

BILAN STAGE C2,

2 et 3 novembre 2013 à Tours

LIEU :

Le stage s'est déroulé à Tours, avec un hébergement et restauration au centre d'entraînement du Tours Football Club.

Les entraînements avaient lieu dans le gymnase du TFC pour la danse, et à la piscine Gilbert Bozon de Tours pour la synchro.

ENCADREMENT :

Jeanne Chebassier, Christine Grosset, Nancy Massonnet, Flavie Maury, Cécile Tireau (professeur de danse) ont encadré ce stage.

Présente en observation Evelyne Lefebure (club de Chartres).

NAGEUSES :

21 nageuses sélectionnées, représentant 4 clubs de la région, CNMChartres, NATours, SRVI, USMSaran.

ENTRAINEMENTS :

Sur ces 2 jours les nageuses ont eu 5h30 d'entraînement au sol (préparation corporelle, danse), et 7 h dans l'eau.

CONTENUS ABORDES :

- ✓ Epreuve technique C2 : Verticale, Promenade arrière/ariane, Poussée barracuda, Marsouin. Travail à partir de nombreux déplacements et éducatifs. Nous avons axé notre exigence sur le placement, l'étirement,...
- ✓ Epreuve de propulsion ballet : travail de la 1^{ère} et 2^{ème} partie, précision des comptes, qualité d'exécution. Travail à partir de barres (ou enchainements de petits passages du parcours plusieurs fois répétés). Certaines nageuses connaissaient vraiment peu ou mal leur parcours ce stage leur a permis de renforcer leur connaissance du parcours. Pour l'ensemble ce type de travail permet : de travailler la qualité du mouvement, précision, énergie, de favoriser la glisse, le déplacement et d'automatiser l'exécution.

- ✓ Travail du parcours de danse (l'ancien), renfort de la qualité d'exécution, précisions des comptes, des axes, travail de la qualité du mouvement. Objectif donner un maximum de moyens aux nageuses de valider leur épreuve de danse avant le 31 décembre 2013. Là également quelques nageuses ne connaissaient pas très bien leur parcours, mais le stage leur a permis de l'approfondir.
Plusieurs tâches du nouveau parcours à sec ont été abordées sous forme de barres au sol ou d'enchaînements.

Le stage s'est bien déroulé, malgré la blessure d'une nageuse (qui s'est fait une entorse de cheville en descendant les escaliers)

Les filles nous ont fait un retour très positif et auraient aimé que le stage dure plus longtemps... Elles ont trouvé ça difficile car les entraînements étaient longs, mais ont apprécié le travail avec d'autres nageuses et d'autres entraîneurs. Elles se sont plaintes de l'eau trop froide.

Du côté de l'encadrement nous sommes également satisfaites de ce stage, les nageuses étaient motivées, à l'écoute, c'était donc agréable de les entraîner. Nous avons observé au cours de ces 2 jours une évolution et une progression sur de nombreux points ; et pensons qu'il serait enrichissant de renouveler ces stages régionaux.

L'intervention de plusieurs entraîneurs a permis également un enrichissement personnel et professionnel pour les intervenants.

Nancy Massonnet le 3 novembre 2013.