

---

# *Stage Hauteville-Les-Lompnes: Avenirs*

---



*Organisé par le comité du Rhône –  
11 et 12 Février 2017*

### *Remerciements:*

Nous tenons à remercier les personnes suivantes

- A Monsieur Maxime Usclat, Président du Comité du Rhône Métropole pour nous avoir offert ce stage
- A Monsieur Daniel Aknin, Président du Rhône Métropole section natation synchronisée, pour avoir permis la mise en place et l'organisation de ce stage
- Aux membres du Comité du Rhône Métropole
- Aux clubs participants qui ont proposé des nageuses motivées et souriantes
- A l'équipe encadrante qui a transmis aux nageuses leur passion de cette discipline
- A Monsieur Pras Guillaume responsable du centre d'Hauteville 3S (centre européen de Stages et de Séjours Sportifs) ainsi qu'à l'ensemble de son équipe
- A Monsieur Chevallier Côme qui nous a accueilli
- Aux familles des nageuses pour nous les avoir confiées



Sommaires :

**Contenu**

---

Equipe encadrante.....	6
Lieu d'activité.....	7
Programmation du stage .....	8
Gymnastique.....	9
Danse – parcours à sec, synchro-découverte .....	12
Travail de natation.....	14
Travail de natation synchronisée.....	17
Mots des nageuses .....	21
Annexes.....	23



**Comité départemental de natation  
Rhône - Métropole de Lyon**



## **NOM DU CLUB : AQUA SYNCHRO LYON**

<i>BLEHAUT ANAELLE</i>	<i>2007</i>
<i>BRUNEL LAURA</i>	<i>2007</i>
<i>DREVARD MELIA</i>	<i>2006</i>
<i>FLANDIN GABRIELLE</i>	<i>2006</i>
<i>LACROIX ELOISE</i>	<i>2006</i>
<i>MUSTO LENA</i>	<i>2007</i>
<i>LACROIX LOUISE</i>	<i>2007</i>
<i>PETEZKI APOLLINE</i>	<i>2007</i>
<i>THIVOLLET NINA</i>	<i>2007</i>
<i>SENEINA ANAIS</i>	<i>2008</i>

## **NOM DU CLUB : CHASSIEU NATATION**

<i>CONCEICAO MAE</i>	<i>2006</i>
<i>FOULHOUX CLOTILDE</i>	<i>2005</i>
<i>NICOLAS LOU</i>	<i>2006</i>
<i>PONCET LEANNE</i>	<i>2006</i>
<i>ROBERT CLARA</i>	<i>2006</i>

**NOM DU CLUB : DECINES AQUATIQUE CLUB**

*CHABERT BERENICE* 2005  
*CREUZENET ALBANE* 2006  
*MESSAOUDENE LENA* 2005

**NOM DU CLUB : NATATION DISTRICT VILLEFRANCHE EN BEAUJOLAIS**

*BASSET ILOE* 2006  
*DAULIN JULIETTE* 2006  
*LOISY MARGAUX* 2006  
*PIONNER CLARA* 2007  
*SCHACH NINON* 2006  
*VIOLON VICTORIA* 2006  
*ICART CLAIRE* 2006

**CETTE ANNEE, nous n'avons pas pu avoir le club du PLO car à cette date ils avaient organisé leur gala d'hiver.**

**TRES DOMMAGE car elles sont nombreuses sur ces stages.**



## Equipe encadrante

---

**Responsable de stage** : LAPOUMEROU LIE Charlotte

GENOT NATHALIE

GENTIL Anabelle

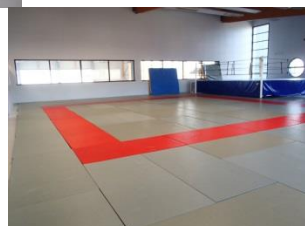
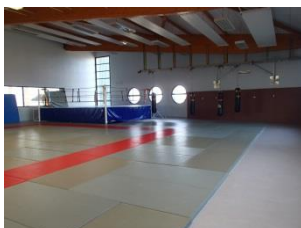
SAGNIEZ Mélanie





