

**Compte-rendu du stage synchro découverte  
18-19 octobre 2014**

Le stage synchro découverte eut lieu les 18 et 19 octobre 2014 au complexe sportif des Jacobins à Fleury les Aubrais.

Les 21 nageuses nées entre 2003 et 2006 représentaient les clubs du SRVI de Monts, du CNMG Saint Germain du Puy, de l'USM Saran, de l'USC La Chapelle Saint Mesmin, du CMN Chartres et du CJF Fleury les Aubrais.

Les entraîneurs aidant Anne-Laure BOURDOT étaient Hélène GARNIER (CJF), Evelyne LEFEBURE (CMN), Ingrid LANDRY (CNMG), Fanny et Marion DOUCET (USM, le samedi) et Judith BOUMIER (USM, le dimanche après-midi).

Le samedi matin après l'accueil elles eurent entraînement au dojo où ont été travaillé la souplesse, les bases des portés et des morceaux du parcours à sec pendant 2h. L'après-midi ce fut 4h dans l'eau où on a vu la propulsion technique, les bases des portés à 2 et à 3, des barres de technique et du travail des appuis.

Le dimanche matin Christopher Châtelain, entraîneur de gymnastique à l'Alerte Saint Jean (Saint Jean de la Ruelle), est venu faire du renforcement musculaire et le travail des éléments gymniques du parcours à sec. Après un petit repos, nous avons repris ce que nous avons vu la veille.

Les nageuses sont reparties fatiguées mais contentes du stage, avec des apprentissages nouveaux, des approfondissements et beaucoup de courbatures.

**Liste des nageuses**

**CNMG : 2**

LANDRY Camille 2004  
VILLATIER Dorine

**CMN : 3**

BOULLANGER Orane  
GAULT Lou-Ann 2005  
TACHAT Lucie 2003

**SRVI: 6**

ORCHILLES Loïse 2004  
HERBEAUX Léna 2004  
BUREAU Marine 2005  
CARTEAU Nina 2006  
NOCCHI Leelo

**CJF : 3**

BOURDOT Amélie 2006  
SCHEIDER Margaux 2003  
DIANA Eloïse 2005

**SARAN : 6**

BERNARD Cléonie 2005  
CHOUSA Mathilde 2003  
COUTAN Cannelle 2003  
COUTAN Isalys 2005  
LINARD Aurore 2004

**USC : 3**

BENOIS Maïlys 2003  
MARMASSE-HENault Lilou 2004  
PINVILLE Jade 2005

Total nageuses : 21

**Encadrement**

BOURDOT Anne-Laure	CJF
LEFEBURE Evelyne	CMN
GARNIER Hélène	CJF
LANDRY Ingrid	CNMG
BOUMIER Judith (dimanche après-midi)	USMS
DOUCET Fanny (samedi)	USMS
DOUCET Marion (samedi)	USMS