



STAGE DEPARTEMENTAL NATATION ARTISTIQUE TOUSSAINT

20 ET 21 OCTOBRE 2018

Le comité départemental a organisé un stage les 20 et 21 octobre 2018 pour des nageuses poussines en natation artistique du Département. Les clubs de Brunoy (CNBE), Corbeil (ASCE), Les Ulis (COU) et Orsay (CAO) étaient présents ; le Club de Massy (ESM) convié a décliné l'invitation.

Au total, 26 nageuses nées entre 2012 et 2009 ont répondu à l'appel ; (7 sept nageuses du CNBE, 9 nageuses et 2 nageurs de l'ASCE, 4 nageuses du COU et 4 du CAO).

Les principaux objectifs du stage étaient de former de très jeunes nageuses à l'apprentissage de la natation, des postures de base de natation artistique, à l'endurance et la rigueur corporelle. Positionner la jeune nageuse dans une dynamique collective autour de son sport, rencontrer d'autres enfants d'autres clubs ayant la même passion, appréhender la dynamique d'équipe et le fair-play.

Le rendez-vous pour tous était fixé à 8h30, le samedi 20 octobre, sur le parking de la piscine des Ulis, avenue de l'Aubrac, pour se rendre ensuite à pied au Gymnase de l'Essurio tout proche pour une séance au gymnase de 9h00 à 12h30.

Les enfants ont été répartis en plusieurs groupes, en fonction des niveaux ou acquis, selon les préconisations des entraîneurs : niveaux ENF ou Journées découvertes natation artistique.

Le temps étant de la partie, tout le monde a pu pique-niquer dans le parc devant la piscine pour le plus grand plaisir des enfants, avant la séance en piscine prévue de 13h30 à 17h30, qui fut bien sûr entrecoupée d'une pause goûter.

Une session sauv'nage a été organisée lors de cette première journée pour 5 petites nageuses concernées : test validé pour 4 d'entre elles.

L'Hôtel Mercure des Ulis, n'ayant pas de service de restauration le samedi soir, le dîner avait été réservé dans un restaurant italien proche de l'hôtel, pour un menu unique ; restaurant où nous avons été très bien accueillis et où les enfants ont dîné avec beaucoup d'appétit.



Comme chaque année, pour ce stage qui se déroule pendant les vacances de la Toussaint, période d'Halloween, il est demandé aux parents de prévoir dans la valise un déguisement ; c'est donc déguisés, et pour leur grand plaisir, que les enfants ont passé leur soirée.

L'hébergement s'effectuait à l'hôtel Mercure, dans la ZA Courtaboeuf des Ulis, dans des chambres triples pour les filles et une chambre double pour les garçons. Les chambres, spacieuses, bien équipées et sécurisées ont ravis les enfants. Aucun problème n'a été à signaler ; les enfants bien fatigués par leur journée sportive se sont endormis (pour la plupart) rapidement.

Après un réveil à 7h30, un petit déjeuner continental et copieux a permis à chacun de retrouver doucement ses esprits et de recharger l'énergie pour la journée à venir.

La journée du dimanche commençait par une séance au gymnase à 10 heures. Une session de pass'port plongeon à sec a été organisée pour 10 enfants, en attendant la session dans l'eau l'après midi.

Le déjeuner a été pris dans une salle de la piscine, avant la séance piscine prévue de 13h30 à 17h30.

L'après midi a été consacrée pour une bonne partie à l'organisation de sessions d'épreuves du pass'port de l'eau (plongeon, nat synchro et nat course) et d'une session de journées découvertes (propulsion ballet pass'compétition et figures imposées).

L'après midi s'est terminée par une récréation de 20 minutes dans la piscine à vagues.

Bilan du stage :

Il semble que tous les enfants ont apprécié l'expérience, nouvelle pour certains. Les enfants étant répartis par groupes, tous clubs confondus, des amitiés et des entraides entre enfants de clubs différents se sont créés.

Les enfants ont bien travaillé, ont « joué le jeu » en dépit du rythme soutenu et selon les entraîneurs présents, d'énormes progrès ont été constatés à la fin du stage.

Ce stage de début de saison est très intéressant, notamment pour cette jeune population dont beaucoup ont débuté la discipline en début de saison, car il crée des rencontres entre les enfants qui ont ensuite plaisir à se retrouver lors des diverses rencontres sportives ; il leur permet également de découvrir d'autres façons de fonctionner mais et surtout, il leur permet d'appréhender une

expérience de vie en collectivité dans le milieu sportif exigeant mais enrichissant et de découvrir, grâce aux mini compétitions mises en place, le plaisir de la réussite mais aussi l'entraide et le fair-play, le goût de l'effort, la nécessité d'essayer encore après l'échec.



Martine DREAN et Laurence DOISNEAU – OCTOBRE 2018