## Gymnase

## Piscine



## Dojo

## Programmation du stage

<i>Horaires</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>Horaires</i>	<i>DIMANCHE</i>
09H15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrivée et accueil des nageuses</li> <li>• Présentation des entraîneurs et des nageuses</li> <li>• Explication de l'organisation du stage et ces objectifs</li> <li>• Règles de vie (sécurité et hygiène)</li> </ul>	<p>8h00</p> <p>8h30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réveil</li> <li>• Rangement des chambres et des valises</li> <li>• petit déjeuner</li> </ul>
10h-12h15	<p style="text-align: center;"><b>Natation Piscine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Echauffement des nageuses, et observation de celles-ci</li> <li>• Observation des nageuses pour travailler en groupe</li> <li>• Test de synchro</li> </ul>	<p>9h30-12h00</p>	<p style="text-align: center;"><b>Gymnastique Dojo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail lignes de jambes et pointes</li> <li>• Développement du corps</li> <li>• Travail d'éléments du parcours à sec</li> </ul>
12h30-14h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas</li> <li>• Installation dans les chambres (mixité des clubs)</li> </ul>	<p>12h30-14h00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repas</li> <li>• Jeux de groupe en extérieur</li> </ul>
14h00-18h30	<p style="text-align: center;"><b>Gymnastique Gymnase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barres d'échauffement</li> <li>• Travail d'1h20 d'atelier gymnique</li> <li>• Goûter (15minutes)</li> <li>• Travail d'éléments notés du parcours à sec découverte</li> </ul>	<p>14h00-17h00</p>	<p style="text-align: center;"><b>Natation Piscine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de natation sportive</li> <li>• Travail de déplacement</li> <li>• Travail d'1h20 d'élément technique groupe 2</li> </ul>
19h00-19h50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps libre</li> <li>• Repas</li> </ul>	<p>17h00-17h30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goûter</li> <li>• Débrief des nageuses sur le stage</li> </ul>
20h-21h15	<p style="text-align: center;"><b>Natation Piscine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plongeon</li> <li>• Sprint</li> <li>• Improvisation (ballet)</li> </ul>		



# Contenu du stage

## Gymnastique

---

Lors de ce stage, nous avons trouvé important de mettre en place une variété des activités. Cette variété permet de motiver les nageuses et de leur apporter des connaissances dans des registres différents et jamais explorés et/ou exploités dans leurs clubs respectifs.

Par exemple nous avons pu, grâce aux installations existantes, mettre en place des activités telles que : trampoline, poutre, matériels de gym/ accro, improvisation sur sol.



Nous avons également souhaités travailler sur différents étirements, certains étaient non connus par les nageuses.

- Le contracté/ relâché: celui-ci permet de travailler de façon passive la contraction du muscle qui apporte de la souplesse. Cela est très important pour la descente des écarts.



- La ligne de jambes / pointes de pieds: pour explication la ligne de jambes consiste à avoir l'extension de la jambe jusqu'aux orteils inclus, cela se voit avec le derrière du genou tendu. Ce critère est primordial dans la natation synchronisée. C'est pour cela que nous avons mis cet objectif en première ligne.



### *Atelier de gymnastique mis en place*

**Atelier 1** : Travail de la roue, du trépied (équilibre sur les avant bras), de l'ATR (équilibre sur les mains).

- Educatifs mis en place: gainage, position verticale (renforcement musculaire), .
- Exercices avec réception à un pied puis à deux pieds.
- Travail de confiance en soi, travail à 2 (confiance en l'autre) avec des tombés en arrière, etc.

**Atelier 2** : Travail de sauts avec trampoline (chandelle, sauts suivi groupé, sauts suivi écarts et saltos avant).

- En amont, exercices de squat (3fois une série de 45 sec : position squat 15sec + 5 sauts x 3)
- Travail de vitesse d'exécution, tenue du corps dans l'espace aérien, prise de risque et confiance en soi et en l'entraîneur pour la parade.

Atelier 3 : Travail d'équilibre, de maîtrise de soi et de son corps

- équilibre sur une poutre avec pieds à plats et ensuite demi-pointes en marchant et au bout un saut (vu avec l'atelier d'avant).
- Marcher de face et de profil.
- Travail de gainage et de posture, pour apporter maîtrise et confiance en soi.

Atelier 4 : Travail de la position carpé sous différents axes.

- assise dos droit, dos au sol jambes perpendiculaires en double leg, suspendue à des barres jambes dans le vide et debout corps penché vers l'avant. **Ceci en gardant toujours l'angle à 90°.**
- Exercices de rameur en position d'équilibre fessier, une jambe après l'autre (alterné) et puis les 2 jambes (simultanément).
- Fixer un point en position d'équilibre fessier, descendre ses jambes et les remonter doucement (3 fois une série de 15 secondes suivi d'une série d'abdos).
- Exercices de gainage suivi de pompes (3 fois une série de 15 secondes de gainage suivi de 5 pompes).
- Travail de renforcement musculaire, de gainage, de mental et de physique.

Nous avons trouvé important de mettre en place ces ateliers gymniques afin que les nageuses présentes puissent tourner sur différents exercices, qu'elles n'ont peut-être pas l'habitude de travailler dans leur club. En effet ces travaux demandent du temps et des installations particulières, ce qui n'est pas toujours possible selon l'emplacement et les moyens des clubs.

