

STAGE HAUTEVILLE-LES-LOMPNES AVENIRS



LES 9_ 10 ET 11 MARS 2018



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

FRANCE
Natation.com



Contenu

1-	Remerciements	3
2-	Le mot de la responsable de stage.....	4
3-	L'équipe encadrante.....	6
4-	Présentation des clubs et des nageuses.....	7
5-	Présentation du site	8
6-	La programmation	9
7-	Les attentes du stage.....	10
A.	Attentes des clubs	10
B.	Attentes des entraîneurs du stage	11
C.	Les réactions des nageuses	12
8-	Explication des journées.....	13
1-	Travail aquatique.....	13
2-	Travail à sec	17
3-	Moment de détente.....	22
9-	Interview des nageuses	23
10-	Remerciements des nageuses.....	25

1- Remerciements

Nous tenons à adresser nos remerciements aux 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 accueillies
- Aux familles des nageuses pour nous les avoir confiées

2- Le mot de la responsable de stage

Pour vous où réside l'importance de faire ce stage ?

Pour moi, ce stage est important pour faire évoluer la discipline, de faire gagner du temps aux « petits clubs » qui n'ont pas forcément de structures pour travailler et bien évidemment de faire progresser les nageuses selon leur niveau.

Pourquoi réunir tous les clubs de la région ?

Nous trouvons que proposer et réunir tous ces clubs sont pour nous l'opportunité de travailler avec d'autres nageuses et d'autres encadrants qui ont une approche différente et qui peut apporter un échange constructif entre nous sur nos différentes connaissances et expériences.

Pourquoi n'en faire bénéficier que les nageuses d'un niveau avenir (1^{er} niveau compétition de synchro) ?

C'est le niveau débutant que nous choisissons pour leur apporter de vraies bases rapidement pour pouvoir valider leurs épreuves par la suite. C'est aussi permettre aux nageuses de savoir si c'est bien le sport qui leur correspond. D'un côté voir l'exigence du sport et des entraîneurs, la difficulté, de l'autre voir la persévérance et le mental de chacune.

A quoi leur sert cette rencontre ?

Cette rencontre de 2 jours pleins au complexe sportif d'Hauteville permet aux nageuses d'apprendre à se connaître entre elles puisqu'elles vont se rencontrer par la suite lors des synchronat' et des compétitions. Elles partagent la même passion, apporter son savoir, s'encourager entre elles, former un groupe, vivre ensemble, cohabiter quelques jours 24/24.

Notez-vous des évolutions en ce temps donné ?

Les filles progressent énormément, la plupart des clubs gagnent un temps fou (nous faisons au moins l'équivalent de 1 à 2 semaines de travail), car les nageuses ont le quart d'entraînement par semaine. Par exemple, il y a des clubs qui s'entraînent 1 fois par semaine pour 2h d'entraînement.

Alors que nous avons fait 4h de piscine et 3h de gym ou autre par jour, ce qui est énorme pour certaines.

Que ressentez-vous lorsque les filles repartent du stage ?

Je ressens une joie de ce qu'elles ont appris, découvert pendant ces 2 jours, d'énormes progrès de leur part et sans exception. Toutes les nageuses trouvent une progression soit au sol ou dans l'eau, voire les 2. Je les sens ravies de ce stage qui pour elles leur donne peut-être un peu plus confiance et les rassure beaucoup en partant sur ce qu'elles ont pu apprendre.

Nous sommes ravies aussi de pouvoir leur apporter autant en si peu de temps et leur faire plaisir dans ce qu'elles aiment, c'est le principal je dirais.

Depuis combien de temps faites-vous le stage du comité du Rhône en tant qu'entraîneur ?

Cela me fait drôle car quand j'étais petite je participais à ce stage qui existe depuis très longtemps. Je ne vous dirai pas mon âge mais ce que je peux vous dire c'est que j'en garde un très bon souvenir avec mes anciennes copines de club.

Ca fait 10 ans que je fais partie de l'équipe encadrante et cela fait 6 ans que je suis devenue responsable de ce stage. J'ai évolué dans ce que j'aime faire, pour moi la natation artistique est ma passion depuis plus de 20ans.



