



LA LETTRE du CADETECHNIQUE



INTERREGION SUD EST

JANVIER - FEVRIER 2009

EDITO

Je profite de ce second numéro pour vous adresser tous mes vœux de réussite pour cette nouvelle année. Qu'elle soit belle sur tous les plans : d'un point de vue sportif mais également personnelle.

Dans cette lettre, je souhaiterai revenir sur l'actualité de ce début d'année, les journées techniques d'hiver mais également faire le point avec vous en terme de réglementation sur les compétitions du socle.

Vous aurez toujours les rubriques habituelles qui vous permettent d'échanger vos trucs et astuces du moment. N'hésitez donc pas à me faire part de vos initiatives, cette lettre étant également pour vous le moyen de vous exprimer.

Je vous renouvelle encore tous mes vœux d'encouragements pour cette saison sportive. Bonne chance !

Delphine MARECHAL,
CTS en charge de l'interrégion SUD EST

LOS JOURNEES TECHNIQUES D HIVER

Istres – 24-25/01

Cette compétition, organisée au niveau de l'inter région, réunissait les nageuses des catégories seniors, juniors et espoirs. Elle regroupait les nageuses du circuit « PERFORMANCE » et du circuit FINA « NATIONAL ».

Un premier rendez vous hivernal, non obligatoire qui a permis aux 130 nageuses du territoire Sud – Est de se confronter sur les épreuves techniques principalement. Une épreuve solo (partie d'1'30) était prévu pour la catégorie Junior et Senior.

A l'issue de la compétition et du classement général, deux classements ont été faits : le premier récompensant les nageuses de niveau national, le deuxième récompensant les nageuses de niveau performance.

Les résultats sont :

Catégorie Minime (Nageuses de niveau National exclusivement) :

1. Caroline LEBLANC	1997	Aix	64.277
2. Amelle BOUZID	1995	Firminy	64.053
3. Maureen DOS SANTOS	1996	Lyon	63.598

Catégorie Juniors (2 classements sur les figures imposées)

Classement Général :

1. Nadège YAYA	1992	Lyon	69.769
2. Julie BELLI DELIGNY	1992	Cannes	68.506
3. Roxane FABRE	1993	Marignane	68.167

Classement des soli :

1. Laure SWAJEER	Cannes
2. Tifany PINTON	Marignane
3. Julie BELLI DELIGNY	Cannes

Classement « Perf » :

1. Julie BELLI DELIGNY	1992	Cannes	68.506
2. Laure SWAJEER	1992	Cannes	66.750
3. Marylou GIRAUD	1992	Echirolles	64.846

Catégorie Seniors (2 classements)

Classement « Perf » :

1. Carole-Anne BERGER	1984	Firminy	76.000
2. Emilie DENECHERE	1984	Villefontaine	69.167
3. Elodie BONFILS	1984	Firminy	68.083

Classement « National » :

1. Mélody GINOUX	1989	Seyssinet	67.250
2. Anne-Laure FRANCOIS	1991	St Martin de Crau	66.833
3. Sakina MOULAYE	1990	Lyon	66.250

Bravo à toutes ces nageuses et à leurs entraîneurs ! Merci au club d'Istres et à son nouveau président pour l'organisation de cette compétition.

A la suite de cette compétition était organisée une séance de débriefing avec les entraîneurs sur les figures imposées de la compétition. Une séance pratique a été organisée avec les nageuses « désignées volontaires » où ont été proposée une série d'éducatifs et d'exercices-type. Ce temps d'échange a rencontré un franc succès pour cette première édition. Il a été suivi par 10 clubs de l'inter région : Montpellier, Riom, Marignane, Aix, St Martin de Crau, Sète, Lyon, Istres, La Tour du Pin et Firminy. Seul regret : le peu de présence des entraîneurs des nageuses juniors et seniors qui n'ont pu rester sur les lieux de la compétition puisque les épreuves pour cette catégorie d'âge se déroulaient la veille.

Le compte rendu technique de cette compétition arrive bientôt dans vos boîtes mails !

Le SOCLE de FORMATION

RAPPEL REGLEMENT !! Très Important !

Ce qui va suivre n'est pas une question ou une adaptation mais bien l'application des règlements fédéraux !

Pour cette saison sportive 2008-2009, les conditions de participation à l'épreuve N°5 (ballet combiné) sont assujettis à ces 2 conditions:

1. la participation obligatoire dans la saison aux 4 épreuves (de 1 à 4)
2. la validation de 2 épreuves au minimum (de 1 à 4) tout en sachant que l'improvisation est validée par le simple fait de participer. Il reste donc à valider une autre épreuve : danse ou technique ou propulsion.

Pour le cycle 1 – Acquisition : le combo peut être nagé par des nageuses inscrites uniquement dans ce cycle.

Pour le cycle 2 : Le combo est composé de nageuses issues du cycle 2 développement et/ou formation confondues.