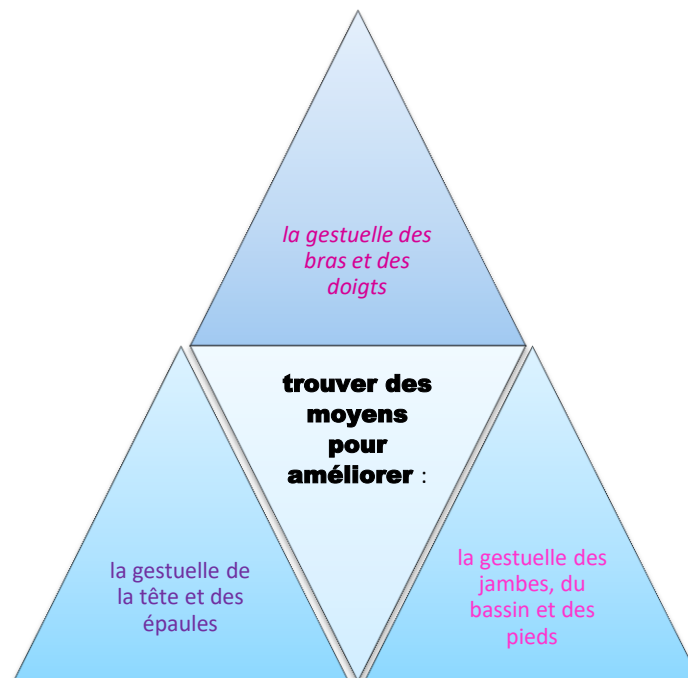
## Danse – parcours à sec, synchro-découverte

---

Dans chaque synchro-nat (découverte, argent, or), il y a l'épreuve du parcours à sec, que les jeunes nageuses (catégorie benjamine et jeunes) doivent passer obligatoirement et valider pour obtenir leurs synchro-nat. L'organisation de cette épreuve est un parcours de danse sur une musique rythmée et comptée.

Celle-ci se compose d'éléments techniques et gymniques jugés ainsi qu'une partie chorégraphique. Cela permet donc à la nageuse de s'exprimer au sol ce qui est très important pour qu'elle apprenne à se sentir à l'aise avec son corps. De plus, cela permet aussi de travailler sa souplesse (les écarts), la force (les sauts), la rapidité et la vitesse (les comptes), la coordination des mouvements (l'artistique), la gymnastique (l'ATR, le trépid, la roué, etc.).

Il nous a semblé important de mettre en avant certains objectifs sur lesquels nous avons voulu axer le stage de cette année.



Les moyens mis en œuvre pour arriver à ces objectifs, lors de ces deux jours ont été de travailler l'improvisation.

Nous avons choisi de proposer différents thèmes avec des musiques spécifiques, et pouvoir travailler leur écoute musicale. Comme par exemple la boîte à musique avec un personnage qu'elles devaient choisir, ou encore des animaux (félins, reptiles, marins, etc.).

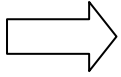
Ces différents travaux ont pu nous permettre d'exploiter l'espace, de gérer le temps, de donner de l'énergie, mais aussi de créer une relation à deux ou à plusieurs, etc.

Elles devaient pouvoir décrire et reconnaître, sur la musique, les différents temps forts, temps calme, silence, accent, vitesse, etc. Cela a permis aux nageuses de travailler leurs mouvements variables.

Ces exercices ont également pu permettre aux filles de travailler leurs mises en scènes et comprendre que dans une même scène il y a :

- un début,
- un développement,
- une fin.

Cette création permet aussi de comprendre comment se forme un ballet, il y a donc un lien qui est fait avec le travail dans l'eau.



Pour information un ballet est représenté au début par **une plage**, puis le développement est égal **au corps de ballet** (figure, bras, etc.), et la fin correspond à **la présentation de fin des nageuses**.

Le critère principal que l'on a pu voir dans le travail de la danse est principalement la prise de conscience pour les nageuses des problèmes qu'elles ont pu rencontrer lors de leur création personnelle de construction de la chorégraphie. Celle-ci a été reprise dans l'eau.

Nous avons également eu le temps d'apprendre ou de revoir les éléments du parcours à sec découverte. Les nageuses ont travaillé sur la position des éléments obligatoires qui sont des critères de réussites pour cette épreuve.

Chaque critère doit être acquis sur la totalité de la présentation du parcours.

Nous avons pu voir lors de ces deux jours une véritable progression sur la compréhension, la confiance en soi, et la mise en pratique des différents éléments.

### **Conclusion:**

Concernant la partie gymnastique/à sec, il reste important de garder en mémoire :

- Un travail au sol est indispensable au bon fonctionnement du travail dans l'eau par la suite, l'un ne va pas sans l'autre. En effet cela va permettre à la nageuse de se repérer et de comprendre le fonctionnement de son corps
- Mettre en place des exercices avec des temps passifs et actifs





## Travail de natation

---

*Pendant l'échauffement, il y a eu une observation des nageuses sur les 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl).*

### *Comment avons-nous abordé le travail de sportive*

- Travail de technique de nage en utilisant des éducatifs pour chaque nage, et en mettant en place du matériel (planche, pull boy...)
- Travail de gainage afin de sentir les sensations du corps, n'utiliser que les jambes puis 1 bras puis l'autre pour suivre une direction: nager droit (le long d'une ligne d'eau ou d'un mur).
- Travail de puissance sur les différentes coulées, sur le ventre, sur le dos, dans les différentes nages.

