

# INFO ' SYNCHRO INTERREGION OUEST

Avril 2009 - N°2

## EDITO

Chers amis,

Voici la deuxième édition de notre lettre « Info' Synchro Interrégion Ouest ». Cette édition ne constitue qu'un tout premier bilan de la saison. En effet, une compétition majeure Interrégionale se déroulera les 9 et 10 mai prochain et il reste 4 compétitions de niveau national pour clore cette saison 2008-2009. Néanmoins, cette seconde édition vous permettra d'avoir une vue globale de l'actualité Interrégionale et Nationale, ainsi que les résultats de nos nageuses sur les premières compétitions Nationales et Internationales. Merci à notre rédactrice Annabelle PIEDNOIR.

Pour l'Interrégion, Jean-Yves LE TOUZO,  
Président de la Commission Interrégionale

## ACTUALITES :

Championnats d'été Elite Espoirs : 23 au 26 avril 09 à Colomiers.

Angers gagne 2 médailles d'argent : une en équipe et une autre avec le duo composé de Camille Robert et Laurie Solon. Le deuxième duo composé d'Alys Galles, Mathilde Chevalier et Ophélie Bisson se classent 5<sup>ème</sup>. Angers confirme donc sa sélection pour ces 3 ballets en Championnat d'été Elite 2010.

8 soli du club d'Angers étaient présentés sur cette compétition. Camille Robert 4<sup>ème</sup>, Laurie Solon 7<sup>ème</sup>, Alys Galles 8<sup>ème</sup>, Mathilde Chevalier 9<sup>ème</sup>, Ophélie Bisson 10<sup>ème</sup> ont concouru en finale.

Chloé Bourriat et Morgane Afif sont arrivées respectivement 13<sup>ème</sup>, 15<sup>ème</sup> des éliminatoires.

Pauline Quentin de l'USM Saran se classe 24<sup>ème</sup> du barrage en solo.

Championnats du Monde ROME, offre de séjour « supporters » :

Les épreuves de natation synchronisée des Championnats du monde à Rome auront lieu du juillet au 2009:

Un « pack » supporters est proposé par France sport international. Vous pouvez trouver toutes les informations aux coordonnées suivantes : Anne Caçador/[rome09@france-sport-int.com](mailto:rome09@france-sport-int.com)/14 rue Avaulée 92240 Malakoff/T: 01.40.92.25.39/F: 01.40.92.25.42/ [www.france-sport-int.com](http://www.france-sport-int.com)

La Direction Technique Nationale change:

Avec l'arrivée de notre nouveau DTN, Ch. Donzé, quelques changements s'opèrent au sein de l'équipe technique nationale, et notamment en natation synchronisée. Ainsi, Corinne Ribault a été nommée en tant qu'adjointe au DTN et sera donc la représentante et responsable technique de la discipline et aura pour missions, entre autre, de coordonner et manager l'équipe technique nationale.

## COMPETITIONS

32 médailles gagnées lors des Journées Techniques d'Hiver ! 🌸

### Les JOURNEES TECHNIQUES d'HIVER Angers, le 24 et 25 janvier 09

Ce Championnat d'Hiver regroupait des nageuses de niveau Performance, National et Elites non qualifiées au Championnat Elite Hiver 08. 109 nageuses de l'Interrégion y étaient engagées.

#### Résultats :

Les 4 régions étaient représentées dans cette compétition de niveau interrégional.

#### Seniors :

17 nageuses engagées et 8 soli de 9 clubs : Rennes, Caen, Bernay, Grand Quevilly, Nantes, Cholet, Ancenis, Saran, et Tours/

**Ep. Tech. National :** 1<sup>ère</sup> AL. COTEREL NN, 2<sup>e</sup> J. CERCLE NN, 3<sup>e</sup> H. CAILLAUX/

**Ep.Tech. Perf :** 1<sup>ère</sup> A. VINCENT CAC, 2<sup>e</sup> N. COULON CPBR, 3<sup>e</sup> C. BRIHAULT MASA/

**Solo National :** 1<sup>ère</sup> AL. COTEREL NN, 2<sup>e</sup> J. CERCLE NN, 3<sup>e</sup> H. CAILLAUX/

**Solo Perf. :** 1<sup>ère</sup> A. VINCENT CAC, 2<sup>e</sup> F.DUVAL ASLCV, 3<sup>e</sup> N. COULON CPBR /

#### Juniors :

61 nageuses engagées et 24 soli de 11 clubs : Caen, Bernay, Grand Quevilly, Nantes, Cholet, Ancenis, Angers, Bourges, Saran, Tours et La Chapelle /