Charlotte Lapoumeroulie

Vous êtes parties un soir de plus cette année, qu'est-ce que cela vous a apporté ?

Le fait d'être parties le vendredi soir au lieu du samedi matin, cela nous a fait gagner une demi matinée ce qui est très important puisqu'elles ont pu nager 3h de plus que les années précédentes donc plus de travail fourni et d'amélioration pour les nageuses.

Ravie que le comité du Rhône ait accepté cette demande pour le confort et la performance de la nageuse.

Souhaiteriez-vous avoir une communication plus proche des autres clubs ?

Oui, en effet la communication avec certains clubs est moindre et c'est dommage car nous pourrions entre nous améliorer des axes semblables et travailler pourquoi pas ensemble.

Avoir des échanges par des moyens de communications, réunions, formations, colloques, partenariat...à voir dans le futur ce que nous pouvons améliorer avec ces clubs qui peuvent avoir un avenir avec leurs petites sirènes.

Avez-vous d'autres choses à dire ?

Je terminerai cet interview par vous dire que j'apprécie personnellement encadrer ces stages et je suis ravie que ce stage se soit très bien passé, autant pour les nageuses que pour les encadrants et moi-même.

3- L'équipe encadrante

Responsable de stage : Charlotte Lapoumeroulie
Jade Cadière
Anabelle Gentil
Nathalie Genot
Morgane Vera (assistante)



4- Présentation des clubs et des nageuses

Aqua Synchro Lyon ASL



Bourghol Nour 2009
Saumet Eleonore 2009
Fotso Daphnée 2008
Kasprova Taiisia 2009
Bouiberridene Jihane 2009
Espinosa Colombe 2010

Chassieu Natation CN



Ancelet Garance 2009
Carrillon Axelle 2007

Décines Aquatique Club DAC



Piemontese Emma 2008
Gharbi Sarah 2007
Messaoudene Farah 2009
Tofani Calista 2007
Martin Laura 2006
Ayad-Quinet Alya 2008

Oullins nat-synchro PLO



Gaget Manon 2009
Lourties Malia 2006
Montagne Cassidy 2007
Gonzalez Luna 2007

Pays Mornantais



Frontière Marie 2007
Ferlay Céane 2007
Perrin Samantha 2007
Thieron de Monclin Capucine 2007
Peterschmitt Eva 2007
Fillon Eden 2008

Villefranche NDVB



Alba Satine 2009
Hajam Lylia 2007
Invernizzi Lena 2008
Masclau Emilie 2009
Thomas Clélie 2008

