



Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation

Réunion Commission Natation Artistique

Siège social : Maison régionale des Sports – 2 avenue de l'Université 33400 Talence
Tél : 05.56.98.77.34 / Mél : contact@ffnatationlna.fr

Rapport Moral saison 2023-2024 AG 4-11-2023

1. Compétitions / Résultats.

Synchro'nat :

Les épreuves de Synchro'nat sont réparties sur 3 niveaux découverte, argent et or.

Ces niveaux servent à pouvoir participer aux différentes compétitions FINA par catégorie d'âge.

La Ligue Nouvelle Aquitaine organise 10 synchro'nat sur la saison, 5 en zone sud (Girondins de Bordeaux, Sirènes d'Ornon, ASSM St Médard, Pessac NS et L'AST La Teste) et 5 en zone Nord (CN Saintes, CEP Poitiers Aquatique, CAPO CSL RVI Limoges, ACAP Périgueux et Angoulême NA)

FINA :

La ligue organise tous les championnats régionaux de chaque catégorie d'âges.

Cette saison elle a organisé les N2 Jeunes à l'Aqua Stadium et les N2 Challenge à Pujols.

Vous trouverez tous les résultats des différentes compétitions sur le site de la FFN :

https://ffn.extranat.fr/webffn/na_compétitions.php?idact=ns

A noter tout de même les titres de champions de France N1 des Girondins de Bordeaux :

- Catégorie Juniors : Ballet Hightlight.
- Catégorie Jeunes : 1ere en N1 et 2ème en Elite, sur Ballet Hightlight.

2. Officiels.

La saison 2022-2023, nous avons organisé 4 formations des officiels.

Une zone nord sur Limoges pour la formation et recyclage des JO et D, le formateur est Noémie Marchat.

Une zone Sud sur Gujan Mestras pour la formation et recyclage des JO et D, le formateur est Nathalie FAVREAU.

Une formation et recyclage des officiels C sur Périgueux, le formateur est Nathalie Favreau.

Une formation et recyclage des officiels B sur Périgueux, le formateur est Nathalie Favreau.

Voici le détail du nombre d'officiels par niveaux.

- Officiel JO et D :
 - En titre : 12 officiels
 - En examen : 24 officiels
- Officiel C :
 - En titre : 5 officiels
 - En examen : 5 officiels
- Officiel B :
 - En titre : 1 officiel

- En examen : 3 officiels
- Officiel A :
 - En titre : 4 officiels
 - En examen : 2 officiels

3. Actions 2022-23

1) Regroupements régionaux des Catégories « Jeune » et « Avenir »

Cette année 6 regroupements régionaux d'1 journée ont eu lieu : 3 samedis pour la catégorie « Jeune », et 3 dimanches pour la catégorie « Avenir » sur 3 WE : les 3 et 4 décembre, les 14 et 15 janvier et les 11 et 12 mars à Bordeaux et Villenave d'Ornon .

Lieu des regroupements régionaux

Sur plusieurs piscines sur les créneaux des Clubs :

Piscine de Villenave d'Ornon sur les créneaux d'entraînement du club des Sirènes d'Ornon (lignes d'eau prêtées par le club)

Piscine Tissot à Bordeaux sur les créneaux d'entraînement du club des Girondins de Bordeaux (lignes d'eau prêtées par le Club)

Encadrement

Maria TAMARELLE : Entraîneur Russe expert indépendante qui intervient ponctuellement sur différentes structures en Occitanie notamment sur les we entier, sur les Jeunes et les avenirs

Lucie ROCHER : Entraîneur expert indépendant (ex Colomiers) sur les Dimanches sur les Avenirs

Présence des entraîneurs des nageuses concernées

Galiène de Souza (Sirènes d'Ornon), et Karine Yetkinoglu ; Mona Nougaret ; Tiphaine Dasse (Girondins de Bordeaux) et Amandine Langlois (Pessac)

Le Dimanche, nécessité de la présence de 2 entraîneurs experts au vu du nombre de nageuses avenirs et de la différence de niveau entre les 2011-2012 et 2013

Objectifs pédagogiques :

Améliorer le niveau des nageuses de niveau national de catégorie « jeune et avenir » en technique de figures imposées et en technique de ballet

Contribuer à la formation continue des entraîneurs de niveau national. (Présence des entraîneurs des nageuses) avec échanges avec l'entraîneur expert.

