



FEDERATION FRANCAISE DE NATATION



Comité de Natation du Rhône – Métropole de LYON



BULLETIN D'INFORMATION N°2

Du lundi 24 avril 2023

Le Comité Départemental du Rhône de Natation est une association Loi 1901, reconnu d'utilité publique. Enregistré sous le n° W 691055369 à la préfecture du Rhône, le 14 janvier 1964 - SIRET n° 42829122300017.

Siège social : Espace des sports Métropole de Lyon – 28 rue Julien – 69 003 Lyon

Tél. : 04 72 00 11 34 - Fax. : 04 72 00 11 34

☎ : 06 72 82 98 68 et 06 24 71 68 13

Courriel : comiterhonenatation69@gmail.com

Site : <http://abcnatation.com/natation/lyonnais/69/>



Conseil d'Administration

Du 24 avril 2023 à 20h

Présents :

Maxime USCLAT, Jean-Luc GUEGAN, Fabien BOIRON-BOIREL, Michèle DURIEU, Jean-Yves REINA, Jean-Michel RIEHL, Eric BIDEAUX, Jean-Marc HESSE, Marc PILON, Lucille LEJCZYK, Florestan DESMARIS, Valérie LETERME.

Présents en visio :

Sandrine FAVROT, Cécile VALENTIN, Cendrine HENRIOT-WAGNER, Marie SALA, Dominique VIARD.

Excusés :

Etienne FEUDO, Natacha TRAVERT, Catherine BURLLOT, Sonia BERTHELET, Jade CADIERE, Pierre-Alexandre ARNOUX

Absents :

Caroline LECOEUR, Lucile TOUTANT-PICARD

Invité :

Jean-Luc MANAUDOU

ORDRE DU JOUR

1. Bilan du CA de la Ligue AURA – Maxime USCLAT
2. Communication – Maxime USCLAT
3. Commission Natation Course – Fabien BOIRON-BOIREL
4. Commission Officiels – Florestan DESMARIS
5. Commission Eau Libre – Marie SALA
6. Commission water-polo – Eric BIDEAUX
7. Commission Maîtres – Dominique VIARD
8. Commission récompenses – Michèle DURIEU



1. Bilan du CA de la Ligue AURA

Info ERFAN :

La Ligue a voté samedi 22 avril 2023 une offre d'emploi de « responsable pédagogique à l'ERFAN » afin de relancer l'offre de formation et la dynamique.

Cette offre d'emploi se trouve sur le site de la Ligue AURA de natation.

2. Communication

1. Site internet

Le nom de domaine est capricieux ! Il ne répond plus et ne renvoie plus à aucun site.

Maxime USCLAT se charge de régler le problème ou de changer de fournisseur.

Noël GUERIN attend toujours que chaque section lui envoie du contenu pour alimenter le site internet !

2. Lien visio pour les CA

Il est préférable de se retrouver en présentiel qu'en visio, Maxime aimerait que les personnes qui peuvent se déplacer le fassent au maximum.

3. Commission Natation Course

Compte-rendu de commission en Annexe 2

1. Demande spéciale du NVB

Les résultats du NVB étant en pleine expansion et les nageurs qualifiés sur les échéances nationales de + en + nombreux, Valérie THORAVAL, présidente du NVB, sollicite le Comité du Rhône pour une aide financière exceptionnelle, afin de soutenir les frais encourus par ces excellents résultats sportifs, qui mettent d'ailleurs en valeur le Comité du Rhône. Cette demande spécifique concerne les qualifiés aux N1 Elites.

Réflexion du CA du Comité

*Le NVB a 12 nageurs qualifiés certes, mais Lyon Natation en a 16, Villeurbanne 4, Chassieu 1 et St Priest 1, Bron 1. Ces chiffres sont amenés à évoluer selon le nombre de nageurs qualifiés aux N2, soient une dizaine de nageurs estimés.

*Economie sur les ristournes donc possibilité d'utiliser ce budget pour soutenir ces nageurs.