5- Présentation du site



Gymnase

Piscine



Dojo

Cantine

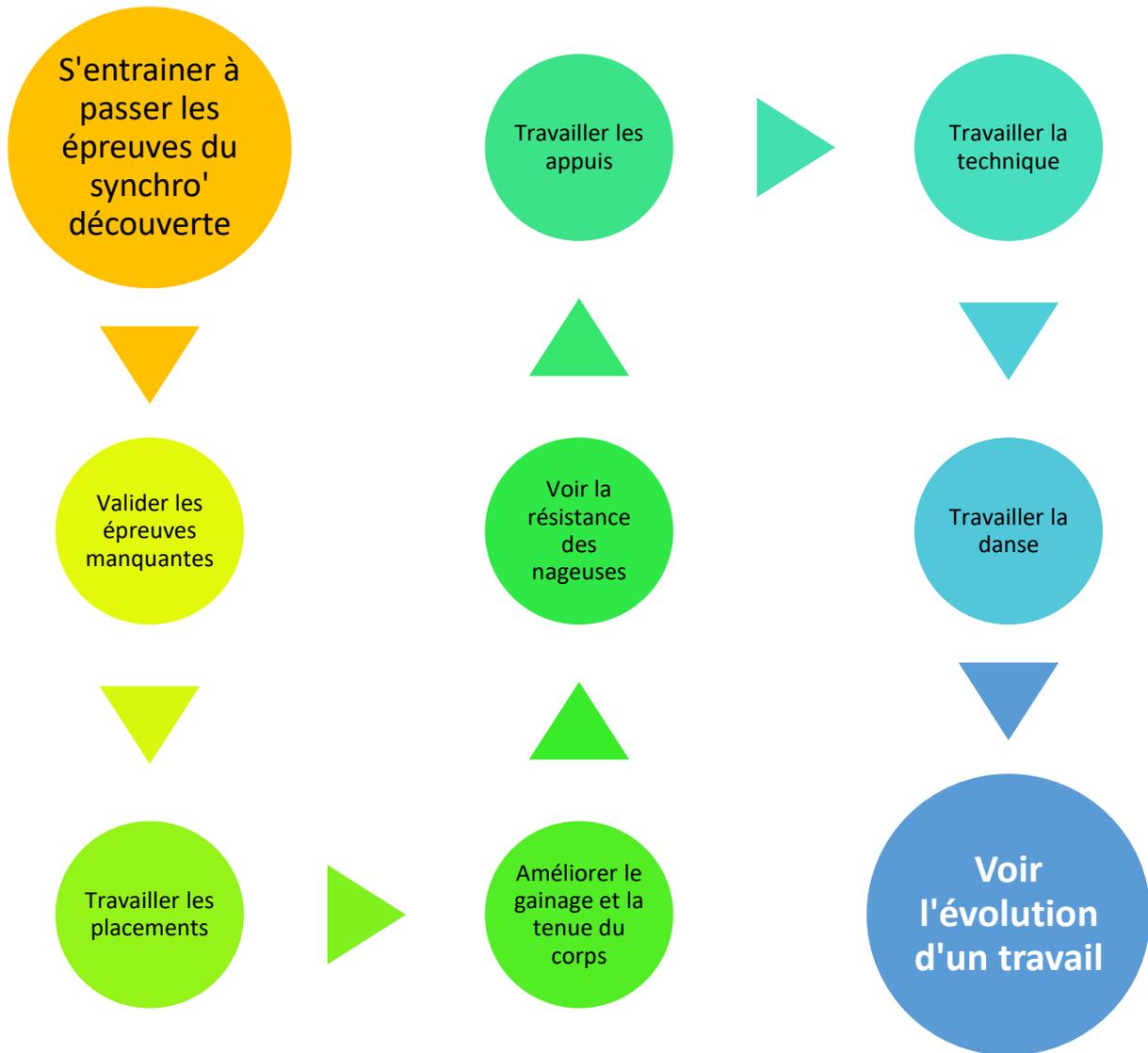


6- La programmation

PLANNING HAUTEVILLE 2018				
VENDREDI	20H45	ARRIVEE à HAUTEVILLE		
	21H	SALLE DE REUNION		
		PIQUE NIQUE ENSEMBLE		
		PRESENTATION DES ENCADRANTS ET DES NAGEUSES		
	21H45	INSTALLATION DES CHAMBRES		
	22H30	COUCHER		
SAMEDI	7H45	PETIT DEJEUNER	8H45/11H45	PISCINE
	12H	REPAS	13H30	JEUX/DETENTE
	14H30	GYM	16H	GOUTER
	16H30/17H30	GYM/ECARTS	18H45	DINER
	19H45/21H15	PISCINE	22H	COUCHER
DIMANCHE	7H45	PETIT DEJEUNER	8H30	RENDRE LES CHAMBRES
	8H45/11H45	GYM/DANSE	11H45	REPAS
	13H30/16H30	PISCINE	16H45	GOUTER
	17H	BILAN	17H30	DEPART POUR LYON

7- Les attentes du stage

A. Attentes des clubs



B. Attentes des entraîneurs du stage



C. Les réactions des nageuses

Verticale

Lit désagréable

Faire du gainage

*Bonne
ambiance*

PROGRESSER

Bonne nourriture

On a été poussées pour
descendre les écarts

Apprendre à faire le trépied

flamenco

Passer le synchro
découverte

Proximité des
installations

Fatigant

Voir des nouvelles
figures

Apprendre de
nouvelles figures

Plonger

*Entraîneur sévère
mais ça va*

Les entraîneurs
expliquent bien

Trop bien de mélanger les chambres
pour se faire des copines

Ne pas être déçue

Travail 2
par 2

Améliorer la souplesse

On a travaillé la
technique

**Faire
la roue**

Je suis allée vite en natation
course

Trop tôt le matin

Prise de carpé

Faire une verticale

*Augmentation de
notre force
mentale*

Trop de temps de piscine

On a toutes
participé



Attentes des nageuses



Points positifs



Points négatifs

8- Explication des journées.

