

Objet : Compte Rendu de la Journée Formation Entraîneur Synchro

Lieu : Pont à Mousson

Date : Dimanche 7 décembre 2014 (de 9h à 17h)

Organisée par le comité de Lorraine et dirigée par Morgane Deleglise

Dimanche 7 Décembre, à Pont à Mousson, avait lieu une première journée formation « Entraîneur Synchro », organisée par le Comité de Lorraine.

La section Synchro du CNE, menée par Anaïs Frérot, et secondée par Lou Duplessis et Sylvie Lejosne, a tout naturellement participé à cette journée.

Au programme de la matinée : cours en salle mené par Morgane Deleglise, où ont été abordé :

-Les échauffements à sec en préparation des étirements des jambes. De manière générale, les nageuses manquent souvent de souplesse ou niveau des jambes et plus particulièrement des genoux. Lors de cette matinée plusieurs exercices ont été proposés avec vidéo à l'appui.

-Pratique de la natation sportive et les techniques à bien maîtriser.

-Les différents appuis essentiels en natation synchro (coupe-coupe, moulin, torpille, le dissocié...) et les techniques pour les travailler. Tous ces appuis sont indispensables pour valider les figures imposées et nos filles avaient souvent des déceptions lors des socles pour ces épreuves. Avec les ateliers proposés par Morgane, nul doute que nous allons les faire progresser.

- Visualisation des figures imposées benjamines, et les éléments fondamentaux de chaque figure et les techniques pour les travailler.

Après la pause repas, l'après-midi : séance natation à la piscine de Pont à Mousson, privatisée pour l'occasion. Chaque Club (Nancy, Jarny, Pont à Mousson et Epinal) était venu avec des nageuses benjamines

Après un échauffement à sec de 45 min pour les nageuses et les entraîneurs, où nous avons mis en pratique les cours de la matinée, ce fut la mise à l'eau pour les benjamines. Elles ont travaillé près de 2 heures, sous nos conseils appris du matin. Crawl, dos, pap, brasse, coulée... pour ce qui est du ressort de la natation sportive. Godille tête et pieds, torpille, moulin, coupe-coupe et dissocié pour les appuis de natation synchro. Puis après une rapide pause pour les filles, nous avons abordé les techniques de figure et les étirements dans l'eau.

Cette formation s'est terminée vers 17h, avec l'impression d'avoir acquis quelques bagages supplémentaires pour faire travailler nos nageuses. Nous sommes toutes persuadées que cette journée était intéressante et nécessaire et nous espérons qu'elle sera reconduite.

Une belle journée studieuse, en la compagnie de toutes.

Sportivement

La section synchro du CNE