*Questionnement : le Rhône peut, cette année, subvenir à cette demande, mais il ne peut s'engager dans une démarche récurrente. Il faut donc rester sur une aide exceptionnelle.

Décision



Afin de pouvoir répondre positivement à la demande du NVB, tout en restant équitable et en soutenant plusieurs clubs, il est décidé d'accorder un montant de 100€ par nageur qualifié, engagé et à titre individuel, quel que soit son club.

Le Comité du Rhône acte donc de soutenir le NVB ainsi que tous les clubs concernés, ce qui amènera la participation à un montant d'environ 4000€.

Pour la saison prochaine :

Insérer cette demande dans le contrat d'objectif avec les clubs, et réfléchir sur les critères (nombre de nageurs supplémentaires ? nombre de nageurs qualifiés entièrement formés au club ?...) => Il est décidé de créer un groupe de travail

2. Interclubs benjamins (29-30 avril) et compétition par équipe Avenirs (30 avril) à St Priest

La date était censée être isolée et ne comporter aucune autre compétition, or il s'avère que le Meeting des Gones a été décalé à cette date.

Maxime USCLAT demande donc à ce que les Officiels A du Rhône n'aillent pas tous au Meeting des Gones et soient aussi présents à Saint Priest.

3. Sélection avenir

Voir notice d'informations en Annexe

4. Commission Officiels

Compte-rendu de commission en Annexe 1

1. Formation « Les gestes qui sauvent »

Tous les officiels (à partir de juge en NC, officiel A en WP, ??? en NA, ??? en plongeon) doivent suivre une formation « les gestes qui sauvent ». Florestan Desmaris se charge de convenir d'une date. Il reste 4 places => Lucille Lejczyk propose aux 3 nouveaux candidats officiels A du Rhône.

2. Etape avenir

Les étapes avenir organisées sur Villefranche ont toutes été officiées par Noël GUERIN, Noelle GUERIN, Roland CROUZET et Jean-Claude LELIEVRE. Le Comité du Rhône tient à les remercier chaleureusement pour leur investissement et leur présence infaillible, ainsi que tous les bénévoles du club du NVB !

3. Les chiffres :

36 officiels JA dans le Rhône
9 starters



⇒ Florestan DESMARIS compte sur chacun d'entre eux pour répondre aux différents sondages et indiquer leur présence ou absence.

Info positive : 2 JA seront prochainement en formation à Tarare !

4. Regroupement des officiels du Comité du Rhône pour un moment convivial

Sous l'initiative de Pierre-Alexandre ARNOUX, il est proposé d'organiser un moment convivial pour tous les officiels du Comité. Objectif : se retrouver, échanger, rester motivé, impulser l'engagement des officiels, faire naître de nouvelles ambitions pour former des JA ... !

*réflexion autour du lieu et de la date
18 juin à Tarare ?
1^{er} juillet à Tarare au Meeting des Mousselines.
A Mornant ?

5. Commission Eau Libre

Événement dans la Saône non reconduit. Marie SALA a pris contact avec Denis BALMONT à la Ligue pour organiser un événement conjoint.
Un club du Rhône se propose pour être club support.
La possibilité d'intégrer le Handisport est envisagée.

Date proposée : 16-17 septembre
Lieu : Miribel
Quelle course ? => esprit 500m avec Pass'compétition.

Maxime USCLAT indique qu'il va faire une demande ANS pour l'Eau Libre.

6. Commission water-polo

Sélection U12 du Rhône :

Stage organisé à Villefranche du 19 au 21 avril 2023. Un grand merci à la Mairie et au club de Villefranche pour leur soutien sans faille !

Encadrement de la sélection : Tanguy CORBOZ (NVB) et Emerick RICHARD (Rillieux)

⇒ Validation du dédommagement des coaches pour la semaine de tournoi à Habawaba

7. Commission natation artistique

Voir le compte rendu envoyé en PJ de ce CR.



8. Commission Maîtres

Le Comité du Rhône tient à féliciter et remercier tous les officiels du Rhône qui ont participé à la réussite de ces championnats de France Maîtres.

