grandeur Nature » du mois de juillet 2014 qui consiste en une animation Sauv'nage voire pass'sports de l'eau – passages de tests...

Lieu de travail : base de loisirs régionale Ile de France de Jablines -Annet (77)
35 heures par semaine : 1450 € brut + indemnité de déplacement et de repas 686 €

Contact : Jean-Jacques BEURRIER 06.84.94.55.00
Adresser lettre de motivation à l'adresse du comité

ORGANISME DISCIPLINAIRE WATER-POLO

PAVLAKOS Florian du CN Livry-Gargan – Licence n°1134455

EDA pour contestations lors du match National 3 du 24 mai 2014 : AS CORBEIL – CN LIVRY-GARGAN.
1 Avertissement.

HILBERT Maxime de l'EN STE GENEVIEVE – Licence n°103644

EDA pour jeu déloyal lors du match 2^{ème} Division Régionale du 22 mai 2014 : AS BONDY – EN STE GENEVIEVE.

1 Avertissement.

HERMANT Mathieu de l'AS BONDY – Licence n°587382

EDA pour jeu déloyal lors du match 2^{ème} Division Régionale du 22 mai 2014 : AS BONDY – EN STE GENEVIEVE.

1 Avertissement.

MAZAUD Vincent de l'AS BONDY – Licence n°201269

EDA pour contestations lors du match 2^{ème} Division Régionale du 27 mai 2014 : ANTONY NAT. - AS BONDY.
1 Avertissement.

COMMISSION NATATION COURSE du mardi 10 juin

Présents : Mme CHARLOPIN
MM. MOMMAILLE et DREANO

I. Commission des officiels Eau Libre

Une formation officiel A et B Eau Libre est organisée dans les bureaux du Comité Régional le samedi 21 juin de 8h30 à 12h00. Pour toute inscription fournir votre candidature/club, prévoir la licence ou le numéro de licence et s'inscrire sur la boite courriel c.bringuet@cif-natation.fr.

II. Coupe régionale Intercatégories

POULE A Dimanche 15 juin à VERSAILLES ouverture des portes 8 h
Déléguée : Fabienne CHARLOPIN
Juge arbitre : Sébastien DUFRAIGNE

POULE B Dimanche 15 juin à NOGENT SUR MARNE ouverture des portes 13 h
Délégué : Christian MOMMAILLE

III. Championnats de Nationale 2 d'été : 20, 21 et 22 juin

Piscine de SARCELLES : stade nautique Christiane et Guy CANZANO

Ouverture des portes 7h30 les 3 jours

Délégué : Christian MOMMAILLE

Aucune modification ne sera apportée au règlement national.

IV. Trophée interrégional Lucien Zins : 28 et 29 juin

Cette compétition se déroula à VILLENEUVE LA GARENNE.

V. 16^{ème} Coupe des Départements Benjamins Trophée Alex Jany

Samedi 5 juillet ouverture des portes 13h30 - Piscine de CLAMART : 37 rue du docteur Roux

La commission se réunira le jeudi 19 juin à 10 h au comité pour rédiger le règlement de la saison prochaine.

Le Président : Christian MOMMAILLE

COMMISSION NATATION SYNCHRONISEE

Prochaine compétition

Samedi 21 et Dimanche 22 Juin 2014
FINALE BALLETS SOCLE & PROMO
12 rue Larmeroux 92170 VANVES

I. Répartition pour Finales Ballets Socle & Promo à VANVES

Cycle 1 : Samedi 21 Juin 2014 après-midi

Promo : Dimanche 22 Juin 2014 matin

Cycle 2 : Dimanche 22 Juin 2014 après-midi

II. Championnats Inter-régionaux N3 Performance

Ils se sont déroulés dans d'excellentes conditions. Merci au club des MOUETTES DE PARIS, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont contribué au bon déroulement de la compétition (personnel de la piscine, officiels, secrétariat...) La mobilisation des officiels a permis également de respecter les horaires et de travailler dans la sérénité.

Sur le plan technique les figures imposées sont, dans l'ensemble, d'un niveau assez faible. Très peu de nageuses au-dessus de 6.0 et beaucoup trop en dessous de 5.0

Ces résultats démontrent qu'il y a un énorme fossé entre la sortie des socles et les Championnats N3.

Malgré tout, il faut absolument que les entraîneurs insistent sur :

- Le positionnement du départ de la figure par rapport à la ligne rouge,
- sur l'étirement général
- le respect du descriptif de la FINA
- le travail en continu des positions, les mouvements et les transitions de bases tels que décrits dans le règlement de la FINA.