Néanmoins, il existe quelques dérogations (P. 171 du règlement) :

Dans la composition de votre ballet combiné (de 4 à 10 nageuses sans remplaçantes), il est toléré de compléter un effectif avec **2 nageuses n'ayant validé qu'une seule épreuve**. L'exception ne vaut que pour 1 ballet par club.

Il est admis de mixer les effectifs réduits de 2 clubs pour ne faire qu'un seul ballet et permettre aux nageuses de valider leur cycle.

D'autre part, une nageuse isolée dans son club en programme FINA Espoir (solo), peut continuer à s'engager dans le programme formation. Elle doit donc se soumettre aux règles permettant la participation à l'épreuve n°5. Si elle valide les conditions de participation, elle peut donc faire partie de l'effectif du combiné.

Cette épreuve de ballet combiné doit permettre à la nageuse de réinvestir les acquis obtenus lors de la préparation des autres épreuves. Dans ce combo, doit figurer une **partie « groupe »** où toutes les nageuses engagées doivent nager ENSEMBLE avec des éléments chorégraphiques identiques, exécutés de manière simultanée ; de la même manière que le prévoit les programmes techniques en senior sur les ballets d'équipes.

Cette partie groupe doit durer 45" pour le cycle 1 et 1' pour le cycle 2. Bien entendu à l'intérieur de cette partie ne peut donc figurer des portés, des figures de surface, ou autre élément chorégraphique amenant la désynchronisation des nageuses entre elles.

RESULTATS – RAPPEL !

Après chaque compétition de socle, je vous (juges-arbitres des compétitions) demanderai de me faire parvenir les résultats dans la semaine qui suit à l'adresse suivante : marechal-delphine@orange.fr, ainsi que le document Excel que j'ai conçu en guise de bilan de session. Il serait important pour moi d'avoir le détail des notes par nageuse de façon à pouvoir établir un suivi de nageuses dans les régions. Lorsque je récupère les résultats sur les différents sites des comités, ils sont incomplets car seul le récapitulatif des compétitions est affiché.

Je vous remercie par avance.

FORMATIONS

N'oubliez pas de me communiquer les actions de formations mises en place dans vos régions.

Calendrier des formations mises en place dans l'interrégion pour le mois de JANVIER/ FEVRIER :

Celles dont j'ai connaissance Il se peut qu'il y en ait d'autres, je vous renvoie sur les sites régionaux.

- ⌘ Le mercredi 7 janvier 2009. Formation sur l'épreuve combiné en Côte d'Azur. Intervenante : Delphine MARECHAL.
- ⌘ Les 10 & 11 janvier 2009. Formation DANSE – Cycle 1. Intervenante : Catherine BUTE, auteur de la variation du socle acquisition. Public visé : les entraîneurs de la zone Sud de l'inter région SUD EST (Comités Languedoc- Roussillon, Provence et Côte d'Azur). Lieu : Saint Laurent du var. Limité à 25 places.
- ⌘ Les 17 & 18 janvier 2009. Formation DANSE – Cycle 1. Intervenante : Isabelle MARNAS, professeur de danse. Public visé : Les nageuses des clubs du DAUPHINE SAVOIE.
- ⌘ Du 16 au 20 février 2009. Semaine de formation BEESAN UF3 Synchro en AUVERGNE. Intervenantes : Melle Vanessa LAMARQUE – Delphine MARECHAL.
- ⌘ Le 26 février 2009 : Formation d'entraîneurs sur le stage de l'équipe de France A à Istres. Thème : l'exécution en ballet. Intervenante : Delphine MARECHAL.

Calendrier des formations A VENIR :

- ⌘ Le mercredi 11 mars 2009. Formation sur l'épreuve combiné en Provence. Intervenante : Delphine MARECHAL.
- ⌘ Le 4 avril 2009. Formation des formateurs ENF 3 en synchro. De 14h à 17h – A Echirolles. Prendre contact auprès de moi. Intervenante : Delphine MARECHAL

EVENEMENTS A VENIR :

Les compétitions régionales d'été du circuit PERFORMANCE.

- Les 21 & 22 mars 2009 la Côte d'azur.
- Les 28 & 29 mars, pour la région Rhône Alpes et la Provence/Languedoc .

Je serai présente sur l'une des compétitions (soit Rhône Alpes soit Provence). Cette décision sera prise en fonction du nombre d'engagements. Lors de ces compétitions, je me tiens à votre entière disposition pour analyser vos chorégraphies.

Un temps dans la compétition sera prévu pour vous restituer en entretien collectif (ou individuel selon la demande) les remarques sur les épreuves passées. Pour le bon fonctionnement, je vous demanderai de vous pré-inscrire auprès de moi directement de façon à me permettre de cibler cette observation et d'organiser les retours.

