

STAGE REGIONAL  
"Comment faire pour que les nageuses volent"  
Tours, 25 et 26 mars 2017

Présents : Chatres Métropole Natation, Cercle Jules Ferry de Fleury les Aubrais, USC La Chapelle St Mesmin, Synchro Ripault Val de l'Indre, Natation Artistique de Tours.

Un stage de "voltige" a été organisé par la Ligue du Centre Val de Loire, à Tours, les 25 et 26 mars.

Ce stage encadré par Monsieur Jean Luc Voyeux, intervenant sur les portés des équipes de France de Natation Synchronisée a, pendant deux jours, formé les nageuses et surtout les entraîneurs aux "comment faire pour que les nageuses restent sur les portés".

Le stage a commencé le samedi après midi par deux heures d'échauffement au sol avec des exercices de souplesse et des acrobaties afin de leur faire prendre conscience de leur corps.

Puis passage à la piscine, pendant 2 heures 30 où ce qui avait été fait au sol a été mis en application dans l'eau.

Le dimanche les techniques ont été encore plus approfondies tant au sol qu'en piscine. En fin de journée, nous avons pu voir des portés éjectés, planches, chandelles qui tenaient !!!

Stage très intéressant, de grande qualité, les entraîneurs ont fortement apprécié tous les conseils formulés par Jean Luc. La correction à l'aide d'une tablette allant sous l'eau est également très utile pour les corrections des nageuses qui portent.



NAGEUSES AYANT PARTICIPE AU STAGE DE FORMATION DE PORTE  
tours - 25/26 Mars 2017

<b>CLUBS</b>	<b>NOM</b>	<b>Prénom</b>
CJFleury	COUFFRANT	Laura
	MILOCHEVITCH	Laura
	SCHEIDER	Margaux
	GUIRAUD	Manon
	CAILLEUX	Marina
	RANDRIANAIVO	Lorena
	BILLAULT	Eliza
<hr/>		
SRVI	BELAAROU	Bahia
	BOUQUIER	Chloé
	BRUNET	Elora
	CHAGNON	Florine
	COURAULT	Emma
	JEUX	Anastasia
	RAMON	Lisa
	RAOULT	Léonie
	RENARD	Victoire
	SIMON	Justine
	HERBEAUX	Léna
	ORCHILLES	Loïse
	FOUILLAT OFFREDO	Louna
<hr/>		
USC La Chapelle	HUTTEAU	Carla
	DE SOUSA	Lisa
	CRUZEL	Inés
	BOURGUIGNON	Lisé
	TANGUY	Emma
	LELAIT	Apolline
	HERNOUX	Claire
HERON	Flavie	
<hr/>		
NATours	FRANCOIS	Manon
	CAVALLARO	Mathilde
	FALK	Charlotte
	CORTES	Jade
	GAUDUCHON	Loésa
	PUIG	Salomé
	KADROUF	Salma
<hr/>		
Chartres MN	CLUZEL	Elina
	LE LAN	Annaël
	LETAILLEUR	Margot
	PADELOUP	Raffaëlle
	REDOUANI	Nora