Voir le compte rendu envoyé en annexe. => est-ce qu'on en a eu un ?

9. Commission Récompenses

Michèle DURIEU et Sandrine FAVROT demandent à ce que les différentes sections indiquent leur besoin en amont de leur compétition.

Fin de séance

Prochain conseil d'administration :

Lundi 3 juillet à 20h



ANNEXE 1

Commission Juges & Arbitres

CR pour le CA du 24/04/2023

Formation Juge

Une formation juge a été réalisée les 27 février et 1^{er} mars, 17 inscrits à cette formation. Sur les 17 candidats 15 ont été admis. Sur ces 17 candidats de nombreux officiels avaient le titre de chronométrateur indiquant pour certains une envie de poursuivre leur cursus.

Pour rappel 107 chronométrateurs sont formés depuis 2022 dont 34 en 2023. 33 officiels sont toujours stagiaires.

Gestes qui sauvent

Le recensement des diplômés de secourisme ou équivalent est en cours pour les juges stagiaires. Nous observons qu'une grande majorité des stagiaires sont déjà en possession de titres SST ou de secourisme PSC1.

8 candidats ne sont pas en possession d'un titre de secourisme et s'engagent à effectuer la formation « gestes qui sauvent » qui sera organisée par le prestataire « A l'eau MNS ».

Rappel : Les officiels Juges stagiaires en possession d'un titre de secourisme doivent impérativement mettre à jour leur profil extranat. Nous observons qu'un grand nombre d'officiel n'ont pas communiqué au clubs leur adresse électronique de connexion extranat. Nous invitons ces officiels à se rapprocher de leur clubs pour mise à jour de leur licence et compte extranat.

Bilan pédagogique avenir

Une approche pédagogique a été mise en place en 2023 pour la catégorie avenir. Cette approche a pour but :

- Tout d'abord, d'expliquer clairement et posément aux enfants participant à des compétitions organisées par le comité du Rhône la faute de nage observée entraînant une disqualification,
- De formaliser cette faute et disqualification à l'aide d'une fiche pédagogique éditée par un officiel présent au bord du bassin pour permettre le relai de cette information à l'entraîneur,
- Etablir des statistiques au sein du département pour accompagner les entraîneurs dans la formation des jeunes nageurs et nageuses.

Cette approche pédagogique a été mise en place lors des deux dernières compétitions avenir qui se sont déroulées les 5 février et 09 avril à Villefranche sur Saône.

1ère étape du 05 février :

Globalement le niveau de la compétition était de bonne qualité. 28 fautes ont été observées. Pour un même nageur, plusieurs fautes ont pu être observées dans une même course.

Nous retrouvons des fautes concernant :

- Le virage dos (2 coups de bras consécutifs ou virage non amorcé à la fin de la traction à un ou deux bras)
- Des mouvements de jambes alternés ou de type papillon en brasse en plus du ciseau
- Le toucher du mur à une main en papillon et brasse (observé également lors du 4 nages)
- Le toucher du mur en étant en position ventrale lors du virage dos/brasse en 4 nages

Nous avons essayé de donner un maximum de cartons explicatifs aux enfants.

2ème étape du 09 avril :

Nette amélioration par rapport à la compétition du 05 février ! Super !

Le pourcentage de fautes observées a été diminué par trois alors que le nombre de nageurs/engagements a augmenté de 1.5. Le niveau des nageurs est globalement meilleur par rapport à la dernière compétition.

Nous retrouvons les fautes suivantes :

- Des mouvements de jambes alternés en papillon,



- Le toucher du mur à une main en brasse (observé également lors du 4 nages, faute la plus fréquente),
- Une mauvaise prise de relais (départ anticipé du nageur précédent),
- Un nageur qui a quitté la position dorsale en remettant ses lunettes,
- Un nageur qui a remis ses lunettes en brasse et qui a donc interrompu son cycle bras/jambes.