Cela permet aux nageuses d'avoir une détente plus importante, de prendre des repères entre la culbute et le mur mais également de travailler les repères visuels sous l'eau, vers le fond de la piscine (sur le ventre) et à la surface vers le plafond de la piscine (sur le dos).

Nous avons pu observer tout au long du stage que les nageuses ont compris l'importance du gainage, qu'elles ont mis inconsciemment en place pendant leur coulée

- Travail de coordination, savoir pratiquer une nage avec ses membres inférieurs et une autre nage avec ses membres supérieurs.

*Exemple : jambes de brasse, bras de crawl ou bras de crawl, jambes de papillon ou encore bras de brasse, jambes en battement.*

**Il est important de dissocier les bras des jambes en natation synchronisée.**

*Exemple : faire du rétropédalage avec leurs jambes et faire des mouvements artistiques avec leurs bras.*

*Exemple : faire du coupe-coupe en position verticale pour pouvoir exécuter différentes positions avec leurs jambes, ce qui représentera " une figure" en natation synchronisée.*

C'est pour cette raison qu'on a souhaité mettre en place dès la sportive cette coordination. Cela leur permet d'acquérir des bases grâce à ses fondamentaux et pourront poursuivre ainsi l'évolution de ce sport.



### *Travail de saut, chandelle et plongeon.*

Il est important de noter que la POSITION DEBOUT=POSITION VERTICALE dans l'eau.

Il faut donc que les nageuses apprennent à se tenir droite, serrer les fesses, étirer leurs têtes, leurs épaules vers l'arrière, serrer leurs doigts, leurs bras le long du corps, et bien sûr rentrer le ventre. Toutes ces choses relèvent du gainage primordial pour les positions dorsales, ventrales et verticales et d'autres postures.

Bien évidemment la posture et la tenue du corps sont indispensables pour cette discipline.

- Mise en place d'éducatifs pour les nageuses ne savant pas plonger.

*Exemple* : à genoux sur une planche au bord de l'eau (selon les bords du bassin), ensuite debout les jambes fléchies, dos arrondi, tête rentrée, bras tendus vers l'avant en direction de la surface de l'eau.

On leur a demandé pour ces exercices de se laisser tomber vers l'avant sans bouger dans un 1er temps en relevant un peu les fesses.

- Travail de détente, puissance dans les jambes, élan avec les bras et donner une direction avec les bras.

Avoir une bonne posture de départ permet une bonne réception dans l'eau et donc une meilleure glisse pour commencer le ballet. La position aérienne doit également être droite, gainée et puissante.

Nous avons besoin de ces éducatifs, exercices et de travaux pour les départs de nos plages, pour les ballets, duos, solos ou autres épreuves (parcours, highlight, combiné). Toutes ces épreuves commencent comme ceci, une présentation de la nageuse libre suivie d'un départ plongeon lorsque la musique démarre. Attention, ce n'est pas obligatoire dans le règlement mais cela permet à la nageuse ou l'ensemble de l'équipe de gagner du temps pour la mise en place sous l'eau et d'élargir son parcours chorégraphique pour pouvoir être notée au mieux sur la partie "artistique" par les juges.

- Travail de sprint, nous avons ensuite pu mettre en place du sprint pour développer la puissance, de la rapidité, et l'explosivité de la nageuse.