**Fig. Imp. Nationales :** 1<sup>ère</sup> F. BIHANNIC ANS, 2<sup>e</sup> F. GELINEAU CAC, 3<sup>e</sup> F. IVA ANS. /

**Fig. Imp. Perf. :** 1<sup>ère</sup> M. VEROLLES ASLCV, 2<sup>e</sup> O. MAIZA ASLCV, 3<sup>e</sup> M. BROUILLON ACB. /

**Solo National :** 1<sup>ère</sup> C. GREGOIRE NAT, 2<sup>e</sup> L. PARADINAS NN, 3<sup>e</sup> M. LELEU NN /

**Solo Perf. :** 1<sup>ère</sup> O. MAIZA ASLCV, 2<sup>e</sup> V. PEREIRA USMS, 3<sup>e</sup> M. BROUILLON ACB et M. VEROLLES ASLCV.

#### Espoirs :

31 nageuses et 6 soli engagées de 4 clubs : Nantes, Caen, Saran et Angers /

**Fig. Imp. :** 1<sup>ère</sup> F. LE CROM ANS, 2<sup>e</sup> E. MACE ANS, 3<sup>e</sup> A. SEGURA NN. /

**Solo :** 1<sup>ère</sup> F. LE CROM ANS, 2<sup>e</sup> E. MACE ANS, 3<sup>e</sup> P. QUENTIN USM et M. EZECHIEL ANS.

## COMPETITIONS

2 médailles pour Nantes Nat, 2 pour Saran, 3 pour La Chapelle, 5 pour Caen et 6 pour Ancenis ! 🌸

### INTER SOCLE Ancenis, le 7 et 8 mars 09

Cette compétition interrégionale du socle regroupait une sélection de nageuses de Cycle 2 de nées entre 1996 et 1998 sur les épreuves de danse, propulsion et technique.

Une trentaine de nageuses de l'Interrégion y étaient engagées.

#### Résultats :

##### Epreuve de danse /

**Développement :** 1<sup>e</sup> A. ROYER USC LC, 2<sup>e</sup> E. MEZENGE ASLCV, 3<sup>e</sup> C. BARBAROT NN

**Formation :** 1<sup>e</sup> S. CORBET ASLCV, 2<sup>e</sup> C. HELLARD MASA, 3<sup>e</sup> M. VIALARET MASA

##### Epreuve de propulsion /

**Développement :** 1<sup>e</sup> E. MEZENGE ASLCV, 2<sup>e</sup> A. ROYER USC LC, 3<sup>e</sup> V. COULON USMS

**Formation :** 1<sup>e</sup> S. CORBET ASLCV, 2<sup>e</sup> C. HELLARD MASA, 3<sup>e</sup> M. VIALARET MASA

##### Epreuve de technique /

**Développement :** 1<sup>e</sup> A. ROYER USC LC, 2<sup>e</sup> E. MEZENGE ASLCV, 3<sup>e</sup> J. EVANO NN

**Formation:** 1<sup>e</sup> C. HELLARD MASA, 2<sup>e</sup> A. BOURGOIS USMS, 3<sup>e</sup> M. VIALARET MASA

**Le tournoi de préparation National/Elite, Tours, le 21 et 22 mars 09**

Ce tournoi Interrégional a pour vocation de proposer un temps d'évaluation intermédiaire et de confrontation, aux nageuses de niveau National et Elite sur les épreuves FINA, de leur catégorie d'âge.

Des temps d'échanges ont été organisés en fin d'épreuves pour permettre au jury d'exposer et de partager leur avis avec les entraîneurs concernés.