Avec l'aide de Sandrine Favrot, nous avons cette fois-ci pu donner le carton pédagogique à l'ensemble des enfants.

La même approche sera utilisée pour la 3^{ème} et dernière étape qui se déroulera à Tarare le 18 juin. La liste des qualifiés à la finale des étapes Avenirs qui aura lieu le 18 juin à Tarare est disponible sur le site du comité.

Une réflexion sera initiée pour définir le programme sportif

Présence des officiels sur les compétitions

La commission des officiels observe qu'il est de plus en plus difficile de mobiliser les officiels sur les compétitions. Des réflexions sont en cours afin de proposer un aménagement de la règle des officiels pour le département.

Également un grand nombre d'officiels chronométreurs sont formés par les clubs mais seuls quelques-uns d'entre eux s'engagent à poursuivre leur formation juge/starter.

Pour répondre à ces deux problématiques, deux pistes sont envisagées :

- Tenir compte du nombre de nageurs engagés au lieu du nombre d'engagement
- Exiger la présence d'au moins un officiel B/juge par club.

Formation Juge Arbitre

Une formation juge arbitre sera proposée cette fin de saison. J'invite les officiels starter souhaitant obtenir devenir juge arbitre à se rapprocher de la commission des officiels. Deux officiels starter du CNT sont intéressés pour réaliser cette formation.



ANNEXE 2

Sélection Avenirs Natation Course

1. Mode de Sélection

Cette Sélection est réservée aux nageurs (ses) de la catégorie Avenirs (filles 11 ans et moins, garçons 12 ans et moins) :
Avenirs Filles : nées en 2012 et après / Avenirs Garçons : nés en 2011 et après

La sélection sera faite à partir des nageurs apparaissant au Ranking départemental du 100m 4 Nages, sur la saison en cours. Les 10 meilleures filles Avenirs et les 10 meilleurs garçons Avenirs formeront la Sélection de 16 nageurs et 4 remplaçants.

Les performances seront prises en compte jusqu'au Meeting Avenirs Joué Club de Villefranche, le dimanche 7 mai 2023.

La liste des sélectionnés sera publiée à la suite. Nous demandons aux clubs et aux entraîneurs de nous faire un retour avant le 20 mai 2023, de la participation ou non des nageurs, afin d'éventuellement repêcher des nageurs pour compléter les équipes.

2. Regroupement

Un regroupement sera organisé le vendredi 2 juin 2023. La compétition suivra sur le samedi 3 et le dimanche 4 juin, à Ambérieu. Nous garderons ainsi les nageurs sur le weekend complet

L'objectif de la journée de vendredi est de permettre et créer une cohésion de groupe au sein de la sélection. Nous organiserons une activité et un entraînement sur la journée du vendredi, afin de favoriser les échanges entre les nageurs. Un deuxième entraînement avant la compétition aura lieu le samedi matin. Les entraînements seront ludiques et permettront aux nageurs de se connaître les uns les autres, ainsi que travailler les relais.

Le rendez-vous se fera **sur le parking de la piscine de Meyzieu à 13h00 (horaire et lieu à confirmer)**.

Prévoir une tenue de sport adaptée, son matériel d'entraînement, et suffisamment de maillots de bain et de serviettes pour le weekend.

3. La Coupe Catherine Plewinski

La compétition aura lieu les 3 et 4 juin 2023, à Ambérieu. Nous garderons donc les nageurs avec nous durant tout weekend.

A la fin du weekend, les parents pourront **recupérer les enfants sur le parking de la piscine de Bron, à 15h00 (horaire et lieu à confirmer)**. **COMITE DEPARTEMENTAL DE NATATION RHONE – METROPOLE DE LYON**

Il s'agit d'une compétition par équipe Mixte de 8 nageurs : 4 Filles et 4 Garçons. Le Comité formera 2 équipes.