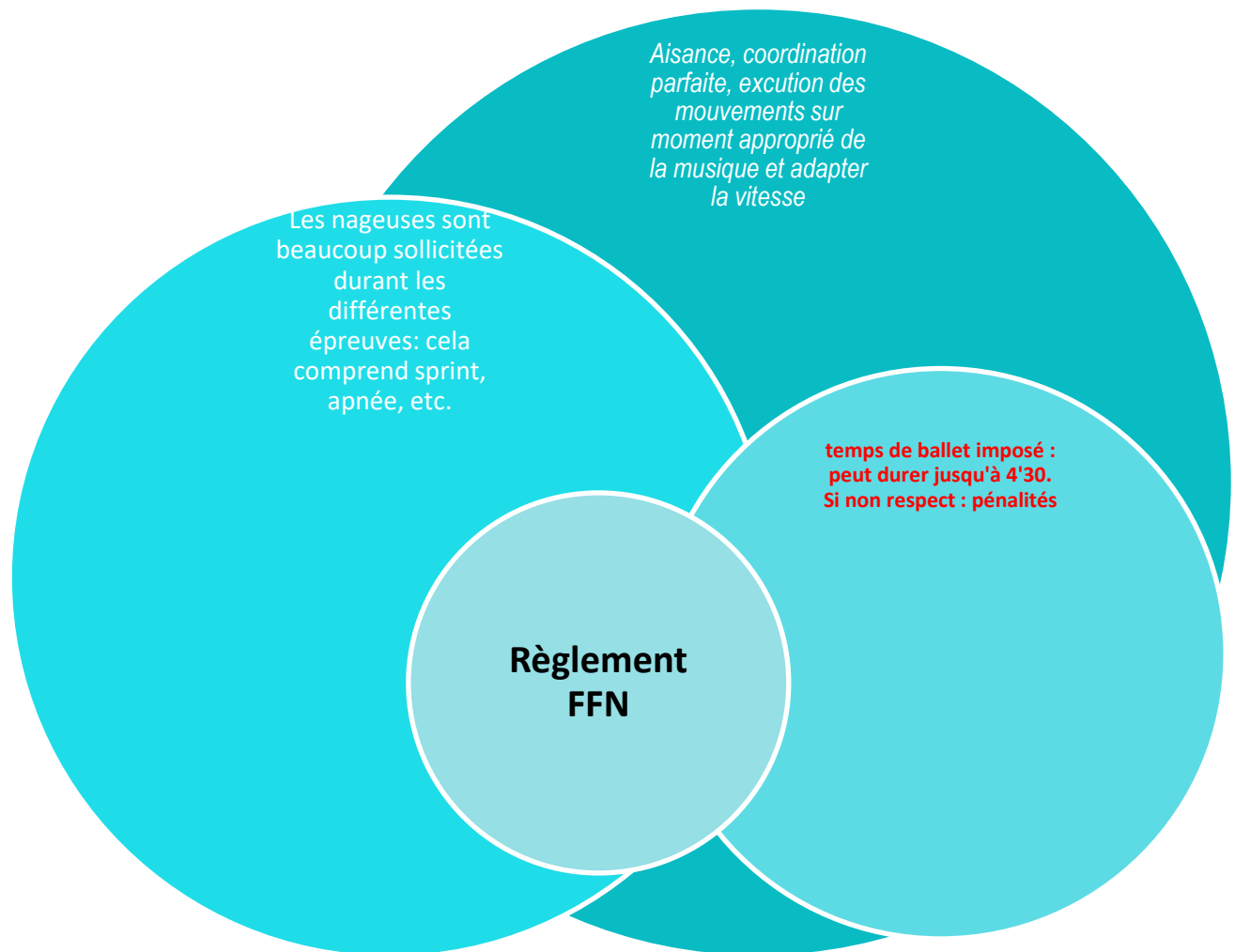
Ainsi nous développons en même temps le cardio de l'athlète sur les jambes et nage complète.

**Nos critères de réussite** : réaliser un 25 mètre sprint crawl chronométré

Le but - permettre à la nageuse d'aller au bout de son sprint sans être empêchée par la fatigue ou la technique de nage.

- recherche de l'effort, de la performance, du résultat.
- permettre un dépassement de soi.





C'est pour s'adapter aux obligations que les exercices mis en place précédemment sont importants. Nous mettons en amont ces importances afin que les nageuses soient des futures athlètes et de haut niveau et soient satisfaites de leurs performances personnelles.

Il ne faut pas oublier que la natation synchronisée est une discipline très exigeante mais à la fois gracieuse et technique. Ce sport demande une adaptation physique de la nageuse.

Cela demande donc un premier travail de natation pour que le corps soit adapté à des demandes physiques de sprint, d'apnée, d'endurance, de gainage.

