

Compte-rendu du stage synchro
18 et 19 octobre 2015 Fleury les Aubrais

Un stage de natation synchronisée pour les jeunes nageuses nées entre 2008 et 2004 a eu lieu à Fleury les Aubrais les 18 et 19 octobre.

30 nageuses venant des clubs de Tours, Chartres, St Germain du Puy, Saran, La Chapelle st Mesmin et Fleury les Aubrais ont été encadrées par Valérie Mack (Chartres), Hélène Garnier et Anne-Laure Bourdot (Fleury), ainsi que Clarisse Deflond et Julie Bruneteau le samedi (La Chapelle) et Jeanne Chebassier le dimanche (Tours).

Le samedi le travail dans l'eau été basé sur les propulsions techniques et la technique de base. Au sol on a travaillé sur la position du corps ainsi que sur les éléments plus techniques du parcours de danse tels que la roue, le trépied et les roulades.

Le dimanche nous avons eu la chance de bénéficier du complexe sportif des 3 fontaines à St Jean de la Ruelle et du prof de gym Christopher Chatelain qui, par de multiples ateliers, a fait travailler le placement du corps et les ATR d'une part et les prémisses des saltos avant et arrière d'autre part.

L'après-midi nous avons essayé de continuer dans cet élan d'acrobaties en faisant des ateliers de plongeon et de saltos avant. Nous avons conclu par un match d'improvisations .

Les nageuses ont été très contentes de ce stage qui leur a permis de faire des choses différentes et de rencontrer d'autres nageuses.