1- Travail aquatique

Comme illustré dans le point programmation, nous avons eu accès au bassin 3 fois (deux fois le samedi et une fois le dimanche)

Pour connaître le niveau de natation que nous allions avoir durant le stage, nous avons tout d'abord commencé notre observation par des séries de natation sportive. A la suite de ce premier contact, nous avons pu entamer le travail des éducatifs de nage.

Puis, nous avons choisi d'effectuer directement un test 25m chronométré afin de pouvoir déterminer les niveaux de natation et créer des groupes de travail. Ce test a été effectué à l'entrée et à la fin du stage, afin de mesurer la progression des nageuses.

Si vous souhaitez les résultats de ces tests, merci de contacter la responsable du stage.



Ce classement a engendré la création de **4 groupes distincts**. Et cela, nous a permis de connaître le niveau de chaque nageuse, afin de pouvoir adapter les exercices et permettre une évolution de chacune.

Nous avons pu prendre le temps de mettre en place des exercices avec ou sans matériel.

Notre travail en natation sportive s'est principalement axé sur des critères de maîtrise de nage et de sensation.

Nous avons travaillé des éducatifs de nage tels que la technique des bras et appuis en crawl, brasse et dos. Les nageuses ont apprécié prendre le temps de revoir ces points mais aussi de travailler avec des outils, qui pour certaines ne sont pas utilisés tels que la planche, le pull-buoy et les petits-pains.



Travail des appuis de brasses
avec les petits pains

Lors de ces temps de natation par groupe nous avons également pu corriger la dissymétrie de certaines nageuses lors de leurs mouvements de jambes dans la brasse. Ce point de natation reste prioritaire pour nous car dans la natation artistique, si le mouvement n'est pas acquis correctement il peut y avoir des problèmes de maîtrise du rétropédalage. Or le rétropédalage reste un élément principal dans l'évolution d'une nageuse pour effectuer son ballet.

Le fait d'avoir plusieurs fois 2 à 3 heures d'entraînement nous a permis aussi de continuer l'apprentissage avec les nageuses dans leurs plongeurs afin de faire de belles entrées dans l'eau pour leur ballet. Nos maitres mots : extension, saut, direction des bras et placement de la tête.



A découlé de cette maîtrise de coulée ventrale et dorsale lors d'un départ, puis l'extension de la glisse pour chacune des nages.

Les nageuses ont bien compris que l'extension du corps peut amener à gagner en seconde mais aussi en aide au placement de leurs appuis dans la natation artistique.

- Les déplacements

Dans le temps que nous avons accordé à la natation artistique, nous avons pris en compte les attentes des entraîneurs pour ce stage. C'est-à-dire travailler les parcours de la propulsion technique afin de préparer les filles présentes au stage à la compétition du 25 Mars à la piscine Tronchet.

Pour jauger le niveau des nageuses présentes, nous avons fait des tests de longueurs en reprenant les bases de la discipline telles que la godille par exemple. C'est-à-dire être allongée sur le dos, le corps en extension : tête en arrière tout en ayant les jambes le plus tendues possibles et la totalité du corps à la surface (ventre sur l'eau).

La godille sert à avancer, c'est considéré comme une propulsion. Le mouvement des mains dessine, pour une avancée par la tête, un 8 qui se placent sous les fesses ce qui entraîne des zones d'appuis et permet une propulsion de la nageuse. Pour le mouvement par les pieds les mains doivent se creuser comme par exemple lorsque l'on boit de l'eau dans les mains à une fontaine.

Nous avons principalement travaillé en déplacement de 25m, car cela demande un effort plus long pour la nageuse mais lui permet d'apprendre et de ressentir au mieux l'appui qu'elle doit travailler. Nos corrections étaient données pour que les nageuses partent du stage en ayant compris ce qu'était « **la sensation** » d'un mouvement, ce qui amène en natation artistique l'autocorrection et donc une amélioration plus grande de la nageuse dans son niveau individuel. Nous pouvons aussi demander plus de concentration aux filles pour une meilleure réussite sur une plus petite distance.