Ce n'est pas une perte de temps que répéter ses gammes tout au long de l'année et permettre d'améliorer l'exécution tant dans les figures que dans les ballets.

Félicitation aux clubs qui se sont qualifiés aux Championnats de France National 2, à savoir :

Equipes juniors

- OLYMPIQUE LA GARENNE COLOMBES
- ELAN CHEVILLY LA RUE
- NYMPHEAS RUEIL MALMAISON (suite au désistement de la REUNION)

Combines TC

- AQUARINES PONTAULT
- OLYMPIQUE LA GARENNE COLOMBES
- VGA ST MAUR

III. Compte-rendu des figures imposées par les vices-arbitres

BARRACUDA GRAND ECART AERIEN (Martine ESTEVES)

- Position carpée arrière non respectée : verticalité des jambes avant la poussée :

Rappel du descriptif : "les **jambes sont élevées à la verticale** tandis que le corps est immergé pour prendre une position carpée arrière immergée. POSITION CARPEE ARRIERE : "Corps plié aux hanches en un angle aigu de 45 ° au moins, les jambes sont tendues et jointes, tronc droit, dos plat, tête alignée"

"D'une position carpée arrière les **jambes perpendiculaires à la surface** exécuter un mouvement vertical..."

- Immersion des pieds pas toujours respectée.

Rappel du descriptif : "... tandis que le corps est immergé pour prendre une **position carpée arrière immergée, les orteils juste sous la surface.**

- La poussée n'est pas toujours existante ; problème de placement du bassin, pousser vers le haut et non pas dérouler vers le bas. Bien placer les appuis trois phases de travail dans la poussée : 1^{ère} phase la traction, 2^{ème} phase le retournement des mains 3^{ème} phase la poussée

- Ouverture/fermeture de l'écart : Problème de souplesse, maintien de la hauteur dans l'ouverture/fermeture des jambes. Manque d'étirement, de gainage et de vitesse.
- Respecter les deux verticales : fin de barracuda et à la fermeture des jambes. Manque d'étirement, défaut de placement du bassin, gainage.
- Descente verticale : respecter la verticalité et l'axe longitudinal.

CONCLUSION : ATTENTION AU DESCRIPTIF DES FIGURES car des fautes pourraient être évitées, BIEN TRAVAILLER LES POSITIONS ET MOUVEMENT DE BASE.

IBIS VRILLE 720° CONTINUE (Noémie LONE)

Les résultats sur cet atelier ont été très médiocres du fait d'une figure relativement courte avec 2 phases importantes : la bascule du ballet leg en queue de poisson et la vrille 720 continue, qui ne sont pas maîtrisées par les nageuses.

Le manque d'étirement général des filles entraîne une bascule faite en force, avec une fermeture des angles tronc/jambe et jambe de ballet leg/jambe horizontale. Les nageuses se "referment" sur elles-mêmes au lieu de chercher l'auto-grandissement. Ce manque d'étirement se manifeste déjà dès la montée du ballet leg: très peu de filles la maîtrise!

Je rappelle par la même occasion qu'il n'y a plus de position flamant rose et qu'un bon nombre de nageuses ont fini leur bascule dans cette position: il s'agit dans le descriptif d'une queue de poisson, de ce fait le pied de la jambe horizontale doit être à la surface de l'eau quel que soit la hauteur de la nageuse.

Concernant la vrille 720° continue les nageuses ne gèrent pas du tout la descente et beaucoup ont été pénalisés car les 2 tours jusqu'aux talons n'y sont pas! La vrille doit également se continuer sous l'eau. Les filles relâchent leurs appuis et leur gainage pendant la vrille d'où une perte importante de hauteur et des vrilles qui "tombent" dans le dos ou sur une hanche

MARSOUIN VRILLE COMBINE (Nathalie LAVOUX)

- Pas de positionnement à la marque rouge (rappel en marsouin la tête doit être au repère)
- Pas de position ventrale
- Les montées de marsouin sont souvent fermées et un manque de contrôle évident
- Pas d'accélération entre le ½ tour et la vrille
- Non-respect du nombre de tour

Rappel : une vrille combinée (voir descriptif FINA) est un ½ tour suivi (**sans temps d'arrêt et avec changement de rythme**) d'une vrille de 720° qui se terminent lorsque les talons atteignent la surface et se poursuit après l'immersion.

La base doit être retravaillée (position ventrale, prise de carpé)

JUPITER (Marie-Hélène BOESINGER)

- Pas d'alignement à la bande rouge
- Pas d'avancement sur la prise de carpé
- Angle droit non respecté sur la prise de position queue de poisson.
- La position château n'est pas respectée
- Problème de verticalité.