Chaque nageur (se) participera à 2 épreuves individuelles (un 100m parmi 100m Papillon, 100m Dos, 100m Brasse, 100m Nage Libre et le 100m 4 Nages pour tous) et à 2 relais (4x50 4N Mixte et 8x50m Nage Libre). Une nageuse et un nageur participeront obligatoirement sur les 100m de spécialité.

4. Autorisation parentale

Nous vous demandons de faire remplir par les familles concernées, pour tous les nageurs, l'autorisation parentale, et de la remettre aux responsables du regroupement à l'arrivée des nageurs à la piscine de Bron.

5. Listes de Nageurs

Les performances seront prises en compte jusqu'au Meeting Avenirs Joué Club du NVB, le 7 mai 2023.

Equipe d'encadrement de la Sélection Avenirs du Comité du Rhône de Natation:

- **BOIRON-BOIREL Fabien (SAL Saint-Priest Natation)**, - **SALA Marie (Lyon Natation Métropole)**, - **BALLOUARD Cédric (Villeurbanne Natation)**

ANNEXE 3

COMPTE RENDU STAGE DU COMITÉ DU RHÔNE

VENDREDI 17 FÉVRIER AU DIMANCHE 19 FÉVRIER 2023

PISCINE DE VICHY ET CENTRE OMNISPORT



I - 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 Jade CADIÈRE, Présidente du Comité du Rhône Métropole section natation artistique, 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 : Emilie DENECHERE et Soria CATHERINE
- La Piscine de Vichy pour l'accueil et le centre Omnisport de Bellerive sur Allier
- À Stéphanie CHAFFANJON de EvenSport pour l'organisation de ce stage

II – L'équipe encadrante :

Emilie DENECHERE : Officiel A - Entraîneur au RCBD

Jade CADIÈRE : Officiel A - Entraîneur à l'Aqua Synchro Lyon

Soria CATHERINE : Officiel D - Entraîneur NVB

III – Présentation des clubs et des nageuses :



Racing Club Bron Décines RCBD : 4 nageuses :

Elisa REVENCHON FERNANDEZ, May DAHMAN, Estelle HUGELIER, Lili LACOMTE BARROSO



Aqua Synchro Lyon : 6 nageuses :

Manon GOURBIER PARIS, Lola LACOMBE, Yssra ABDELI, Leah MASSON, Mathilde ALLIAU, Chloe BIRON



Oullins Nat Synchro - PLO : 5 nageuses :

Naomie FAYE, Neïla HASSINI THIBAUD, Ella JALLAGUIER, Lisa LEBERRE, Elena CASQUET-MICHEL.



CNPM - Mornant : 5 nageuses :

Margot PETERSCHMITT, Cassie LACOUR, Emma GUY, Loane MONNERET, Ombeline MAGNIER



NVB - Villefranche: 3 nageuses :

Zélie JOLY, Alicia JACQUET, Clothilde JOUZEAU



IV – Planning du week-end :

	Petit déjeuner	Entraînement	Déjeuner	Salle	Entraînement	Dîner
Vendredi 17/02		Arrivée sur le site de VICHY				19h30
Samedi 18/02	8h30	10h-12h 3 lignes x 25m	12h30	13h30-15h30	16h-18h 3 lignes x 25m	19h30
Dimanche 19/02	7h	8h-10h 3 lignes x 25m	12h	13h-15h	Départ de VICHY vers 15h30/16h	

V – Attentes des clubs :

Travail natation course
 Travail propulsion technique (découverte)
 Travail rétro + poussée rétro
 Travail ballet leg et voilier
 Travail de la verticale
 Travail souplesse, ligne de jambes + pointes

VI – Compte rendu du Stage :

- **La natation sportive**

Pour connaître le niveau de natation que nous allons avoir durant le stage, nous avons tout d'abord commencé notre observation par des séries de natation sportive. À la suite de ce premier contact, nous avons pu entamer le travail des éducatifs de nage, notamment en priorisant la brasse, mouvement des bras (arrêt sous poitrine et non aux cuisses), rythme de rentrer de la tête...

