

Des nouvelles de la nat synchro



Deux superbes prestations et une deuxième place sur le podium

Dimanche 5 mars, la section natation synchronisée du CN Epinal était à Troyes pour les championnats interrégionaux où le CNE était représenté par deux nageuses, Lisa Gousy et Lou Duplessis, avec au programme un duo et un solo (Lou).

La matinée était consacrée aux figures imposées à la piscine Lucien-Zins et c'est assurément là que les Spinaliennes ont perdu la première place. Car dans cette ancienne piscine, les nageuses du pôle études de Chenôve ont fait le plein.

Mais qu'importe, l'après-midi, les spinaliennes ont éclaboussé de leur talent la piscine des Chartreux, proposant une prestation de grande qualité tant en duo qu'en solo.

Le duo était le premier mettre à l'eau et, après quelques émotions dues à un changement de programme non annoncé, Lou et Lisa réalisaient pratiquement un sans-faute, montrant la qualité de leur niveau technique.

A peine un quart plus tard, c'est Lou qui entrait en scène, ouvrant de superbe manière la série des solos. La délégation spinalienne, peu nombreuse, fut pourtant à la hauteur de ses sorties précédentes dans l'Aube, la trompette résonnant encore une fois.

Pourtant, l'énoncé du palmarès débutait par une déception, puisque le duo se positionnait en cinquième position, une place qui était loin de représenter la prestation donnée. Certainement que les notes du matin y étaient pour quelque chose...

Quelques minutes plus tard, les supporters redonnaient de la voix avec la deuxième place sur le podium de Lou, laquelle place avait presque une saveur de victoire

Le traditionnel stage Synchronocamp

Cela fait des années que Synchronocamp débarque à la piscine olympique d'Epinal pour un stage à l'intention de la section synchro.



Comme tous les ans, la première semaine des vacances de février a été mise à profit par le bureau du CNE pour organiser un stage de perfectionnement avec un entraîneur venu de Synchronocamp, le centre d'Aix-en-Provence, dirigé par Virginie Dedieu.

Et pour cette édition 2017, c'est Maélys Roux qui était chargée d'encadrer les ondines spinaliennes, aidée bien évidemment par Sylvie Lejosne, l'entraîneur de synchro du CNE.

Durant les cinq jours que dura le stage, les nageuses se sont retrouvées de 8 h à 18 h, afin de travailler durement tout en recevant de nombreux conseils de celle qui était, il y a encore quelques années de cela, membre de l'équipe de France.

Les vingt-deux filles, âgées de 7 ans et demi à 18 ans, réparties en quatre groupes, ont effectué un travail de préparation des ballets, basé essentiellement sur la mise en place plutôt que sur la technique, cependant que le duo participant aux interrégionaux avait un entraînement plus spécifique sur la technique.

Ce stage a énormément plu aux nageuses, d'autant que Maélys a rapidement fait l'unanimité par sa gentillesse et sa compétence. Le vendredi après-midi, à l'issue de la dernière séance, le groupe lui remettait un cadeau-souvenir – une image d'Epinal – avant de partager un goûter en guise d'au-revoir