Créer une dynamique régionale au niveau des nageuses et au niveau des entraîneurs des clubs de la région

Les participantes :

Environ 55 nageuses de niveau compétition FINA, réparties sur 3 clubs, étaient présentes sur les 2 journées des 3 regroupements.

Programme de la journée :

2 entraînements dans l'eau et un entraînement à sec entre les 2

Le 1^{er} entraînement repose sur du travail technique, d'appui, d'endurance et de puissance et ensuite du travail des figures imposées définies en amont de chaque regroupement (Nouvelles figures cette année) avec des éducatifs

La différence de niveau des nageuses au sein de la catégorie Avenir, (différence entre les 2011 et les 2013) nécessite de travailler avec plusieurs groupes de niveau et donc la présence de Maria sur le niveau plus élevé et Lucie sur le moins élevé. Cela permet une meilleure efficacité des entraînements. L'entraînement sera différent entre les 2 niveaux, tant au niveau technique que de l'exigence et du rythme des séries.

Le travail à sec repose sur le travail de la répétition à sec de ballet avec de la tenue et de la rigueur de placement et des techniques de placement et pour les avenirs sur du travail de souplesse, de coordination et de tonicité en plus de la répétition à sec.

Le travail hors de l'eau est complémentaire et nécessaire, c'est un moyen d'améliorer le niveau dans l'eau. Augmenter le travail à sec spécifique synchro, (mais il doit être bien adapté et bien dirigé par un coach, en corrigeant les nageuses)

Le transfert du travail à sec à dans l'eau est très important, c'est un moyen de faire progresser les nageuses rapidement en apportant des repères corporels nécessaires à la discipline.

Le 2 eme entrainement dans l'eau repose sur le travail des ballets, avec des conseils chorégraphiques ou d'exécution de ballet, club par club sur des créneaux de 30 min, ce qui permet de bien approfondir et d'améliorer les chorégraphies.

Bilan des regroupements

Les nageuses ont pu participer à des entrainements avec un rythme et des exigences de travail imposées par Maria et Lucie , qui leur donnent de la motivation et des objectifs de travail à atteindre au sein de leur club.....

Le format de 3 entrainements dans la journée , 2 entrainements dans l'eau et un entrainement à sec entre les 2 est un atout dans cette organisation et optimise le temps de la journée.

Cette année, l'organisation des regroupements a été un peu perturbée par des déplacements vers plusieurs piscines , imposées par la fermeture de la piscine du Grand parc en décembre , mais finalement les regroupements ont tous pu se dérouler dans de très bonnes conditions : créneaux horaires importants, nombre de lignes d'eau adapté, profondeur du bassin adaptée, disposition de la sono pour les musiques de ballets

Maria et Lucie font participer les entraîneurs pour la correction des nageuses sur les exercices mis en place, à sec et dans l'eau .

Les travail des ballets et l'apport technique ont satisfait les entraîneurs .

Le fait de faire des créneaux de 30 min par club avec l'entraîneur expert était bénéfique et le temps bien réparti équitablement entre les clubs.

Les entraîneurs ont bien apprécié la venue de Maria et de Lucie qui leur apportent un regard extérieur, ce qui est important , et permet de sortir de leur quotidien de leur club.

La venue de Lucie apporte une approche différente de l'entrainement par rapport à Maria, ce qui constitue une complémentarité et une force . Les 2 aspects sont intéressants.

Beaucoup de nageuses étaient présentes lors de ces regroupements malgré le peu de clubs présents.

L'ouverture des entrainements régionaux à la catégorie Avenir cette année était intéressant et colle aux directives de la fédération au niveau du développement du collectif Avenir dans les régions afin d'améliorer le niveau dès le plus jeune âge et permettra d'augmenter le niveau national et international des françaises.

Réalisation des 6 journées cette année permet une continuité du travail.

Bilan très positif de la venue de Maria et Lucie d'un point de vue général , pour les nageuses et pour les entraîneurs , action très positive dans l'ensemble.

Bonne ambiance collective entre les nageuses de la région, plus d'interactions entre les nageuses.(lors des gouter communs , moment convivial et de partage) , pour construire un esprit régional....

