

COMPTE RENDU STAGE DU COMITÉ DU RHÔNE

VENDREDI 16 FÉVRIER AU DIMANCHE 18 FÉVRIER 2024

BOOST CENTER - Hauteville Lompnes



I - Remerciements :

Nous tenons à adresser nos remerciements aux personnes suivantes :

- Monsieur Maxime USCLAT, Président du Comité du Rhône Métropole pour nous avoir offert ce stage

- 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 : Nathalie GENOT, Lalie RICHARD, Morgane VERA et Jade CADIÈRE

- Le centre Boost Center pour l'accueil et la piscine d'Hauteville

II – L'équipe encadrante :

Morgane VERA : Officiel C - Entraîneur CN Pays Mornantais

Nathalie GENOT : Officiel B - Entraîneur Villefranche en Beaujolais

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

Lalie RICHARD : Officiel D - Entraîneur à l'Aqua Synchro Lyon



III – Présentation des clubs et des nageuses :



Aqua Synchro Lyon :



De gauche à droite départ du haut :

- Farah GUIDOUM,
- Alice SCHLESSER,
- Anna VILLARD,
- Lola LACOMBE
- Daphné JANDAUD
- Mathilde ALLIAUD
- Chloé BIRON
- Ysraa ABDELI
- Elise PIRAT,
- Alma SEGARD-CHANEL
- Lison ROMAIN
- Ava AMSALLEM
- Naila BELMAHI

CN Pays Mornantais :



De gauche à droite :

- Emmy PEYROU REVERCHON
- BONJOUR Zoé
- FOND Isis

Oullins Nat Synchro - PLO : nageuses (photo) :



De gauche à droite :

- Noémie FAYE
- Lisa DUSIGNE
- Neïla HASSINI THIBAUD
- Lisa LE BERRE
- Éléna CASQUET MICHEL

NVB - :



De gauche à droite :

- Charline JONNERY
- Louisana BERRACHED
- Mallaurie CLAPPE
- Clara BOGNAUX
- Soline MAZALLON
- Lou BRUNEL

IV – Planning du week-end :

Samedi 17/02/2024 :

- Matin 9h - 12h Piscine
- Après-midi 14h - 16h Dojo, 16h30 - 19h Gymnase

Dimanche 18/02/2024 :

- Matin 9h - 12h Dojo
- Après-midi 13h - 16h Piscine, 16h30 - 17h30 Débrief

V – Attentes des clubs :

- Travail natation course
- Travail propulsion technique (découverte)
- Travail ballet leg et voilier
- Travail prise de carpé
- Travail d'acro
- 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 le travail de la fusée pour chercher l'alignement du corps et un étirement globale de celui-ci, puis du crawl, mouvement des bras (sensation de tirer l'eau), rythme de respiration tous les 3 mouvements et bien rentrer la tête...



● 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 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 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 canoë, 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 avec un travail avec du matériel (pull).

● La Technique



par les pieds

FONDAMENTAUX
nt vertical : tête - tronc - bassin minimum sur le déplacement en rétro : épaules visibles de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m
chez/viage en surface trées en extension
nt vertical : tête - tronc - bassin minimum sur le déplacement en rétro : épaules visibles de la position durant un déplacement continu sur 6,25 m
chez/viage en surface trées en extension

Sur chaque entraînement, un temps était accordé pour la Technique de base associée au Synchronat Découverte.

- Position carpé et prise de carpé - Poussée rétropédalage.
- Voilier, Ballet leg (challenge de celle qui restera le plus longtemps).

- **Travail à sec**

Travail de lignes de jambes, routine avec des aller retour de différents exercices.



Travail de souplesse générale : des écarts droit et gauche.

Travail des pointes de pieds et de la tenue de celles-ci même pendant d'autres exercices.



Le principal objectif était de faire différents exercices pour travailler la souplesse active, et travailler la vitesse. Nous avons ensuite terminé par poser les écarts afin que les athlètes voient leur évolution suite à tous les exercices proposés.

Ligne de jambe : 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 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, nous avons utilisé l'exercice de maintenir une chaussette entre leurs orteils afin de comprendre la sensation de maintenir une pointe.

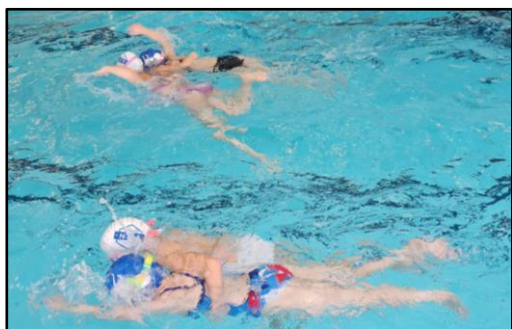
Afin de créer des automatismes chez les nageuses et pour qu'elles puissent ramener les exercices dans leur clubs respectifs, nous leur avons communiqué des routines de lignes d'exercices à faire au sol de manière individuelle ou collective lorsqu'elles arrivent sur le bord du bassin à l'entraînement.

- **Acro :**

Nous avons également fait un travail d'acrobaties, afin de diversifier les exercices auprès de nos jeunes nageuses. Nous avons profité du gymnase, du trampoline, barres, poutre (travail d'équilibre) et du praticable afin de faire des exercices variés (ATR, roue, saut sur trampoline...)

- **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 ont des nageuses très investies et passionnées de cette discipline dès le plus jeune âge. De plus toutes les nageuses savaient relativement bien nager les 3 nages de base (crawl, dos, brasse). 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. La prise de carpé et le ballet leg est selon nous pas assez travaillée dans les clubs, alors que c'est une base du synchronat et un incontournable des figures imposées.

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 si depuis petite elle prennent des mauvaises habitudes.



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 : VRAIMENT TOUT !!!!!
La rigueur (même si beaucoup sont fatiguées), l'ambiance générale, la découverte de nouvelles choses, de nouveaux exercices, les infrastructures (Chambre, dojo, gymnase,

piscine) ,la nourriture, l'équipe (nageuses des autres clubs et encadrements) et les moments ludiques.

Ce qu'elles n'ont pas aimé : les grands écarts et la natation course (technique de nage)

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! 🥰

