

Rapport de stage régional « SYNCHRO ARGENT »

11 ET 12 Novembre 2017 à Fleury les Aubrais

Le constat ayant été fait dans la région d'une faiblesse dans l'épreuve de « propulsion ballet », au niveau Synchro Argent, il a été mis en place un stage pour travailler autour de cette thématique. En effet, la difficulté de cette épreuve est parfois un frein pour accéder au circuit compétition « FINA ».

Preuve d'un réel besoin, 33 nageuses se sont inscrites à ce stage, provenant de 5 clubs différents.

Les objectifs du stage :

- Travail en salle des qualités de précision, de repères visuels, d'étirement, d'énergie.
- Perfectionnement du parcours Propulsion ballet : amélioration de toutes les propulsions en déplacements et travail spécifique des figures du parcours.
- Evaluation des parcours.

Conditions de stage :

Nous avons des conditions quasi idéales, avec une belle salle de danse à notre disposition le samedi après-midi et la piscine entière le week-end. Merci au club de Fleury-les Aubrais pour son accueil et pour la proposition des paniers repas le dimanche.

Encadrement : Christine GROSSET (samedi uniquement), Anne-Laure BOURDOT a repris la coordination le dimanche.

Etaient également présentes : Carine Cosson (Fleury), Julie Bruneteau (La Chapelle), Barbara Meyet (Tours), Florine Chagnon (SRVI, en formation BF) et Clémence Pierrat (Saran).

Les nageuses participantes : 33 nageuses en cours de validation Synchro Argent, nées de 2002 à 2009, issues de 5 clubs (Fleury, La Chapelle, Saran, SRVI et Tours). Liste jointe.

L'hébergement : pas d'hébergement prévu. Chaque club s'est débrouillé (uniquement 2 clubs hors agglomération orléanaise).

Le programme :

Forme de travail : répartition en 4 groupes d'âge, ce qui a permis un échange et une émulation au niveau des nageuses.

Une fiche « pédagogique » sur le travail de la propulsion ballet a été proposée aux entraîneurs (C. Grosset).

Samedi 11 novembre

13h30-15h travail à sec en salle de gym : répétition à sec avec développement des qualités d'étirement, d'énergie, de précision du mouvement, de prise de repères visuels.

15h30-18h30 piscine : travail de toutes les propulsions et travail technique des figures (en largeur, ce qui permettait une correction rapide des nageuses), puis passage en musique (toujours par groupes d'âge).

Dimanche 12 novembre

9h-12h piscine : suite du travail du samedi et focus sur les critères « fondamentaux »

12h-13h repas

13h-15h30 Séance d'évaluation, retour vidéo pour favoriser l'auto évaluation des nageuses, évaluations et retours personnalisés des juges /entraîneurs.

Bilan du stage :

Au vu du nombre de participantes, il semble que ce stage ait répondu à une véritable attente sur l'épreuve propulsion ballet du niveau « Synchro Argent ». Le niveau était assez hétérogène, surtout en propulsion ballet, mais les nageuses connaissaient déjà globalement le parcours (pré-requis pour participer au stage).

Un gros travail a été fait sur la précision des positions, sur l'efficacité des propulsions et sur la recherche de hauteur.

Les entraîneurs présents se sont bien investis dans le travail par groupe.

Le bilan est globalement positif, ce type de stage est à reconduire.

Dernier point : sur 33 nageuses, 21 se sont présentées à l'épreuve propulsion ballet du 26/11/17.

Toutes celles qui étaient engagées ont validé leur épreuve.

Christine GROSSET

PJ : liste des nageuses du stage

LISTE DES NAGEUSES DU STAGE

Avec indication de l'engagement à la compétition du 26/11/17 et validation.

le 26/11/17

			Engagée	Validé
Laura MILOCHEVITCH	2002	CJF	1	1
Lorena-Tinasoa RANDRIANAIVO	2003	CJF	1	1
Laura COUFFRANT	2004	CJF	1	1
Léane BELTOISE	2005	CJF		
Clarisse BOURQUIN	2005	CJF		
Lou MICHON	2006	CJF		
Ninon KRIGIER	2006	CJF		
Justine NICOT	2007	CJF		
Maeva TAIBOUBI VALLEE	2005	USC	1	1
Shannon DUVEAUX	2005	USC		
Carla HUTTEAU	2005	USC	1	1
Emma AUBERT	2005	USC	1	1
Laurine QUINTY	2005	USC	1	1
Jade MOREAUX	2006	USC		
Mady FEDOU	2006	USC		
Thalia BRANCOURT	2006	USC		
Lalie BRUNEAU	2008	USC		
Nola SOK	2009	USC		
Justine HORNESCH	2002	SRVI	1	forfait
Amélie MENDES	2003	SRVI	1	1
Emmanuelle GUILLOT	2004	SRVI	1	1
Louise BAHON	2005	SRVI	1	1
Alix COURRAULT	2005	SRVI	1	1
Léna COUYOTOPOULO	2005	SRVI	1	1
Pauline DUPUY	2005	SRVI	1	1
Nina CARTEAU	2006	SRVI	1	1
Julia GERVAIS	2006	SRVI	1	1

Héloïse GUILLOT	2006	SRVI	1	1
Cléonie BERNARD	2005	USM	1	1
Kellie SIMMONET-MORENY	2005	USM	1	1
Louane KETELSLEGGERS	2006	NAT	1	1
Inès SANTOS LARTIGUE	2006	NAT	1	1
Alicia BONNEAU	2008	NAT	1	1