Quelques points d'amélioration

Peu de clubs présents de la région, seulement 3 (mais les 2meilleurs de la région , et avec beaucoup de nageuses) et peu d'entraîneurs présents , du aux disponibilités des entraîneurs les WE (qui entraînent leur propre club) et du à l'éloignement du lieu pour certains clubs .

Cela fait 4 ans que l'on fonctionne avec Maria sur le même format, même si ce ne sont pas les même nageuses , l'apport au niveau des entraîneurs est stagnant. Pour la catégorie Jeune, une impression d'être limité car trop de nageuses en même temps dans le groupe (1 coach pour 25) et donc pas les moyens de faire progresser individuellement techniquement les nageuses . Soit pas assez de temps soit trop de nageusesdonc format à repenser.

Perspectives

Action à reconduire : envisager un autre format plus performant avec Maria , à discuter en réunion avec l'ETR et les entraîneurs experts et selon les moyens financiers de la ligue ou/et des clubs .

2) Regroupements régionaux sur les Portés Acrobatiques

Cette année 5 regroupements sur le travail technique des Portés acrobatiques se sont déroulées sur la Région sur 5 lieux différents.

Les 10 clubs de la région ont pu bénéficier des conseils techniques de Jean Luc Voyeux, Spécialiste des acrobaties sont : Girondins de Bordeaux, ACAPérigueux, Sirènes d'Ornon, Saintes, La Teste ; Pessac , Poitiers , Angoulême, Capo Limoges , Saint Médard en Jalles.

Lieu des regroupements régionaux

5 regroupements ont eu lieu en octobre et en novembre 2022 sur 5 piscines :

9 oct à Périgueux (Girondins et ACAP) ; 23 oct à Saintes (CAPO et Saintes) ; 30 oct à Villenave (Sirènes et St Médard) ; 13 novembre à Angoulême (Angoulême et Poitiers) ; 19 nov à La Teste (Pessac et La Teste)

Encadrement

Jean Luc VOYEUX : le spécialiste des portés acrobatiques en Natation Artistique

(Spécialiste en Accrosport, Ex entraîneur à haut niveau en Accro, et a collaboré avec l'EDF sénior de natation artistique pendant 15 ans)

Objectifs pédagogiques :

Travail technique des portés en piscine par club

Contribuer à l'amélioration technique des nageuses, amélioration des placements et des prises sous l'eau et apprentissage de nouvelles prises

Travail en piscine sur les portés avec une tablette aquatique

Les participantes :

10 clubs ont participé à ces regroupements

Environ 180 nageuses présentes sur les 5 journées, dans toutes les catégories, des avenirs aux juniors, au choix des clubs.

Programme de la journée :

L'entraînement s'est déroulé dans l'eau sur la journée entière, avec une pause d'1 heure le midi.

Travail en piscine uniquement, pas de travail à sec car déjà abordé sur une formation précédente.

Travail sur les portés par club et par ballet d'équipe sur des créneaux bien définis.

Apports techniques différenciés selon les niveaux des nageuses.

Bilan des regroupements

Beaucoup de clubs (10) et beaucoup de nageuses ont pu profiter de ce travail technique de qualité.

Plusieurs équipes de club ont pu bénéficier et travailler avec Jean Luc sur plusieurs portés

Progression des clubs sur les techniques acrobatiques des portés.

Le format d'une journée avec un temps de travail par club est très bénéfique, mais reste très éprouvante pour les nageuses. (Journée très dense pour les nageuses et très fatigante (poussée en rétro)

Le travail avec une tablette sous marine permet un travail sous l'eau et voir les problèmes à résoudre en instantané, mais aussi d'envoyer des vidéos des portés aux clubs. Les images restent et permettent le travail dans les clubs après les interventions.

Bonne adaptabilité de Jean Luc selon le niveau des clubs et très bonne pédagogie

Bilan très positif pour les nageuses et pour les entraîneurs qui ont appris des techniques et ont pu améliorer leurs portés.

Perspectives

Action à reconduire pour continuer à progresser avec les conseils d'un technicien expert, à voir en commission.

Conclusion :

Un grand merci aux clubs des Sirènes d'Ornon et des Girondins de Bordeaux pour la mise à disposition de leurs créneaux piscine pour les regroupements Jeune et Avenir

Un grand merci à la Ligue pour la mise en place de toutes ces actions et pour la galette des rois !

Favreau Nathalie
Présidente commission NA LNA