En effet la propulsion technique, se juge par 12.50 m ; sur chaque longueur on juge 1 type de déplacements, soit 2 différents sur l'ensemble de l'épreuve.

Les parcours globaux du synchronat reprennent des déplacements qui entraînent des propulsions. Ces propulsions sont utiles dans les ballets pour faire avancer les nageuses où durant les figures imposées pour apprendre les autres appuis utiles pour faire de la technique à un niveau supérieur et donc améliorer le niveau de la nageuse.

Nous avons pu voir durant ce stage les différents déplacements tels que canoë, moulin, torpille tête, torpille pied, rétropédalage.



Ici le travail est double : travailler le mouvement de rétropédalage avec les jambes mais aussi effectuer un travail d'étirement du corps. Principalement du haut du corps pour que les épaules la tête et le buste soient le plus agrandis possible et qu'une impression de facilité soit ressentie par la personne qui regarde la nageuse. Souvent nous disons « tire le menton vers le haut, regarde le plafond » pour aider les nageuses à se grandir des hanches jusqu'au bout des cheveux (ou du bonnet).

Rétropédalage : mouvement des jambes qui effectuent des rotations constantes pour que les nageuses puissent respirer durant un ballet ou avant des figures imposées en technique.

Pull-buoy : plus connu en sportive pour tenir les jambes des nageurs, il nous sert ici comme élément de stabilité de l'axe du tronc de la nageuse. Elle ne doit pas le faire tomber (comme par exemple le livre pour travailler l'équilibre en danse)

Le plus important pour nous à retenir est le fait que nous ayons pu prendre le temps de travailler les déplacements avec des méthodes que souvent les clubs n'ont pas le temps de faire dû au fait des horaires qui prennent tout en compte (sportive, technique, ballet).

Nous avons aussi eu le temps (du fait de partir 1 soir plus tôt) de mettre en place des éducatifs pour les nageuses et voir le résultat dès la fin du stage :

- travail au sol pour faire ressentir et comprendre le mouvement aux nageuses, mais surtout pour comprendre le placement du corps.
- travail au mur, pour que les nageuses se concentrent uniquement que les appuis ou les mouvements qu'elles doivent effectuer
- travail en flottaison, isolement d'une partie du corps pour se concentrer uniquement sur les appuis ou les mouvements qu'elles doivent effectuer (suite logique du travail au mur)
- mise en place des appuis qui correspondent.

Nous avons pu constater que les journées étaient intenses et la concentration des nageuses est malgré tout restée bien présente ! Pour les féliciter, lors de l'entraînement du samedi soir nous avons travaillé avec des exercices plus ludiques mais qui restent des éducatifs aux appuis que nous avons vus précédemment, tels que exercices à 2, jeux avec ballons mais aussi travail de porté. Ce travail correspondait aussi à l'attente des nageuses



Travail de rétro à 2



Travail de rétro avec un ballon



Travail de porté à sec



- La technique

Nous avons pris en compte le niveau technique de chaque nageuse pour les mélanger et créer 4 groupes de mêmes niveaux (2 groupes de 7 / 2 groupes de 8).

Il a donc été travaillé avec les éducatifs adaptés les figures du groupe 2 du synchro découverte (division en 4 ateliers) :

- 1- Prise de carpé
- 2- Carpé arrière
- 3- Position verticale
- 4- Position flamenco

C'est ensuite au club de retravailler cette technique et de valider ou non l'engagement des nageuses pour cette épreuve plus difficile au synchro-découverte du 25 mars à Tronchet.

2- Travail à sec

En gymnastique pendant ces 2 jours, nous avons travaillé 2 choses différentes les 2 jours. Cependant nous avons commencé de la même manière :

Un échauffement commun qui a duré 10 minutes. Dans celui-ci, elles ont couru, en mettant dans cette course:

- *talons fesses*
- *genoux poitrine*
- *pas chassés*
- *sauts*
- *vitesse*



Le premier jour

Nous avons fait le choix de travailler en 4 ateliers de 7 ou 8 nageuses (les mêmes groupes que les groupes constitués dans l'eau pour la technique):

1° atelier : Travail de la roue

Cette roue est un élément présent dans le parcours à sec découverte. Il faut donc que la totalité des nageuses sachent exécuter ce mouvement. Pour certaines, l'acquisition était déjà là. Pour d'autres, il y avait de la crainte ou une méconnaissance de cet élément.