**Résultats :**

**Seniors : 20 nageuses engagées, 1 solo et 1 duo de 2 clubs : Saran, Tours**

**Solo:** 1<sup>ère</sup> E. THALINEAU NAT

**Duo:** 1<sup>ère</sup> E. THALINEAU/S. LAMOTTE/C. BESSARD NAT

**Combiné:** 1<sup>è</sup> Tours, 2<sup>è</sup> Saran

**Juniors : 23 nageuses engagées et 2 duo de 3 clubs : Nantes, Cholet, Tours**

**FI :** 1<sup>ère</sup> M. ADAM NN, 2<sup>è</sup> L. ROBERT NAT, 3<sup>è</sup> B. BOMBAGLIA NAT

**Duo:** 1<sup>ère</sup> L.FOSSE/L.PARADINAS/M. LELEU NN, 2<sup>è</sup> M. LEMARIE/ P.TORIT NN

**Equipe:** 1<sup>ère</sup> Nantes Natation, 2<sup>è</sup> Tours, 3<sup>è</sup> Cholet

**Espoirs : 13 nageuses, 1 équipe, 2 duos et 1 solo engagés de 2 clubs : Nantes et Saran**

**FI :** 1<sup>ère</sup> P. TORIT NN, 2<sup>è</sup> O. BOUCHER NN, A. SEGURA NN

**Solo:** 1<sup>ère</sup> P. QUENTIN USM

**Duo:** 1<sup>ère</sup> O. BOUCHER/M. PHELIPPEAU/J.GIRAUD NN, 2<sup>è</sup> A. SEGURA/M. HARAT/L.DAFRAGA NN

**Equipe:** 1<sup>ère</sup> Nantes Natation

**POLE ESPOIR d'ANGERS & EQUIPES DE FRANCE****Le pôle****Inscriptions au pôle pour la saison sportive 2009-2010 !**

*L'entrée des nageuses en pôle Espoir se fait sur candidature et sur étude de résultats.*

*Toutes les nageuses intéressées peuvent prendre dès maintenant contact avec la coordinatrice du pôle : [cts.synchro.ouest@hotmail.fr](mailto:cts.synchro.ouest@hotmail.fr) pour se faire connaître et obtenir la démarche de candidature (avant le 12 mai).*

*Toute candidature sera étudiée. Un dossier devra être rempli et renvoyé à 3 destinataires (la structure, la FFN et le CTS). Un rendez vous sera pris pour visiter les structures et obtenir les renseignements nécessaires auprès des partenaires (établissement scolaire, internat). Surtout n'attendez pas !*

**Equipes de France**

*5 nageuses, licenciées dans l'Interrégion, sélectionnées en Equipes de France 2009.*

⌘ **Equipe de France Juniors (15/18 ans) : Margaux CHRETIEN (Angers)** sélectionnée ! Margaux CHRETIEN a été sélectionnée en Equipe de France Junior. Elle a participé, en solo, le 26 mars à une compétition internationale à Loano (Italie), où elle se classe 6<sup>ème</sup> (24<sup>ème</sup> en figures imposées). Puis le weekend dernier (23 au 26 avril) aux Championnats d'Europe Juniors à Gloucester (Angleterre) où avec le collectif, elle termine 6<sup>ème</sup> en duo et équipe (26<sup>ème</sup> en figures imposées). **Emilie SEGURA**, malgré une brillante participation aux premières étapes, ne poursuivra pas la sélection en raison d'une blessure.

⌘ **Equipe de France Minimes (13/15 ans) : Laurie SOLON, Camille ROBERT, Ophélie BISSON et Anaëlle CALMES (Angers)** ont brillamment participé à la dernière étape de sélection, à Colomiers, le 25 avril 09. Elles ont ainsi décroché leur sélection en équipe de France Minimes 2009. Elles participeront à 2 stages préparatifs (mai et juin/juillet) avant la compétition internationale qui se déroulera du 14 au 19 juillet en Suisse.

## FORMATIONS

La saison prochaine, tous les nouveaux pratiquants devront passer les tests de l'ENF pour rentrer dans la pratique compétitive de notre discipline.

Vous devez vous former sur les formations ENF1, ENF2, et ENF3.