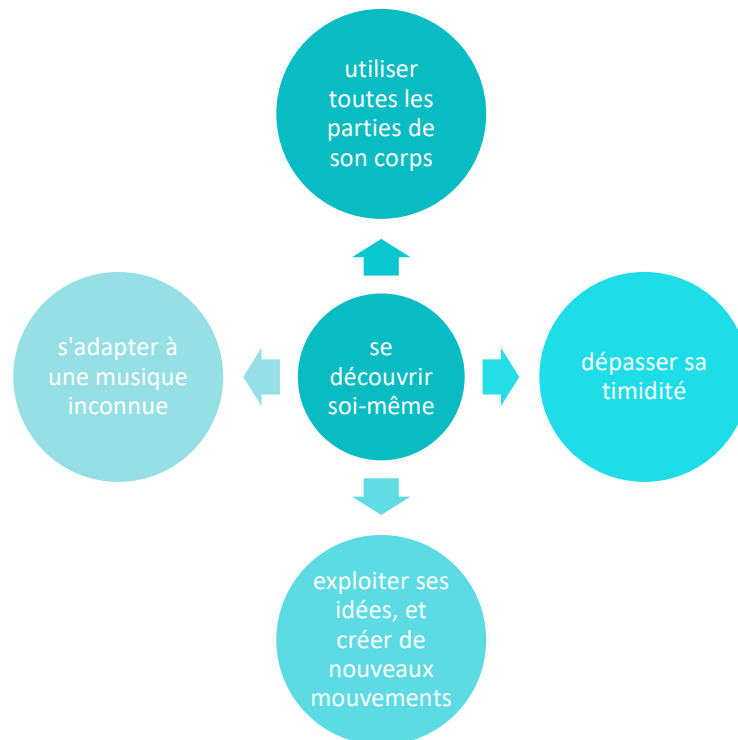
## Travail de natation synchronisée

---

### Travail d'improvisation

Montage pour commencer au sol puis dans l'eau

C'est aujourd'hui une épreuve qui n'existe plus officiellement (épreuve d'une minute à valider) mais qui reste importante à aborder avec les de jeunes nageuses. Cela leur permet de travailler, exploiter, et découvrir ce que l'on peut faire ou apporter sur une musique (rapide, lente, rythmé, avec des accents, avec des bruitages, avec des paroles...) avec toutes les parties du corps avec des mouvements arrondis, circulaires, anguleux, carrés, saccadés...



Actuellement, nous avons une épreuve qui s'appelle "solo" à partir de la catégorie benjamine (9ans / 11ans). Elle se poursuit en catégorie jeunes, juniors et seniors. Selon la catégorie, l'épreuve dure plus longtemps, et la nageuse doit vraiment faire corps avec la musique, se l'approprier complètement.

C'est suite à ces éléments que nous désirons poursuivre ce choix de continuer à faire découvrir cela aux petites nageuses pour qu'elles aient des bases sur cette épreuve qui pourra dans le futur certainement leur convenir si elles le souhaitent.

### Travail de déplacements

Les objectifs qui nous semblaient importants à mettre en place lors de ce stage de deux jours étaient : - reprendre les bases acquises ou non acquises (attendues dans un premier temps dans le synchro-découverte)

- revoir les déplacements fondamentaux

Dans un premier temps pour travailler les déplacements fondamentaux, nous avons choisi de travailler sur 3 déplacements importants qui se présentent allongé dans l'eau.

- Godille par la tête, godille par les pieds
  - Torpille par la tête, torpille par les pieds, torpille ventral
  - Canoë par la tête; canoë par les pieds.
- 
- Pour les nageuses les plus avancées dans leurs acquis nous avons également travaillé sur des déplacements avec des mouvements en chien ou en coupe-coupe.

Pour information, chaque déplacement cité ci-dessus permet le déplacement de la nageuse dans le bassin. Cependant chaque déplacement demande un travail d'appuis mais aussi un travail de gainage.

Concernant le travail de gainage, le premier travail à effectuer est le travail de la position dorsale en passant par un travail dans l'eau mais aussi par un travail à sec. Les différents exercices permettent par la suite d'aborder les positions ventrales puis comprendre la position verticale (perpendiculaire à l'eau qui est un élément important pour le reste de l'évolution de la nageuse dans la discipline).

**Le placement vertical est le même que celui de la position horizontale.**

Par exemple nous sommes parties d'un exercice de maintien du corps. Afin de faire prendre conscience aux nageuses présentes l'importance du gainage, d'étirer des pointes de pieds, serrer les jambes mais aussi les tendre, tout en pensant à étirer la tête. Puis une fois que cela est compris nous pouvons parler d'un travail d'appuis.

Cela est passé par un travail au sol.



*Travail de compréhension et de gainage du corps.*





*Travail de mise en place du travail à sec dans l'eau*

Concernant le travail des appuis, comme nous l'avons déjà dit, on utilise différents appuis pour se déplacer par les pieds ou par la tête selon les positions demandées. Par exemple il existe godille, canoë et torpille que nous avons pu travailler, qui demande d'appréhender des appuis placés vers le bassin ou à l'inverse des appuis placés au dessus de la tête.

Pour les nageuses plus grandes et avec un niveau plus élevé il existe également des déplacements qui se nomment : petit/grand chien, balloon, dissocié.

Cependant, il n'existe pas seulement des déplacements fondamentaux à l'horizontale, mais aussi des déplacements où les nageuses sont perpendiculaires à la surface où elles peuvent accéder à des déplacements différents, tels que en avant, de côté, en diagonale, en arrière, etc. :

- Kick pull Kick (un mélange de nages dissociées pour permettre aux nageuses d'accéder à différents axes de la piscine et/ou changer de formation)
- Crawl synchro (bras tendus, tête hors de l'eau)
- Crawl polo (bras pliés, tête hors de l'eau)
- Brasse synchro (brasse tête hors de l'eau avec un mouvement de tête à droite/gauche)

Lorsque les nageuses maîtrisent correctement ces appuis, ces déplacements, elles peuvent ensuite complexifier les positions.

Par exemple, d'une position dorsale simple en godille, elles peuvent ensuite plier une jambe pour prendre "**la position voilier**" et ensuite elles peuvent tendre la jambe pliée pour prendre la position "**ballet leg**".

