



*COLLOQUE
Ile de France
4 octobre
2015*

BILAN SYNCHRONAT SAISON 2014-2015

RAPPEL NOUVEAUTÉ

SYNCHRONAT SAISON 2015-2016

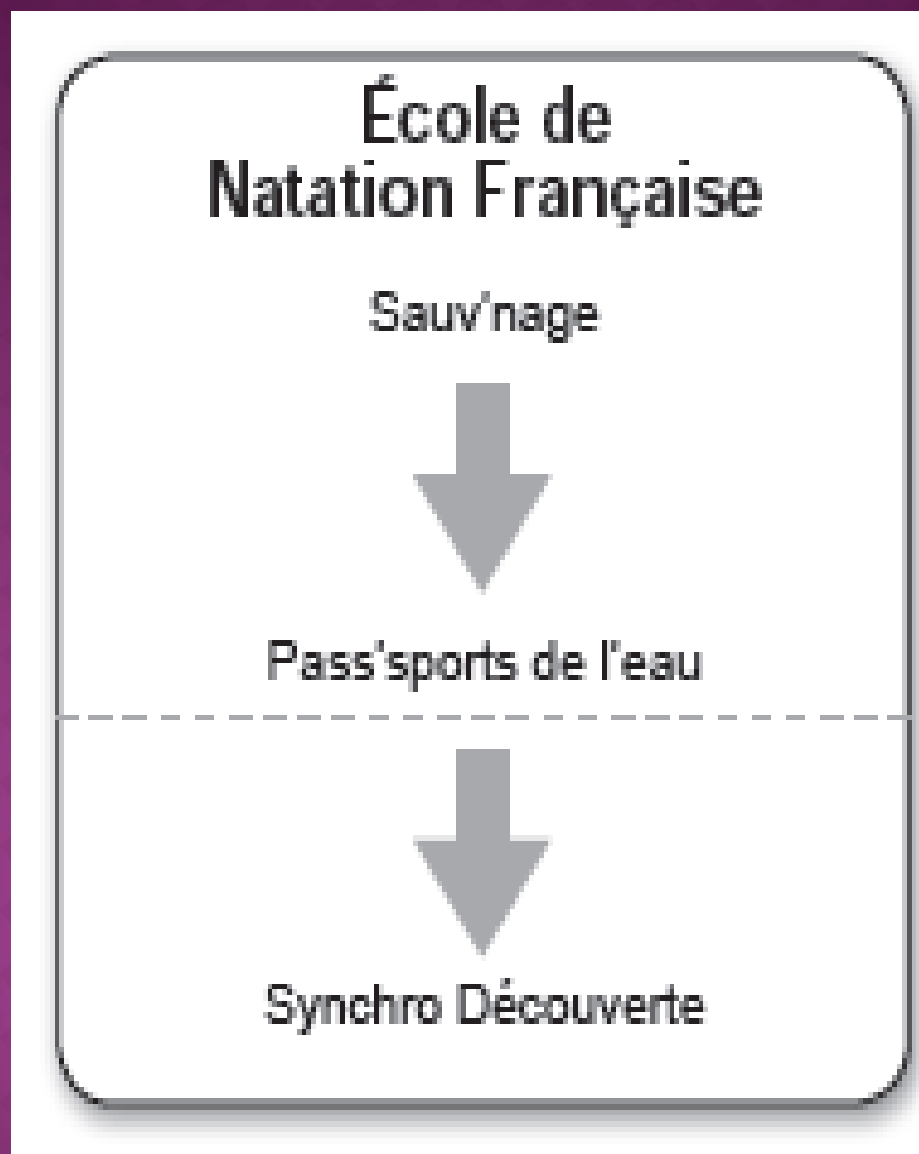
RAPPEL

**Passage
obligé dans
l'ENF**

**Puis
accès**

**Synchro
Découverte**

JE SUIS NÉ(E) 2008 et après

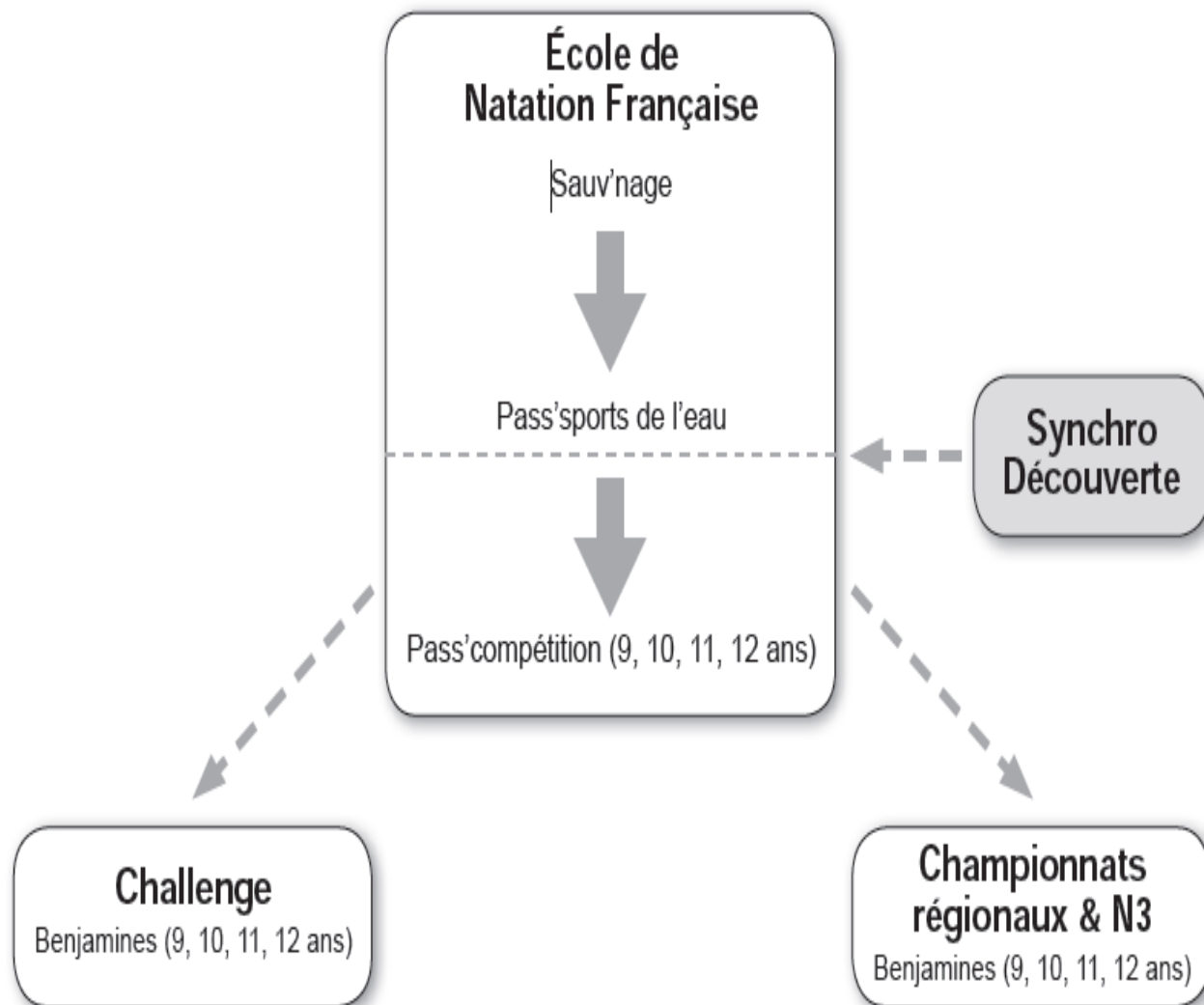


RAPPEL

JE SUIS NÉ(E) entre 2007 et 2004