Nous avons donc lors de cet atelier mis en place des éducatifs pour amorcer l'action de la rotation, penser à lignes de jambes dans l'axe et pointes de pied. Le minimum pour une roue correcte en natation artistique.

Pour les nageuses ayant déjà une expérience de la roue, le challenge était de travailler la réception de façon différente. C'est à dire réception sur les 2 jambes et faire la roue à une main (l'autre dans le dos).



2° atelier : Travail du trépied et de l'équilibre

Dans le parcours à sec découverte, le premier élément noté est un trépied sur les avant-bras. L'objectif dans cet atelier était de faire comprendre aux nageuses, l'action des bras avec les appuis pour qu'elles puissent par la suite monter les jambes. Mais cette montée ne se fait bien évidemment pas seule, les nageuses doivent utiliser les appuis au sol mais aussi leur placement du corps mais surtout leur gainage.

Ces exercices ont été travaillés avec comme parade un tapis mais aussi sans tapis pour qu'elles puissent prendre confiance en elles sur cet élément.

Pour les nageuses qui avaient déjà acquis ce travail nous avons proposé un arrêt sur l'équilibre les bras tendus qui est le premier élément du parcours à sec dans les deux niveaux supérieurs. Nous avons donc fortement insisté sur le placement de la tête et placement de la verticale.

Ces placements ont également été travaillés par des séries d'abdominaux pour comprendre le corps. Mais aussi de renforcement d'épaules et du dos pour éviter toutes blessures.



3° atelier : Travail de placement vertical

Lors de cet atelier il était question pour les nageuses de sentir leur corps. Dans l'eau autre qu'à la surface, la position verticale est difficile à acquérir. En effet les repères visuels ne sont pas les mêmes, mais surtout la sensation du corps change.

Nous avons ici fait travailler aux nageuses 3 positions qui sont indispensables lors d'une formation de nageuse. Ces 3 positions permettent par la suite de créer des enchainements de figures présentent dans chaque ballet

- les positions verticales.
- queue de poisson.
- jambe pliée.

A l'aide de tapis nous avons mis les nageuses dans le sens aquatique, c'est à dire tête en bas pour qu'elles se concentrent sur le placement de leurs jambes mais aussi de leur bassin, épaules et dos.

L'exercice a été fait en bras tendus en équilibre, avec un soutien, pour travailler au mieux ces 3 positions



4° atelier : Travail de squat et de sauts différents sur le trampoline.

Ce travail relie un travail actif pour la préparation gymnique de la nageuse, mais aussi un travail qui ravit les filles car c'est un élément important pour la préparation de porté.

Nous avons la chance dans le domaine des 3S de bénéficier du gymnase où est présent un trampolines. Tous les clubs de la région n'ont pas cette chance d'avoir accès à du matériel ni le temps horaires de mettre en place de tels ateliers.

Les filles ont donc pu voir :

- saut chandelle.
- saut groupé.
- saut écart.
- salto périlleux avant avec aide.

Le plus important reste le travail d'une série de squats entre chaque saut. En effet l'impulsion que prennent les nageuses est un élément indispensable dans la mise en place d'un porté. Si pas d'impulsion pas de porté, ou tout simplement pas de poussée rétro.

Elles ont donc exécuté en position de squat : rester 10sec statique bras tendus devant puis 10 flexions/ extensions. Afin d'obtenir de la tonicité, de l'énergie et du renforcement musculaire.



Le deuxième jour

A la suite de l'échauffement vu précédemment, nous avons fait un travail de gainage ventral, costal et dorsal sous forme de série

3fois cette série :

- 20 sec de gainage ventral
- 20 sec de gainage costal
- 20 sec de gainage dorsal
- 20 sec de gainage costal
- 1min 15 de récupération.



Ce travail a plusieurs objectifs. Le premier reste sans hésitation le placement des nageuses qui n'ont pas la notion de leurs muscles, comme elles le disent si bien « ça fait mal dans le ventre mais je me sens plus droite ». Elles ont donc un premier ressenti de leur corps à sec. Le gainage est important dans tout niveau de natation artistique : godille, voilier, ballet leg, verticale, queue de poisson, vrille, etc.