### *Travail de technique*

Nous avons également pu travailler avec les nageuses 4 figures imposées et/ou positions du 2ème groupe du synchro découverte, car c'est ce groupe qui est évalué dans la deuxième partie de l'année. Il existe dans ce niveau deux groups, avec 4 figures chacun. Nous avons pu

constater qu'il y avait des éléments non acquis pour un grand nombre de nageuses présentes. Nous avons donc adapté le niveau de chaque groupe à la technique qui était à travailler. Il est tout de même important à noter que pour certaines nageuses, c'était la première fois qu'elles faisaient face à ces figures.

Notre mise en place : découpe de l'entraînement en 4 fois 20 minutes par atelier, 1 encadrant pour 6 nageuses.

**ATELIER 1° : PRISE DE BALLET LEG AINSI LA POSITION FLAMENCO**

**ATELIER 2° : SAUT PERILLIEUX ARRIERE CARPE AINSI LA POSITION CARPE**

**ATELIER 3° : POSITION QUEUE DE POISSON ET RASSEMBLE VERTICALE**

**ATELIER 4° : POSITION GRAND ECART AINSI LA SORTIE PROMENAGE OU (fin de bourgeon)**

Lors de ce stage les entraînements de technique sont très importants et obligatoires pour ces futures nageuses. Dans des entraînements hebdomadaires de chaque club cela reste important jusqu'à la dernière année juniors.

Il est intéressant de travailler cette technique à chaque entraînement sous forme de barres, d'exercices de répétition, soit par partie de figures, soit en entier, soit seulement des positions.

L'importance de travailler ces éléments techniques dès le plus jeune âge, permet aux nageuses d'acquérir des bases évidentes pour pouvoir progresser et avancer dans la complexité des figures imposées.

En effet lorsque les nageuses passent dans la voie FFN, il leur est demandé de présenter en plus de leurs ballets des figures imposées qui rentrent en compte dans le classement final. De plus, plus les nageuses montent dans les catégories d'âge, plus les figures sont complexifiées dans leur exécution. Elles sont plus longues, plus dures, et demande une tenue d'hauteur de jambes plus longtemps, rotations complexes, bascules d'une position à une autre, etc. La tonicité du corps et l'étirement doit être plus important et être vu par les juges. Les critères de hauteurs des jambes sont plus exigeants aussi et apportent donc la variation de la note.

Il reste donc important d'apprendre et d'acquérir de nouveaux appuis afin d'accéder à des positions différentes plus facilement. Quelques positions atypiques demandent des appuis spécifiques pour être réalisées au mieux en respectant le descriptif de celle ci.

Comme par exemple la position cambré se fait en dissocié et ne peut se faire en coupe-coupe ou godille. Mais encore la position verticale se fait en coupe-coupe et ne peut se faire en dissocié ou en godille.

Ces éléments d'information pour la suite du développement de la nageuse, montrent que chaque position à son appuis spécifiques, et qu'il est aussi possible de changer d'appuis au sein d'une même figure, afin d'apporter une régularité, une fluidité et une uniformité de la figure.

## Mots des nageuses

---

*Dur*

BIEN

Je ne sais pas

Ballet

*Difficile*

Géniale !!!!

*Super*

Courbatures

Moyens

Pas mal

COMPLIQUÉ

Persévérance

Solidarité

Progression

*Physique*

Technique

Etirement

<i>Point positif</i>	<i>Point négatif</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progression des écarts : pouvoir reprendre les exercices dans les clubs</li> <li>• Rencontre entre clubs, rencontre des gens</li> <li>• Chambre et groupe mélangé</li> <li>• Travail concentré et dur donc meilleur progression</li> <li>• Travail en petits groupes</li> <li>• Plus de temps de sport alors que moins dans les clubs</li> <li>• Progression personnelle ressentie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parti trop tôt/ couché trop tard journée trop longue</li> <li>• Physique</li> <li>• Les matelas étaient trop durs</li> <li>• Trop condensé pas assez de temps pour se changer</li> </ul>

## *Conclusion*

Tout au long du stage nous avons pu constater des évolutions et des critères à re-travailler.

Dans un premier temps concernant les nageuses, nous avons trouvé que le niveau technique (de nage, de danse, de synchro) était plus faible que celui des années précédentes. Nous avons donc fait le choix de réduire nos attentes lors de ces deux jours. Par exemple pour la danse il nous a semblé important d'axer le stage sur l'acquisition des éléments obligatoires, alors que nous avions pour objectifs d'apprendre la totalité du parcours, ou le parcours supérieur.

Cependant cette année, afin que les nageuses se connaissent plus nous avons choisi de créer des temps de jeux afin de permettre une mixité des clubs.

C'est en effet l'un des premiers critères que nous souhaitons véhiculer lors de ce stage. De plus nous souhaitons également apporter aux nageuses un moment de convivialité où elles peuvent appréhender la natation synchronisée d'une façon différente. À travers par exemple le fait de changer d'entraîneur, le fait de découvrir de nouveau exercice, etc. Nous souhaitons que les nageuses, repartent du stage avec la sensation d'avoir évolué sur certains points.