IV. Formation des officiels par Marie-Christine MONGIAT

Les officiels en examen durant les Championnats N3 ont validés leurs épreuves pratiques.

Recyclage des officiels : un recyclage de tous les officiels d'Ile de France est prévu le dimanche 12 octobre prochain de 9h à 18h30 à VELIZY.

Ce recyclage est obligatoire, merci de noter cette date dès maintenant.

Inscription obligatoire avant le 4 octobre 2014 (la fiche d'inscription sera transmis par liste de diffusion et disponible sur le site internet.

V. Eliminatoire ballets socle le 31 mai et 1^{er} juin 2014 à MASSY

Un grand merci à la municipalité et au club de Massy pour le prêt de leur installation sportive et leur disponibilité tout au long du week-end. Cette épreuve éliminatoire de ballet a réuni pratiquement tous les clubs d'Ile de France : 26 clubs au total, 92 ballets, 760 nageuses.

Un grand merci également au partenaire beauté de la Fédération Française de Natation MAKE UP FOR EVER, spécialiste du maquillage, qui a doté chaque podium d'un sac de maquillage et qui a pu faire découvrir à la Natation Synchronisée Francilienne les produits adaptés à notre discipline.

Au terme de cette compétition les 6 premiers ballets de chaque catégorie sont qualifiés pour la finale qui se déroulera les 21 et 22 juin à la piscine de Vanves. Félicitation à tous ces clubs.

Cycle I

Catégorie A : Garches, Orsay, Aquarines, Drancy, Montmorency, La Garenne Colombe

Catégorie B : Stade Français, Cergy, Saint Germain (Finale directe lors des éliminatoires)

Catégorie C : Ermont, Garches, Bondy, Suresnes, Plaisir, Villiers

Cycle II

Catégorie A : Corbeil, Aquarine, Cergy, Garches, Saint-Germain, Stade Français

Catégorie B : Drancy, VGA, Saint Germain, Plaisirs, Chevilly, Plaisirs

Catégorie C : VGA, Villiers, Orsay, Montmorency, Aquarines, Suresnes

Coupe Promotion

Catégorie A Stade Français, Eragny, Eragny, Dauphins Centre Brie, Cergy, Eragny

Catégorie B Stade Français, Stade Français, Cergy, Ermont, Corbeil, Villiers

Catégorie C : La Garenne Colombe, Massy, Eragny (Finale directe lors des éliminatoires)

Quelques rappels concernant des points de règlement : des pénalités ont été attribuées à des ballets alors qu'elles auraient pu être évitées avec une meilleure attention aux temps de ballet et au règlement. Le non-respect du règlement peut aller jusqu'à la disqualification du ballet. Cela n'a pas été le cas ce week-end car les juges arbitres ont préféré l'option pédagogique à la sanction radicale.

- Les nageuses doivent impérativement retirer tous signes distinctifs : bijoux (bracelets, boucles d'oreilles, collier, piercings,...), vernis à ongle, tatouages (camoufler avec du fond de teint ou du pansement couleur chair)

Malgré nos rappels à l'ordre certaines nageuses ont refusé de retirer leurs bijoux. Ce comportement est inacceptable.

- le maquillage théâtral est interdit : le maquillage doit rester sobre, sur les yeux et la bouche.

- Les maillots de bain : il ne peut y avoir de décorations « volantes » sur les maillots. Tout doit être fixé sur le maillot qui ne doit, par ailleurs, pas être trop échancré tant au niveau de l'aine qu'au niveau du ventre ou du décolleté. De même pour la coiffe toutes les décorations doivent être fixées et ne pas pendre.

- Trop de ballets ont eu des pénalités en rapport avec le chronométrage : nous rappelons que la mise en place des nageuses ne doit pas dépasser les 30 secondes (entre le début de la marche et l'immobilité des nageuses avant le coup de sifflet).

De plus, toutes les nageuses doivent passer par le marquage au sol : si certaines commencent dans l'eau elles ne peuvent passer par l'échelle mais doivent faire la marche avec le reste de l'équipe et entrer dans l'eau ensuite.

La plage ne doit excéder les 10 secondes.

Enfin, les temps de ballet ayant changé cette année nous invitons les entraîneurs à bien vérifier les règlements régulièrement : ballet de cycle 1 durée de 3min et ballet de cycle 2 3min 30 (plus ou moins 15 secondes). Les parties groupe imposées ont également été rallongées : 1min en cycle 1 et 1min 15s en cycle 2 (moins 5s de tolérance)

Il faut que les entraîneurs ne « jouent pas avec le feu » avec des temps de plage, de partie groupe ou de ballets proches des limites autorisées (!) et de chronométrer leurs différentes parties à l'entraînement et ne pas se fier uniquement aux temps indiqués sur les lecteurs.

