

## **BILAN 1<sup>ère</sup> ETAPE POUSSINES Monts, 26 Novembre 2017**

La première étape des compétitions poussines s'est déroulée le Dimanche 26 Novembre 2017 à la piscine de Monts.

Dans le but de poursuivre notre action de formation de la très jeune nageuse, voici donc le bilan de cette première rencontre.

L'épreuve des écarts qui s'est déroulé le dimanche matin à la suite du synchronat s'est révélée déterminante dans le classement final. Nous avons convenu une tolérance de 3 cm « de jour » sur la jambe arrière de l'écart présenté. Le buste devait être droit, les jambes tendues et les pointes de pieds tirées.

6 nageuses ont validé trois écarts au sol, 4 nageuses ont validé 2 écarts, 4 nageuses ont validé 1 écart et 9 nageuses n'avaient pas d'écart au sol.

Cette épreuve n'a pas été difficile à juger car la souplesse est évidente chez les meilleures nageuses.

Pour une première confrontation, le bilan sur cette épreuve est mitigée.

Il y a un manque important de travail de souplesse sur ces jeunes nageuses qu'il est indispensable de faire dès le plus jeune âge. Si vous souhaitez des éducatifs, routines sur cette notion, n'hésitez pas à demander de l'aide. Nous rappelons à tous les clubs que le travail au sol doit compter pour 50% de votre temps total d'entraînement.

D'un point de vue pratique merci de veiller à présenter les nageuses dans une tenue moulante.

L'épreuve de la natation course est très positive. Les nageuses ont nagées vite et se sont surpassées. La plus jeune nageuse de la compétition (née en 2011) a même réalisé un chrono qui lui aurait permis d'obtenir 7,5 points dans la catégorie d'âge des 2009,2010.

10 nageuses ont obtenues 10/10, 10 nageuses ont obtenues 7,5/10, 1 nageuse a obtenue 5/10. Le bilan sur cette épreuve est très encourageant. Du fait de l'homogénéité de ces résultats, cette épreuve n'a pas été déterminante dans le classement final.

L'épreuve des déplacements s'est déroulée dans la bienveillance, les nageuses étaient concentrées et nous ont montré dans l'ensemble de belles qualités de glisse. Il reste du travail sur l'étirement des jambes qui parfois ne révèle pas leurs lignes de jambes potentielles. Les placements en rétro sont encourageants. Attention aux placements du bassin qui est pour la majorité d'entre elles toujours en arrière et ce, sur tous les déplacements. Les appuis sont en cours d'acquisition et c'est encourageant pour l'avenir.

L'épreuve des figures imposées s'est très bien passée. Pour la majorité d'entre elles, nous avons vu de belles choses. Au vu du changement du ballet leg et de la difficulté de la première partie, nous avons été agréablement surprises par la capacité des nageuses à réaliser cette première transition de figure.

Le descriptif était respecté. Il faut maintenant veiller à ce que les nageuses développent les qualités de ligne de jambe et d'étirement. Le rythme est aussi à revoir.

Dans l'ensemble, nous sommes satisfaites de cette compétition qui révèle de belles qualités sur les jeunes nageuses. Merci aux clubs d'avoir « jouer le jeu ». Il est indispensable que nous poursuivions cette action qui a pour but de permettre à la très jeune nageuse de rentrer plus rapidement dans notre discipline.

Nageuse	Nom - Prénom	Année de naissance	Souplesse	Natation	Déplacements	Figures	TOTAL
22	TAIBOUBI VALLE Jade	2009	2,000	2,000	1,335	2,774	8,109
10	HUVET Pauline	2009	2,000	2,000	1,215	2,595	7,810
23	DUCASSE Isabelle	2009	2,000	2,000	1,327	2,428	7,755
1	BARILLER Albane	2010	2,000	2,000	1,198	2,400	7,598
21	SOK Nola	2009	1,000	2,000	1,352	2,869	7,221
3	BRONZINI Elise	2010	2,000	1,500	1,078	2,374	6,952
15	PIVER Alix	2009	0,500	2,000	1,270	2,637	6,407
11	KORMAN Maïa	2011	1,000	2,000	1,050	2,018	6,068
17	RUIZ LOPEZ Lucie	2009	1,000	1,500	1,252	2,291	6,043
4	BRUN Mohéa	2009	1,000	1,500	1,147	2,269	5,915
9	GUILLLOT Appoline	2009	0,500	2,000	1,212	2,118	5,830
13	MALDENT Louana	2009	0,500	1,500	1,025	2,475	5,500
8	GOLLA Elissa	2009	0,500	2,000	1,175	2,316	5,991
6	DELABORDE Charlotte	2009	0,000	2,000	1,162	2,136	5,298
16	PRADET Noomi	2010	0,000	1,500	1,232	2,256	4,988
12	KORMAN Thais	2009	0,000	1,500	1,097	2,208	4,805
7	DELABORDE Romane	2010	0,000	1,500	1,123	2,037	4,660
14	MICHEL Soélie	2009	0,000	1,500	1,122	2,004	4,625
19	SALADIN Erelle	2009	2,000	1,500	1,025	2,077	6,602
5	DECHAUD Noémie	2010	0,000	1,500	1,147	1,752	4,399
20	SOCHAS Lily	2011	0,000	1,000	0,945	1,667	3,612
18	SABARD Emma	2010	0,000	0,000	0	0,000	0,000
2	BERGERAULT Alice	2010		0,000	0,000	0,000	0,000