Le deuxième objectif est de gagner en musculature pour pouvoir tenir le corps et avoir une meilleure tonicité dans l'eau et donc se concentrer sur les appuis des mains et non pas la tenue du corps ou au contraire devoir penser à tout.

Le troisième objectif est de réussir le passage avant le grand écart dans le parcours à sec découverte. Qui reste aussi un objectif demandé par les entraîneurs de clubs et les nageuses.

Puis dans un second temps nous avons mis en place des groupes de parcours à sec. Deux se sont formés : celles qui connaissaient le parcours et qui devaient travailler les éléments obligatoires. Et le groupe qui ne connaissait pas le parcours.

Nous avons dans les deux cas repris ensemble les éléments notés par le jury en fondamentale (critère de notation) :

- position carpé
- position de l'arbre
- le ballet leg
- l'équilibre fessier



Dans un second temps, pour le groupe qui connaissait le parcours, nous avons pris le temps de travailler aussi la totalité du parcours, avec les comptes, les positions complètes etc., pour qu'elles soient au niveau du critère de la note globale (2^{ème} notation du jury).

Le deuxième groupe lui aussi a appris le parcours à sec mais les clubs ont dû revoir les comptes pour que les nageuses se sentent à l'aise.

Le dernier travail effectué lors de ce stage était la descente des écarts droit et gauche.

Le principal objectif était la mesure des écarts chaque jour pour avoir un critère de réussite, une évolution réelle pour les nageuses. Cet exercice avait aussi été fait par un groupe de nageuses la veille.



Nous n'avons pas uniquement travaillé la souplesse des jambes, mais aussi l'allongement des jambes, ce que nous appelons la ligne de jambe. Ce qui correspond à la ligne qui est formée derrière la jambe et qui doit être la plus tendue possible pour avoir une sensation de glisse de goutte d'eau dessus. Nous avons aussi travaillé les pointes de pied car les nageuses nous ont expliqué qu'elles faisaient une pointe de pied mais ne savait pas trop comment ni pourquoi.



L'objectif est donc réussi pour l'équipe encadrante : les nageuses ont pu voir des exercices jamais vus en club mais aussi, sur des choses qu'elles connaissaient, progresser.

3- Moments de détente

Du fait d'avoir eu du temps en plus entre les nageuses, nous avons pu mettre en place des moments de détente pour que le lien entre elles soit plus fort.

Les nageuses avec les entraîneurs ont pu jouer à différents jeux tels que :

- la clef de saint Georges.
- jeux de connaître les prénoms entre elles.
- le chef d'orchestre.
- la balle au prisonnier.
- relais.

Cela restait un moment convivial, de discussions, d'échange et de détente pour toutes



9- Interview des nageuses

ASL Daphnée 10 ans

- **Pourquoi es-tu venue au stage ?**

Pour apprendre de nouvelles choses, on avait envie d'être ensemble pendant un week-end. Et puis on voulait faire de la vraie synchro comme les grandes. Apprendre de nouvelles figures. Puis c'est cool de rencontrer de nouvelles filles

- **Avais-tu des attentes particulières ?**

Oh oui, faire des progrès en gym !

- **Combien de temps as-tu d'entraînement dans ton club ?**

On a 4h d'entraînement en tout, mais on fait aussi dans ce temps 1h de gym/danse avec une autre entraîneure.

- **Qu'as-tu appris ?**

J'ai appris à faire le flamenco et de nouveaux exercices. Je me suis même améliorée en carpé arrière et en grand écart

- **Que diras-tu à tes copines dans ton club ?**

Que c'était difficile et fatiguant mais que j'ai bien aimé parce qu'on a pu progresser



Chassieu Axelle 10 ans

- **Pourquoi es-tu venue au stage ?**

Pour progresser et améliorer ma technique.

- **Que penses-tu du stage ?**

Les journées sont longues et intenses, on n'a pas trop le temps de se reposer. Y a beaucoup de fatigue mais on apprend beaucoup

- **Combien de temps as-tu d'entraînement dans ton club ?**

On a 4h de natation synchronisée et on a 2h de sportive. Après les samedis on fait aussi 1h de gym.

