



Natation Artistique

Séminaire des Entraîneurs - 2026

Ligue de Nouvelle-Aquitaine de Natation

Dimanche 20 septembre 2026 - Maison Régionale des Sports -
Talence

Actions régionales au sein de la ligue en natation artistique
2026 2027.

Les portés acrobatiques à destination de tous les clubs

- 2 intervenants différents pour 2 niveaux de pratique :
 - pour les clubs Niveau WA (5 clubs identifiés) Avec Jean Luc Voyeux
 - pour les clubs Niveau Challenge (8 clubs identifiés) avec Adrien Lafargue

Action Porté n°1 : à destination des clubs WA pour la catégorie jeune

- **Objectifs :**
 - Amélioration de la technique des portés acrobatique pour les ballets Acrobatiques à destination des catégories «jeunes »
 - Travail technique des portés dans l'eau
 - Contribuer à l'amélioration technique des nageuses sur les acrobaties dans l'eau
- **Organisation**
 - Action sur 1 journée en piscine pour le travail des portés :
 - une journée avec 3 clubs et une autre journée avec 2 clubs :
 - Regroupement sur 2 lieux , à Pessac le 4 octobre (3 clubs) et à Angoulême le 14 novembre (2 clubs)
- Intervenant pour les club WA
 - Jean Luc VOYEUX : le spécialiste des portés acrobatiques en Natation Artistique
 - Ex entraineur à haut niveau en Accro sport, et a collaboré avec l'EDF sénior de natation artistique pendant 15 ans.

Action Porté n°2: à destination des clubs Challenge catégories jeunes et avenir

- **Objectifs :**

Initiation à la technique des acrobaties à sec pour la réalisation de portés Acrobatiques à destination des catégories « jeunes et/ou avenir »

Contribuer à l'amélioration technique des nageuses sur les acrobaties

Travail technique des différentes acrobaties à sec et des différentes prises en privilégiant le travail à sec

Et l'après midi travail des acrobaties vues à sec le matin en piscine

- **Organisation**

Action sur une journée , en gymnase le matin et en piscine l'après midi

2 fois une journée avec 2 ou 3 clubs selon les lieux:

8 novembre à Poitiers et 22 novembre à Saint Médard en Jalles

- Intervenant pour les clubs challenge

Adrien Lafargue

Spécialiste de Gym accro

Le Collectif Régional Avenir

- La ligue a mis en place le Collectif Régional Avenir en septembre 2023 et nous reconduisons ce projet chaque saison avec des formats différents (avec des évolutions).
- Le dispositif “Collectif Régional Avenir” répond à un besoin d’accompagnement individuel de l’athlète ciblé sur la jeune nageuse(r) en lien avec l’entraîneur de club. Il est complémentaire aux autres actions mises en place par la ligue.
- **L’objectif** est d’améliorer la formation de la nageuse dès le plus jeune âge (développement et acquisition de différentes qualités).
- Regroupements réguliers tout au long de la saison entre octobre à avril:
Avec un stage de 3 jours avec nuités (selon les années) et des regroupements d’une journée espacée le long de la saison le dimanche, 3 ou 4 dimanches entre octobre et avril
- Un travail technique et chorégraphique est réalisé tout au long des regroupements par les entraîneurs, accompagnés d’intervenants diplômés et qualifiés.
- Invitation des entraîneurs de tous les clubs sur ces regroupements afin de se former et d’échanger sur leurs nageuses(r) avec les entraîneurs du CRA

Le public :

Une trentaine de nageuses(rs) de la catégories avenir sélectionnés ou présentés par les clubs (selon les années)

Un repérage des nageuses(rs) peut être réalisé lors des compétitions Avenirs (Région et N2) en championnat WA et Challenge. (selon les années)

Evolution: Cette année, afin de fédérer **tous** les clubs de la ligue sur le dispositif CRA,, nous l’avons fait évoluer, en proposant 2 groupes CRA avec 2 niveaux de Nageuses(rs) distincts mais en les regroupant sur les mêmes temps.

Une nouvelle approche du projet sportif du CRA 2026 2027

- Rendre le Collectif Régional Avenir accessible à tous les clubs: Proposer 2 groupes de collectifs régionaux Avenirs pour répondre aux 2 niveaux de pratique au sein de la ligue,

- - **Collectif World Aquatic** : 20 nageuses (4 par club)

5 clubs identifiés / 5 entraîneurs (un par club) dont 1 responsable du collectif

Pessac – Villenave d’Ornon - Girondins de Bordeaux (hors CAF) - Nap – Angoulême

- - **Collectif Challenge** : 24 nageurs (3 par club)

8 clubs identifiés / 5 entraîneurs (1 par club)

Limoges - Poitiers - La teste - St Médard - Saintes - St pierre du Mont – Pujols –Acap

- Ces 2 collectifs se regroupent sur les mêmes temps : mêmes dates et mêmes lieux
Un stage de 3 jours en octobre et 2 dimanches en janvier et mars

Pour entrainer ses différents groupes

L’objectif est de proposer un travail en binôme :

- - 1 entraîneur World Aquatique associé à 1 entraîneur Challenge

Encadrement et entraîneurs présents sur le CRA (exemple en 2025 2026) :

- Tiphaine Dassé : entraîneur du CAF Girondins de Bordeaux et référente pédagogique du CRA
- Emilie Jourdanas : entraîneur d'Angoulême NA

Des entraîneurs externe

- Blanka Luckas : entraîneur externe de natation artistique et de Pilates
- Maria Tamarelle: entraîneur expert de natation artistique

Des entraîneurs externes: 1 spécialiste Nat Course et 1 en Plongeon

Coordination du CRA : Annie Durrieu CTN FFN

Les confrontations des nageuses de catégorie Avenir et Jeune sur 2 figures imposées

Confrontations prévues le long de la saison le jour des synchronat sur 2 figures imposées (parmi les différents groupes de figures) dans les conditions de compétition en s'appuyant sur les juges présents du synchronat.

Objectifs :

- amélioration du niveau des nageuses sur les figures imposées Jeune et Avenir
- préparation et travail des figures imposées tout au long de l'année
- se mettre dans les conditions de la compétition (avec les juges du synchronat et passage 1 par 1 devant jury) avant les échéances tardives du 3^{ème} trimestre