Concernant les ballets : à ce niveau de compétition, il nous paraît important de conseiller aux entraîneurs la construction de ballets parfois plus simples au profit d'une meilleure lisibilité de leur ballet : les figures à 2 jambes ne sont pas un passage obligé si les nageuses ne les maîtrisent pas. La difficulté d'un ballet ne s'arrête pas aux figures et trop de ballet ont un parcours insuffisant : ne pas hésiter à privilégier des éléments de propulsion pour faire glisser le ballet et faire avancer les nageuses.

Attention également : à orienter les figures dans le sens de déplacement du ballet, à ne pas trop complexifier les figures par des jeux de jambes trop importants qui sont difficiles à synchroniser.

Les formations : les nageuses doivent apprendre à nager serrées. Cela passera forcément par des formations claires et géométriques. Trop de formations étaient incertaines.

En résumé, avec de jeunes nageuses ou des nageuses inexpérimentées mieux vaut privilégier la propreté du ballet et le travail des bases (rétropédalage, formations lisibles, déplacements, figures simples à 1 jambe, fins de figures soignées) afin d'avoir un ballet efficace. La complexification (des figures, des changements de formation...) viendra par la suite grâce à ce travail réalisé en amont.

Noémie LEBLOND et Martine ESTEVES

OFFRES D'EMPLOI



Le club du **CHESNAY NATATION** (78) recrute dès septembre 2014 un **titulaire BEESAN ou DEJEPS** pour encadrer natation loisir/ école de nage/ aquagym/ groupes compétitions jeunes.

Nous recherchons une personne sérieuse/organisée/autonome et motivée pouvant s'intégrer dans une équipe dynamique.

Poste intéressant pour un entraîneur débutant ou souhaitant s'investir sur les jeunes.

CDI Temps plein 35h : incluant 21h/24h de bassin/préparation des cours/déplacements compétitions et animations du club.

Salaire net de 1230€ + IK de compétitions.

Envoyer CV+LM. nicolas.guy.lcn@gmail.com

Le club du **CHESNAY NATATION** (78) recrute dès septembre 2014 un **titulaire BNSSA** (avec ou sans BF1) ou **BEESAN ou DEJEPS** pour encadrer natation loisir/ Ecole de nage.

CDI Temps partiel 7h-9h : 13€ net de l'heure en fonction de l'expérience.

Envoyer CV+LM. nicolas.guy.lcn@gmail.com



L'US SAINT ANDRE (561 Licenciés) recrute en CDI début Septembre 2014 un Cadre Sportif (échelon Cat 6)

Missions :

- Piloter le Projet Sportif du Club
- Animer et intervenir sur l'équipe pédagogique (26 éducateurs)
- Assurer les relations avec les dirigeants, les responsables institutionnels (municipalité collège...) et les instances fédérales.
- Entraîner un groupe de Compétition

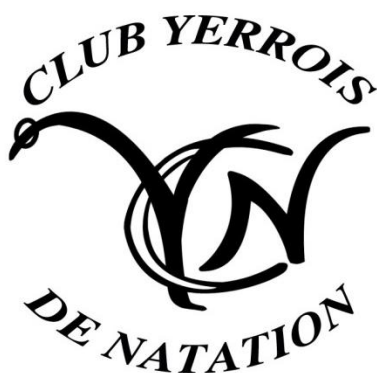
Merci d'envoyer par écrit CV et Lettre de Motivation à :

Philippe TODOSKOFF

10 rue Charles de Muysart 59000 LILLE

Tél : 06 73 39 18 26

Mail : familletodo@hotmail.com



Le **CLUB YERROIS DE NATATION** recherche pour la saison 2014 / 2015, **2 éducateurs sportifs diplômés titulaires du BEESAN ou BPJEPS**.

Profil des postes à pourvoir :

- 1- Prise en charge d'une partie des groupes loisirs et ENF, en étroite collaboration avec les autres entraîneurs et dans le respect du concept ENF et des règles de sécurité.
- 2- Prise en charge d'une partie des groupes compétition en collaboration avec les autres entraîneurs : Planification annuelle, préparation des entraînements, encadrements des nageurs lors des stages, meetings et compétitions.

Merci d'adresser votre lettre de motivation et votre CV à Monsieur Pierre LESTRADE, Président du Club Yerrois de Natation, soit par mail, soit par voie postale.

Adresse mail du club : club_cyn@yahoo.fr

Adresse postale : Club Yerrois de Natation - Piscine Espace Val de Forme
2, rue Pierre de Coubertin 91330 YERRES