- **Qu'as-tu appris ?**

A avoir confiance en moi et à progresser en technique. Puis j'aurais bien voulu rester un jour de plus. Pas plus parce qu'après on aurait été trop fatiguée.

- **Que diras-tu à tes copines dans ton club ?**

J'ai envie de montrer toutes les nouvelles choses que j'ai apprises.

DAC Emma 9 ans

- **Pourquoi es-tu venue au stage ?**

Pour apprendre un peu plus de technique et nager plus longtemps. Je voulais prendre confiance en moi et ce que je faisais aussi.

- **Avais-tu des attentes particulières ?**

Apprendre à faire les portés, rencontrer des nouvelles filles et progresser en technique. Peut-être faire plus de jeux.

- **Combien de temps as-tu d'entraînement dans ton club ?**

Alors de 3h30 à 6h30 ça dépend les semaines. Mais toutes les semaines on a de la synchro et de la PPG.

- **Qu'as-tu appris ?**

Je suis fatiguée mais rassurée par ma technique. Et puis j'ai vu qu'il fallait de l'exigence même si on n'est pas habituée. Mais maintenant ça me motive !





PLO Luna 10 ans

- **Pourquoi es-tu venue au stage ?**

J'ai été motivée par d'autres filles de mon club qui l'ont déjà fait.

- **Avais-tu des attentes particulières ?**

J'avais envie de voir comment ça se passait. Et je voulais travailler plus ma technique et poser mes écarts.

- **Qu'as-tu appris ?**

A faire des nouvelles figures mais aussi de me dire « je suis capable de le faire ». Les entraîneurs m'ont appris à faire ça ! En fait j'ai envie de revenir

- **Que diras-tu à tes copines dans ton club ?**

Qu'on a nagé 3h sans trop s'arrêter ! Ça c'est chaud ! et puis après je veux raconter à mes parents le complexe. La piscine à côté, la salle de gym immense ! on peut faire pleins de trucs ! puis c'est marrant il neige et pleut en même temps ici faut le raconter ça aussi ! puis après je vais dire aussi que c'était dur, mais c'était bien de progresser.

- **Combien de temps as-tu d'entraînement dans ton club ?**

Alors on a 2h de natation enfin non 1h30 et après on a aussi 1h de gym puis encore 1h de natation mais faut pas oublier que c'est enchainé alors ça compte comme plus.

Pays Mornantais Capucine 10 ans

- **Pourquoi es-tu venue au stage ?**

Je voulais évoluer avec des filles de compétitions, voir la différence avec mon club.

- **Avais-tu des attentes particulières ?**

Je voulais progresser en synchro mais aussi faire de la gym.

- **Combien de temps as-tu d'entraînement dans ton club ?**

On a deux fois 1h30, mais pas plus pour pas trop être fatiguée. Là c'est cool on est trop fatiguée !

- **Que diras-tu à tes copines dans ton club ?**

On n'était pas toute notre équipe là, donc on veut raconter pleins de choses, la gym, la technique les carpés arrière.

- **Qu'as-tu appris ?**

L'exigence. Il ne faut pas qu'on ait peur de recommencer même si ça nous plait pas.



NDVB Lylia 11 ans

- **Pourquoi es-tu venue au stage ?**

Pour progresser et faire des connaissances

- **Que diras-tu à tes copines dans ton club ?**

En fait, je ne pensais pas que ça allait me plaire et au final oui. J'aurais même voulu rester 1 ou 2 jours de plus. Parce qu'on a pu se trouver des copines, voir d'autres entraîneurs beaucoup travailler.

- **Qu'as-tu appris ?**

J'ai pu travailler mes écarts avec de nouveaux exercices, et je pourrais même faire travailler mes copines, après en synchro on a presque fait pareille mais en plus dure

- **Combien de temps as-tu d'entraînement dans ton club ?**

En tout j'ai 6h30 par semaine, j'ai 2h de gym et 4h30 de natation synchro sans trop de sportive

10- *Remerciements des nageuses*



Les nageuses remercient le Comité du Rhône Métropole pour l'organisation de ce stage