Il faudrait également prévoir pour l'année prochaine, de demander aux parents de prévoir un goûter pour l'arrivée des nageuses car celles-ci ont un petit creux lors de l'arrivée à la piscine.

Il nous semble important cette année de faire une véritable conclusion du travail que nous avons effectué et des éléments qui pourraient éventuellement être modifiés.

Dans un premier temps nous avons constaté que les éléments que nous choisissons de travailler, soit de la gymnastique, technique, et invention, plaisaient aux nageuses qui se sentaient développer des choses dont elles n'avaient pas l'habitude dans leur club.

Dans un second temps, la durée du stage n'était peut-être pas adaptée à l'âge des nageuses (10-12ans). En effet, le départ est fait aux alentours de 7h-7h30, avec une arrivée vers 9h30. Les nageuses enchainent directement avec un temps piscine-repas-gymnastique, sans avoir un temps de repos. Celui-ci n'arrive qu'à 18h avant le repas. De plus, le fait d'avoir seulement deux jours, entraine le fait de faire une séance le soir jusqu'à 21h30. Puis de nouveau le dimanche mais en étant moins pressé par le temps. Le point précédent nous confirme qu'il faut garder ces objectifs de travail cela correspond aux attentes des filles. Peut-être faudrait-il partir sur un séjour de 3 jours afin de pouvoir travailler plusieurs fois dans le dojo et le gymnase, et permettre de ne pas mettre une séance de piscine tard le soir. Ou imaginer un départ le vendredi soir, pour que les filles soient moins pressées le samedi et prennent plus le temps de se connaître.

Troisièmement inclure un temps de présentation des objectifs et de l'équipe encadrante en amont dans les clubs.

Dans un dernier temps nous avons pensé à chercher un autre lieu de prestation afin que la natation synchronisée se développe dans toute la région, et permette aux nageuses de visiter d'autres endroits lors d'un temps de repos (par exemple : course d'orientation, balade, visite de la ville, etc.).

Nous restons à votre disposition pour organiser un projet commun, qui respectera les attentes du comité du Rhône métropole et permettra à la section de natation synchronisée de « prendre sa place ». Les entraîneures

## Grand écart :

Résultat et progression						
<b>NDVB</b>		DROIT(CM)	SURELEVE		GAUCHE(CM)	SURELEVE
CLAIRE		5 puis 1			6 puis 2	
VICTORIA		3 puis 0			4 puis 2	
NINON		7 puis 2			11 puis 2	
CLARA		0	oui		11 puis 2	
MARGAUX		15 puis 12			20 puis 12	
JULIETTE		abs			abs	
ILOE		3 puis 0			5 puis 5	
<b>DAC</b>						
BERENICE		0	oui		6 puis 4	
ALBANE		7 puis 3			9 puis 9	
<b>CHASSIEU</b>						
MAE		7 puis 6			6 puis 5	
CLOTILDE		0	oui		9 puis 7	
LOU		7 puis 6			9 puis 7	
LEANNE		0	oui		0	oui
CLARA		5 puis 1			8 puis 3	
<b>ASL</b>						
ANAELLE		9 puis 8			7 puis 6	
LAURA		11 puis 7			10 puis 9	
MELIA		12 puis 10			14 puis 8	
GABRIELLE		10 puis 7			9 puis 6	
ELOISE		0	oui		0	oui
LOUISE		9 puis 5			9 puis 4	
LENA		0	oui		3 puis 0	oui
APOLLINE		0	oui		2 puis 0	oui
NINA		8 puis 8			11 puis 8	
ANAIS		0	oui		0	oui



## Résultat 25m crawl sprint ; chronomètre de référence pour l'entraîneur

PLACES	PRENOMS	TEMPS (sec)	CLUBS
1	LOU	18,75	<i>Chassieu</i>
2	Clotilde	18,81	<i>Chassieu</i>
3	Iloe	19,04	<i>NDVB</i>
4	Margaux	19,1	<i>NDVB</i>
4	Melia	19,1	<i>ASL</i>
5	CLAIRE	19,25	<i>NDVB</i>
6	ALBANE	20,47	<i>DAC</i>
7	Victoria	21,09	<i>NDVB</i>
8	LEANNE	21,22	<i>Chassieu</i>
9	NINON	21,5	<i>NDVB</i>
10	MAE	21,85	<i>Chassieu</i>
11	BERENICE	22,06	<i>DAC</i>
12	GABRIELLE	22,08	<i>ASL</i>
13	LOUISE	22,18	<i>ASL</i>
14	CLARA R	22,62	<i>Chassieu</i>
15	ELOISE	24,1	<i>ASL</i>
15	CLARA P	24,1	<i>NDVB</i>
16	ANAELLE	24,4	<i>ASL</i>
17	APOLLINE	26,1	<i>ASL</i>
17	ANAIS	26,1	<i>ASL</i>
18	NINA	26,87	<i>ASL</i>
19	LAURA	27,88	<i>ASL</i>
20	LENA	30,48	<i>ASL</i>