Puis, nous avons choisi d'effectuer directement un test sur leur technique de base afin de pouvoir déterminer les niveaux de natation artistique et créer des groupes de travail. Ce test a été effectué à l'arrivée et en fin de matinée, afin de mesurer la progression des nageuses et de répartir les groupes correctement.



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

Ce classement a engendré la création de 3 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.

- **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 déplacements (propulsion technique découverte) afin de préparer les filles présentes au prochain Synchronat.

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 allongées 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 considérée comme une propulsion. Le mouvement des mains dessine, pour une avancée par la tête, un 8 qui se place 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 sur une longueur, 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 synchro Nat 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 canoé, moulin, torpille tête, torpille pied, rétropédalage. Le moulin avant est ressorti comme étant le moins acquis, nous avons donc mis une priorité de correction sur ce déplacement.

- **La Technique**

Sur chaque entraînement, un temps était accordé pour la Technique de base associée au Synchronat Découverte. Les nageuses ont été divisées en 3 groupes pour ensuite évoluer chacune leur tour devant l'encadrante en charge de l'élément à travailler :

- Verticale (avec et sans matériel)
- Position grand écart
- Position carpé et prise de carpé
- Poussée rétro-pédalage
- Voilier, Ballet leg



- **Travail à sec**

Souplesse générale : Dos Épaules et la descente des écarts droit et gauche. Le principal objectif était la mesure des écarts au début puis 2h après, avec un critère de réussite, pour que les nageuses puissent visualiser leur évolution.



Ligne de jambe : Nous n'avons pas uniquement travaillé la souplesse des jambes du dos et des épaules, 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 également axé notre travail sur l'importance des pointes de pied car les nageuses nous ont expliqué qu'elles faisaient une pointe de pied mais ne savaient pas trop comment ni pourquoi.



Afin de créer des automatismes chez les nageuses et pour qu'elles puissent ramener les exercices dans leur clubs respectifs, nous leur avons communiqué des routines de lignes d'exercices à faire au sol de manière individuelle ou collective lorsqu'elles arrivent sur le bord du bassin à l'entraînement.



- **Stimulation de la créativité et travail d'équipe :**

Recherche en équipe d'un montage chorégraphique (selon un thème) en respectant des consignes définies avec des éléments imposés : une ligne, un cercle, un porté, un élément connecté.



VII - Conclusion :

Dans l'ensemble nous avons pu constater que les différents clubs étaient vraiment axés sur la natation. Toutes les nageuses savaient relativement bien nager. Les déplacements sont connus mais la "qualité et l'efficacité du geste" était en cours d'acquisition chez certaines et absentes chez d'autres (faire pour faire)... cela démontre que les entraîneurs ne prennent pas assez en compte les sensations que les nageuses doivent acquérir, peut-être un manque d'exigence sur les basiques. En technique nous avons eu de la qualité, malgré le jeune âge des athlètes, et surtout une volonté de bien faire. Petit bémol, l'eau était particulièrement froide...

Le point noir relevé lors de ce stage est la ligne de jambe et la souplesse des jambes, c'est un bel axe de travail pour les clubs de la Région. Il faut vraiment axer là-dessus dès le plus jeune âge car cela devient très compliqué par la suite de corriger la ligne de jambes et la souplesse.



VIII – Le retour des nageuses :

À la fin du stage, les nageuses ont été amenées à s'exprimer sur le stage (conditions d'accueil et encadrement) et à l'évaluer. Ce qu'elles ont aimé : TOUT !!!!! 😊

La rigueur (même si beaucoup sont fatiguées), l'ambiance générale, la découverte de nouvelles choses, les infrastructures (Omnisport, dojo, piscine), la nourriture, l'équipe (nageuses des autres clubs et encadrements) et les moments ludiques. Ce qu'elles n'ont pas aimé : la température de la piscine, beaucoup trop fraîche selon elles ...

Les athlètes remercient le Comité du Rhône pour l'organisation de ce stage.

Toutes les participantes ont exprimé le souhait de renouveler cette expérience. Tous les athlètes veulent revenir l'année prochaine !