Pour cela n'hésitez pas à contacter votre ERFAN et/ou votre CTR coordonnateur, pour connaître les différents moments de formation afin de préparer plus sereinement la rentrée 09.

**Bretagne** : Erfan et CTR coordo Thierry BOULONNOIS à [boulonnois.thierry@neuf.fr](mailto:boulonnois.thierry@neuf.fr)

**Centre** : Erfan à [erfan.centre@wanadoo.fr](mailto:erfan.centre@wanadoo.fr) et Cécile DUCHATEAU à [duchateau.cecile@hotmail.fr](mailto:duchateau.cecile@hotmail.fr)

**Normandie** : Erfan et CTR coordo Frédérique CROCHARD à [f.crochard@erfan-normandie.com](mailto:f.crochard@erfan-normandie.com)

**Pays de Loire** : Erfan à [erfan.paysdeloire@orange.fr](mailto:erfan.paysdeloire@orange.fr) et CTR coordo Maurice BEUNET à [maurice.beunet@wanadoo.fr](mailto:maurice.beunet@wanadoo.fr)

### Les formations mises en place dans l'Interrégion pour les mois de janvier/février/mars/avril :

#### FORMATION de DANSE le 25 janvier 09 à ANGERS

Lors de la réunion des présidents des Commissions Régionales, les 29 et 30 novembre 2008, une réunion informelle des représentants des 4 régions de l'Ouest a eu lieu. Face aux difficultés, pour les clubs, à appréhender la danse, partie intégrante de nos nouveaux programmes, la décision a été prise de mettre en place, rapidement, une formation. La nécessité de cette formation orientée, essentiellement, sur le socle de formation, a été confirmée, puisqu'elle a réunie plus de 25 entraîneurs de l'Interrégion Ouest représentant des clubs de tous niveaux.

*Jean-Yves LE TOUZO*

Cette formation de danse, avait pour buts, d'apporter des outils pédagogiques : éducatifs et consignes, sur les différents niveaux de pratique du socle.

Ont été rassemblés, 28 stagiaires, provenant de 16 clubs des 4 régions de l'Interrégion : Caen et Bernay pour la Normandie, Saint Briec, Rennes, Ploemeur, et Lannion pour la Bretagne, La Chapelle, Saran, Tours pour la région Centre, Cholet, Angers, Ancenis, La Flèche, Nantes et Saumur (excusée) des Pays de Loire. Nous remercions le club d'ANGERS qui, encore une fois, nous a permis, de mettre en place cette action de formation, ouverte à l'Interrégion, dans les meilleures conditions possibles.

**REGION CENTRE/UF3 BEESAN:** Du 15 au 20 février et du 15 au 20 mars 09 à Tours. Public visé : Formation BEESAN et Formation continue des BEESAN et BEES2. Intervenante : C.GROSSET, F.LEFRANC, N.MASSONNET et A.PIEDNOIR. Gestion : Magali à l'ERFAN Centre : [erfan.centre@wanadoo.fr](mailto:erfan.centre@wanadoo.fr).

**REGION PAYS DE LOIRE/UF3 BEESAN:** mars/avril 09 à Nantes. Public visé : Formation BEESAN et Formation continue des BEESAN. Intervenante : I.POCHET.

**Interrégion : Observation de stages de Cycle 2 : Les entraînements des stages du 9 au 12 février à Angers et du 24 au 27 février 2009 à Saran étaient ouverts à l'observation et formation des entraîneurs.** Formation aux épreuves de DANSE, PROPULSION et TECHNIQUE du Cycle 2 - Socle de Formation.

## SOCLE DE FORMATION

### La saison se poursuit sur la mise en place de nos nouveaux programmes...

Les nouveaux programmes bousculent nos habitudes, surtout concernant le socle de formation. Les contraintes compétitives sont fortes, différentes de l'habituelle réglementation FINA décliné à tous les échelons territoriaux et le système compétitif proposé est innovant.

Le socle de formation n'est pas une « passerelle » vers d'autres programmes, ce n'est pas un programme de transition ou d'accès comme pouvaient l'être les marsouins, mais bien un système de compétition à part entière.

