

COMMISSION REGIONALE DE NATATION SYNCHRONISEE

CHÂLONS EN CHAMPAGNE le 13 septembre 2011

.....
Présents :DURRUTY Françoise, LE BRUN Bénédicte(NEC), FAGOT Laurence (RAN), GUYARD Daphné, COUTURIER Julie (TCN), EVELOY Alexandrine (NAC), CHERRIERE Faustine (RN89), CONRAUX Frédérique (CMN), DELBEE Françoise, DELBEE Delphine (SNSV), BRACONNIER Marie-Astrid (responsable de la commission synchro)
Excusés : BECKER Annabelle (CNV), CHARTIER DELPIN Paul
.....

TABLEAU DE BORD

- ⑩ Marie-Astrid rappelle que Delphine a été chargée pour la 2ème année, de remplir le tableau de bord de la synchro régionale.
- ⑩ Si les clubs ont «joué le jeu» l'an passé, ce ne fut pas le cas cette année. Delphine a dû «courir» après les réponses. Le questionnaire était pourtant facile et rapide à remplir!!! Ce tableau permet à la région d'être présente dans les statistiques fédérales
- ⑩ Marie demande aux clubs d'être plus sérieux la prochaine fois et de bien vouloir remplir et envoyer ce questionnaire rapidement.
- ⑩ **RAPPEL**: Delphine attend aussi des musiques pour l'impro!

R.P.C.

Fred, retenue par des obligations familiales, ne pourra pas représenter Marie les 3 et 4 décembre à la FFN pour la Réunion des Présidents de Commissions . QUI PEUT LA REMPLACER???

(Les frais, route – hébergement – repas, sont pris en charge par le Comité Régional).

.....

25 septembre à Châlons

- ⑩ Journée de formation et de recyclage de juges JO et D à Châlons de 9h00 à 17h00 (local NEC à la Piscine Olympique).
 - ⑩ Marie a reçu 10 candidatures mais aucune de NEC – NAC – CNV. Lui faire parvenir d'autres candidatures assez rapidement en précisant JO ou D.
 - ⑩ Penser à faire remplir les «fiches de candidature» et de les amener le jour de la formation.
 - ⑩ Marie rappellera aux clubs les épreuves manquant aux juges en cours de formation.
-

16 octobre à Châlons, Piscine Olympique.

- ⑩ Formation et recyclage juges C et B, le matin. (salle de réunion de a NEC)
 - ⑩ Formation ENF3: le matin, local NEC. Sont concernées: Bénédicte LE BRUN – Isabelle BERRIOT – Françoise DURRUTY.
 - ⑩ Marie doit tenir les clubs au courant sur les recyclages: «qui a été recyclé et quand?»
-

16 octobre = PC et IMPRO

Comme nous sommes en début de saison et que certains clubs n'ont pas encore repris, les dates d'engagements pour la compétition à Châlons sont modifiées:

POUR LE 1er OCTOBRE

- ⑩ Engagements Pass'Compétition: à envoyer à Fred (après reception de ses fiches d'inscription).
- ⑩ Engagements à l'épreuve d'improvisation: à la NEC.

- ⑩ Les engagements pour les 2 épreuves doivent être aussi envoyés au Comité Régional avec, pour l'impro, les droits d'engagement (1 € par nageuse et 3 € pour l'épreuve).
-

ST DIZIER

RAPPEL: Lors du meeting de St Dizier (18 – 19 – 20 novembre), présence d'une équipe synchro polonaise.

Marie-Astrid s'informera s'il sera possible d'assister à un entraînement de cette équipe pour faire profiter les entraîneurs de notre région de leur expérience. (le vendredi soir par exemple???)

.....

STAGE TOUSSAINT 22 – 23 – 24 octobre à VERTUS.

- ⑩ Objectif= formation de nageuses mais surtout d'entraîneurs sur le nouveau programme de propulsion C2.

- ⑩ Nageuses= 20 à 25 nageuses nées en 1998 et après. (Pour que les nageuses soient acceptées, il faut au moins 1 entraîneur par club).

Le RAN et le RN89, n'ayant pas de nageuses concernées, peuvent venir avec une nageuse «hors catégorie» ou envoyer un entraîneur seul.

- ⑩ Intervenant extérieur= Julia SARDELLA, professeur de «PILATES», référente FFN sur la «Variation danse C2», connaît la «Propulsion Ballet C2».

Demande= baser le stage sur «un apprentissage de l'EXIGENCE».

- ⑩ Programme= 6h30 d'entraînement par jour soit: 2h de danse + 2h d'apprentissage à sec de Propulsion Ballet C2 D + 2h30 de piscine.

Projet: - danse= 9h00 à 11h30 – travail à sec = 14h00 à 16h00 – piscine= 17h30 à 20h00 (18h00 à 20h30 le samedi). (modulables)

- Lundi= salle le matin et piscine pendant midi.

- ⑩ Tarifs= «Hébergement + repas + goûters», VERTUS doit les envoyer à Marie le plus vite possible.

POUR LES CLUBS: voir votre participation financière.

- ⑩ Les nageuses ont été sélectionnées (fiche donnée aux clubs) selon leur niveau dans leur club mais toutes pourront travailler quelque chose.

- ⑩ Marie doit envoyer aux clubs: - le lien FFN pour pouvoir télécharger la vidéo de la Propulsion Ballet C2.

- Les textes de Propulsion Technique + la musique + la description de la propulsion Ballet Formation + les précisions des hauteurs.

.....

Programme Performance

- ⑩ Compétitions préparatoires= journées d'automne – Open club de printemps.

- ⑩ Compétitions importantes= JTH et en mai. (Marie renverra le programme interrégional)

- ⑩ La préparation des figures imposées de C2 Formation se fait sur ces compétitions. Une finale individuelle a lieu pendant la finale C2 pour les nageuses ayant nagé 2 épreuves du programme C2 formation.
-

14 – 15 avril à REIMS

- ⑩ Compétition de figures imposées par catégorie d'âges: benjamines – espoirs – junior – senior. (1 fig obligatoire + 2 fig optionnelles: 1 sera tirée au sort).

- ⑩ Classement par année d'âge.

- ⑩ 1 partie du ballet combiné: Marie donnera la durée qui comprendra la partie groupe + ...

- ⑩ Ballet à thème:

- Thème = avec des frites: minimum la moitié du nombre de nageuses – maximum 1 frite par

nageuse.

- Compétiteurs= 4 à 12 nageurs (ses) – toutes catégories – licencié(e)s FFN.
- Durée totale = 1mn50 à 2mn – durée plage = 20" maxi sans acrobatie.
- Classement = toutes catégories.
- Tout le monde peut juger, même les juges en examen.
- Tenue de ballet.
- Chaque club apporte ses frites le jour de la compétition.

.....

Pas de catégorie «animation»

3 possibilités de nager pour les anciennes synchro qui voudraient «replonger»:

- ⑩ Participer au ballet «frites».
- ⑩ Nager en performance.
- ⑩ Nager en Masters (à Toulouse).

FIN DE LA REUNION = 21h15