9 – 10 – 11 – 12 ans

**Accès au
Pass'Compétition
obligatoire**

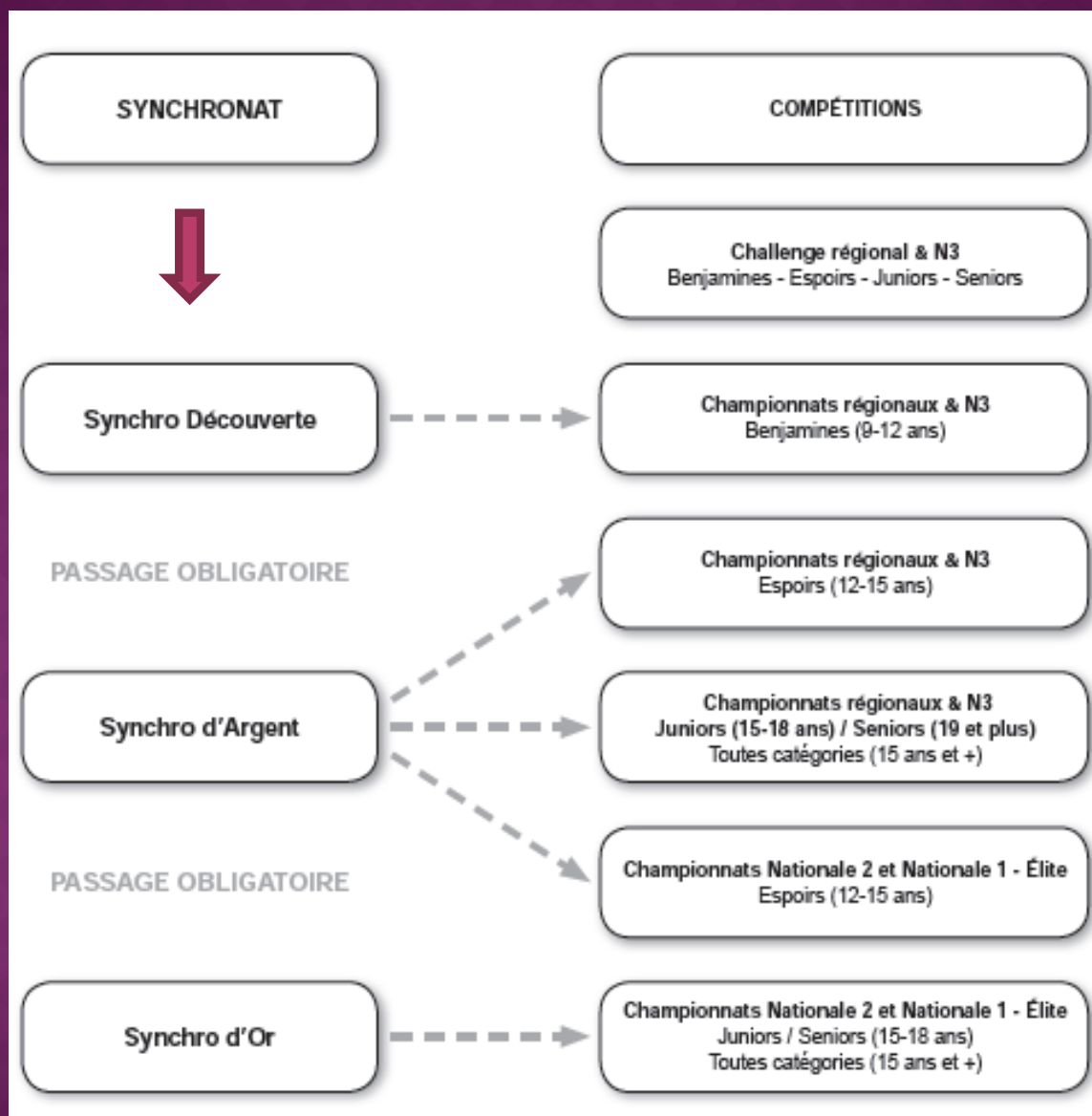
**Puis
Accès à la
compétition**



RAPPEL

**Accès
direct
au
Synchronat
ou
direct
Compétition
Challenge
(sans synchronat)**

JE SUIS NÉ(E) EN 2003 ET AVANT



BILAN

Synchro Découverte

Pourcentage de réussite

95 % Parcours
sec

75 % Propulsion
Technique

95 % Propulsion
Ballet

37 % Technique

Synchro Découverte

Championnats régionaux & N3
Benjamines (8-12 ans)

ATTENTION Modification règlement

- PARCOURS PROPULSION TECHNIQUE

➤ Parcours de ~~50 m~~ 25 m. Chaque propulsion est à réaliser sur ~~12m50~~ 6m25. Durant l'exécution des tâches fondamentales, les immersions ne sont pas tolérées.