Nous pourrions même l'assimiler (pour les nostalgiques) aux championnats benjamines ou régionaux que nous avions avant avec cette richesse de pouvoir proposer aujourd'hui plus d'épreuves (de diversité) à nos nageuses. Avant, les nageuses avaient un ballet (équivalent à l'épreuve n°5 de ballet) et des figures imposées (équivalent à l'épreuve n°2 de technique), aujourd'hui elles ont en plus la possibilité de passer une épreuve de propulsion individuelle, d'improvisation et de danse.

### Une des épreuves du socle de formation est basée sur le développement corporel au sol, c'est l'épreuve de danse.

La danse est un outil de formation majeur pour l'initiation, le développement et le perfectionnement de nos nageuses.

Elle impose aux nageuses de trouver des solutions corporelles aux contraintes données (chorégraphies et fondamentaux).

Le corps est « à nu », les équilibres et positions sont à réaliser sans la « portance » de l'eau, ce qui oblige les nageuses à engager un autre travail avec leur corps (maintien, gainage). Ce travail au sol leur permettra, dès qu'elles le transféreront dans l'eau, d'être mieux placée, plus haute, plus efficace et donc plus ECONOMIQUE dans leur effort.

Les contraintes en danse, sont progressives sur les différents niveaux du socle.

En préparant, avec Cécile TIREAU, le déroulement et le contenu de la formation interrégionale, nous nous sommes bien retrouvées sur les apprentissages de bases :

- Placement du corps : alignement du corps, tenue de ce corps aligné (étirements, gainage) ;
- Gestion des équilibres et des déséquilibres : transferts du poids du corps ;
- Qualité du geste : étirements, intentions, directions, ports de bras, ports de tête, etc... ;

L'objectif de l'apprentissage de notions de danse, n'est évidemment pas de rendre nos nageuses des danseuses, mais bien de les rendre, plus performantes en SYNCHRO par une préparation corporelle spécifique. La danse est donc réellement un OUTIL DE PROGRESSION pour la natation synchronisée. Il est donc nécessaire de faire constamment le lien entre les apports de la danse, et notre discipline.

## EVENEMENTS A VENIR :

**Championnat d'été N3 Performance - à HEROUVILLE, les 9 et 10 mai 09...**

**Championnat d'été Elite Toutes Catégories - à PARIS, du 14 au 17 mai 09...**

**Tournoi National de Qualification - à MARSEILLE, du 3 au 5 juillet 09...**

**Championnat d'été National Toutes Catégories - à TOULOUSE, du 29 au 31 mai 09...**

**Championnat d'été National Espoirs - à SOISSON, du 12 au 14 juin 09...**

## LISTING DES DOCUMENTS DIFFUSES DERNIEREMENT

### Documents écrits (disponibles auprès de votre Président de Commission régionale ou bien sur le site de votre comité) :

1. Compte rendu de Formation de danse du 25 janvier 09 à Angers.
2. Compte rendu des stages interrégionaux de Février.

### Sur vos sites régionaux :

1. Tous les documents liés à la réglementation sportive de cette saison.
2. Les Comptes Rendus et PPT du Colloque National sur la nouvelle réglementation.

### DVD :

A commander par la FFN :

1. le DVD des épreuves du socle.

Contactez Annabelle par mail, [cts.synchro.ouest@hotmail.fr](mailto:cts.synchro.ouest@hotmail.fr), si vous souhaitez obtenir :

1. Un DVD de Préparation Physique.
2. DVD de compétitions internationales Minimes, Juniors et/ou Seniors.

### Vos contacts :

La CTI natation synchronisée à [cts.synchro.ouest@hotmail.fr](mailto:cts.synchro.ouest@hotmail.fr) ou au 06.22.82.46.83.

## INFOS DIVERSES

### **Commission nationale : 2 licenciés de l'Interrégion Ouest !**

Jean-Yves LE TOUZO a été désigné en Janvier 09, comme Président de la Commission Nationale de natation synchronisée, il succède ainsi à Madeleine BERNAVON qui avait tenu ce poste durant 23 ans (1985 à 2008).

Dans la composition de cette nouvelle équipe, nous retrouvons également Nancy MASSONNET nouvellement nommée à la commission nationale.