Un compte rendu technique écrit sera aussi réalisé. Il sera diffusé par mail, les jours suivants.

La rencontre à Saint Cyprien du 22 mars :

Cette rencontre organisée par le club de Saint Cyprien en vue de permettre aux clubs de préparer activement les échéances d'été est organisée sur une journée. Par conséquent, il ne sera question que d'une compétition « ballet ». Pas de figures imposées au programme. Je serai présente sur cette compétition et serai entièrement disponible pour analyser avec vous vos chorégraphies.

INFOS DIVERSES

La rencontre pour les nageuses de FINA Elite à Hyères

Samedi 14 mars 2009

Cette rencontre est annulée pour cette année faute d'un nombre d'engagement suffisant.

Stage Février zone SUD (Comités du Languedoc, Provence et Côte d'Azur)

Le stage de février a été annulé faute de lieu de stage pour accueillir les nageuses.

Stage Février zone NORD (Comités d'Auvergne, Lyonnais et Dauphiné-Savoie)

Ce stage a eu lieu sur Riom du 16 au 19 février. Travail sur le contenu du socle : cycle 2 – Développement. 5 nageuses issues de 2 clubs d'auvergne étaient présents ! 6 entraîneurs en formation. Formule à revoir pour la saison prochaine.

La campagne du CNDS est lancée ou va être lancée incessamment !

Tous les documents relatifs à cette campagne (dossier CNDS, fiches actions, notice d'aide à la rédaction des demandes, les orientations...) sont en téléchargement sur les sites internet de votre DR ou sur le Ministère des Sports.

3rd FINA Synchronised Swimming World Trophy, Madrid (ESP) 5-7 Décembre 2008.

8 pays présents : Espagne, Egypte, Italie, Russie, Chine, Canada, Japon, Grande-Bretagne.

Le coût d'engagement à cette compétition est de 10 000 \$ par nation. Obligation d'être présent sur l'ensemble des épreuves : combiné libre – Equipe libre – Duo libre – Duo thématique (d'une durée de 2' avec un thème imposé, en l'occurrence cette année le thème était basé sur le pays organisateur : l'Espagne. Accessoires autorisés). C'est pourquoi, certains d'entre vous ont pu voir des images de nageuses en duo nageant avec des chaussures aux pieds ! ou les espagnoles en costume !! Cette compétition est évaluée par 5 juges internationaux « neutres », n'appartenant pas aux pays compétiteurs. 1 juge français : Annick Delaporte. Les ballets sont évalués sur l'aspect artistique uniquement.

Cela peut donner des idées pour le circuit Animation ...

FINAL RANKING (& PRIZE MONEY)

1. ESP (US\$ 50,000) 2. CHN (US\$ 30,000) 3. RUS (US\$ 20,000) 4. JPN (US\$ 15,000) 5. CAN (US\$ 12,500) 6. ITA (US\$ 10,000) 7. GBR (US\$ 9,000) 8. EGY (US\$ 8,000)

TRUCS & ASTUCES

Midi-Pyrénées :

Mise en place d'un système de récompenses pour les nageuses du socle avec la création de diplômes labellisant un niveau de prestation pour limiter le sentiment d'échec :

- ☺ Les dauphins pour les nageuses étant à moins de 0,3 points de la validation de l'épreuve,
- ☺ Les sirènes pour les nageuses ayant validé une épreuve,
- ☺ La sirène d'or pour la nageuse ayant validé la totalité des épreuves du socle.

Infos OFAJ :

Des possibilités de financement de stages par exemple, dans le cadre du programme OFAJ. Pour tout renseignement complémentaire, s'adresser à Christine Grosset : chrisgrosset@yahoo.fr

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 Technique des Journées Techniques d'Hiver à Istres.

Intéressant à voir sur Internet :

1. Un logiciel de traitement d'images : kinovea.org/fr (info Agnès Berthet). Outil à télécharger.

Sites des Directions Régionales Jeunesse et Sports :

- Pour PACA : www.mjspaca.jeunesse-sports.gouv.fr La campagne CNDS 2009 est ouverte. Les dossiers sont à rendre pour le 7 avril 2009.
- Pour Rhône-Alpes : www.rhone-alpes.jeunesse-sports.gouv.fr ou www.drdjs-rhone-alpes.jeunesse-sports.gouv.fr La DRDJS Rhône-Alpes est en attente d'instructions précises pour ouvrir la campagne de demande de subvention CNDS 2009.
- Pour l'Auvergne : www.drdjs-auvergne.jeunesse-sports.gouv.fr
- Pour le Languedoc Roussillon : www.languedoc-roussillon.jeunesse-sports.gouv.fr Les dossiers de demande de subvention seront disponibles en téléchargement à compter du jeudi 19 mars 2009 . La date limite de retour des dossiers est fixée au vendredi 24 avril 2009 (cachet de la poste faisant foi).