- PARCOURS PROPULSION BALLET – PASS'COMPETITION

➤ 2 évaluateurs seulement comme pour Pass'Compétition

**Le logiciel Narval 5.06. comprend cette modification.*

- TECHNIQUE

➤ Une compensation entre les 2 évaluations est possible et le résultat final doit être au minimum de 7 acquis sur 8 pour valider.

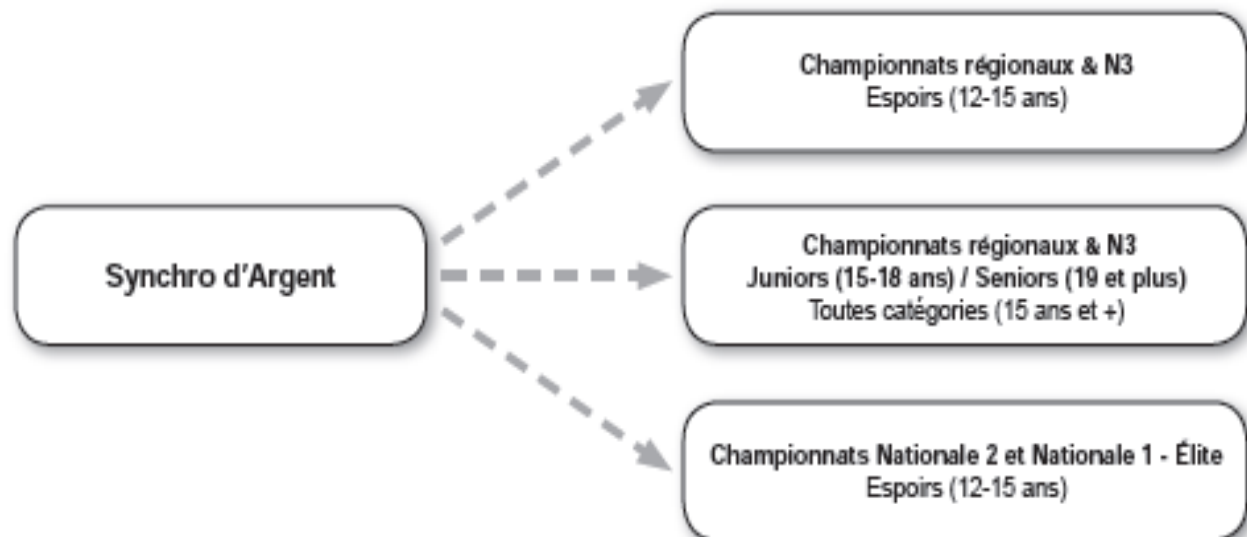
**Le logiciel Narval 5.06. comprend cette modification.*

- CORRECTIONS

➤ Groupe 1/ Prise de position carpée avant : Placement de la tête dans l'eau jusqu'au début de l'avancée remplacé par Immobilité du corps durant le placement du visage dans l'eau.

BILAN

Synchro Argent



Population cible

➔ **Nageuses Benjamines 9-10-11-12 ans
*pour préparation catégorie Espoir***

Objectif sur

➔ **2 années selon heures d'entraînement**

Pourcentage de
réussite

60 % Parcours sec

60 % Propulsion Tech

50% Technique

35 % Propulsion Ballet

- ☐ **1^{ère} année Parcours à sec objectif :
condition physique, exigences
d'étirement, de vitesse, de tonicité,
de sécheresse... puis propulsion ballet
et/ou Propulsion technique**
- ☐ **2^{ème} année l'épreuve Technique**

BILAN

Synchro Or

Population cible

Objectif

Pourcentage de
réussite

- 50 %** Parcours sec
- 35 %** Propulsion
tech et ballet
- 10 %** Technique

Synchro d'Or



Championnats Nationale 2 et Nationale 1 - Élite
Juniors / Seniors (15-18 ans)
Toutes catégories (15 ans et +)

Nageuses ESPOIRS 14-15 ans
Nageuses JUNIORS 15-16-17-18 ans

**ACCES aux Championnats de France
Juniors, Seniors, Ttes catégories**

*Il n'est pas nécessaire de présenter des
nageuses à ce niveau si pas d'objectif
d'accès aux Championnats Nationaux
I et II.*

*Ce niveau peut être une finalité pour
une nageuse, comme l'était
le 6^{ème} Marsouin.*



*COLLOQUE
Ile de France
4 octobre
2015*

MERCI
DE VOTRE
ATTENTION