

## Stage Cycle 1 Du 9/11/13 au 11/11/13

---

Le stage C1 s'est déroulé au complexe des Jacobins de Fleury les Aubrais, le logement à l'hôtel Ibis Budget de Saran et les repas du soir à l'Hippopotamus.

17 nageuses de 2006 à 2002 y ont participé et 6 clubs étaient représentés : Chartres, Tours, Monts, Gien, Saint Germain du Puy et Saran.

### Encadrants :

Anne-Laure BOURDOT, Evelyne LEFEBURE

Clémentine BEDU, Hélène GARNIER, Delphine RODENE et Anne-Sophie MALLIER

### Volume Horaire :

7h au sol

7h30 dans l'eau

### Contenus :

**Au sol** nous avons beaucoup travaillé sur le nouveau programme de danse et introduit les figures gymniques comme le poirier et la roue. Pour cela nous avons fait des exercices de renforcement des épaules et des bras, du placement du dos et du travail de la ligne de jambe.

**Dans l'eau** le travail était porté essentiellement sur les figures techniques : carpé, verticale, fin du bourgeon et les cambrés. Nous avons aussi préparé la compétition des improvisations qui suivait le stage et enfin nous n'avons pas oublié la propulsion ballet que nous avons décomposé dans les déplacements et en musique.

### Bilan :

Malgré quelques bobos et beaucoup de fatigue, les nageuses étaient contentes et souhaitent renouveler cette expérience.

Au niveau des encadrantes, nous avons apprécié l'ambiance de ce stage où toutes les filles se sont bien mélangées ; personne n'est resté avec son club.

Elles étaient motivées et se sont bien investies.

Le stage sera sûrement reconduit l'année prochaine.

Anne-Laure Bourdot



**NAT :**

LEFLOCH Esther	2004
FRANCOIS Inès	2002
HEUGAS Chloé	2002

**MONTS :**

SCHNEIDER Margot	2002
------------------	------

**ST GERMAIN :**

DEBAURE Romane	2002
GODARD Coralyne	2002

**GIEN :**

DA COSTA Lise	2002
---------------	------

**CHARTRES :**

LE CALLENEC Blandine	2003
HURET Amandine	2002
GALLON Manon	2004
MOTTHIN Océane	2005
GREMBOKOLE Alicia	2006

**SARAN :**

LEROUX Déborah	2004
MALLIER Julie	2005
RAHAGASSON Ory	2003
SILVA Léa	2003
CHOUSA Mathilde	2003

