



La
Gazette
des Sirènes



Championnat de France 2016 à Angers



Oh là là, qu'elles sont belles ...



Nous avons suivi durant une semaine l'équipe des espoirs 2 de l'US Colomiers Nat Synchro aux championnats de France de Natation Synchronisée à Angers.

Tout a commencé au championnat régional Midi-Pyrénées à Colomiers, durant lequel nos filles se sont qualifiées pour la suite de l'aventure... Puis cela s'est poursuivi lors des inter-régions, toujours à domicile. Et la belle récompense de 9H30 d'entraînement hebdomadaire (voire plus pour les solistes et duettistes), ce sont les championnats de France, pour le ballet (Lalie, Lucile, Livie, Clara, Juliette, Lola, Noélie, Hélisa), un duo (Aliona et Lalie) et un solo (Lalie).

Lundi

Départ à 8H15 pétantes devant la piscine dans la bonne humeur. Il ne faut pas trainer, au programme de la journée, 6H de route et un entrainement prévu à 16H30. Deux magnifiques minibus ont été affrétés pour l'occasion :



Les gens qui croiseront plus tard à l'hôtel des filles maquillées et gélatinées montant dans ce bus s'y perdront un peu... « - C'est quoi comme sport ? »

Rapidement, nos coaches relèvent les copies (corrections scrupuleusement notées par les filles le dimanche) et font les derniers ajustements.

Après la pause déjeuner, c'est sieste généralisée (sauf les conducteurs bien sûr).

Le trajet s'effectue sans encombre, arrivée à Angers vers 16H.

Après avoir intégré les chambres, entrainement à sec, la pression commence à monter.



Décidément c'est bizarre ce sport... que font-elles avec ces élastiques ? C'est pour envoyer le ballon plus haut ?

Pendant ce temps là, les conducteurs encadrés par notre maman référente de choc Marie-Pili préparent le ravitaillement.

Mardi

Première journée, entraînement dès 9H à la piscine. Répétition du ballet... Les filles ne sont pas assez concentrées. Les coaches sont contrariées, les nageuses aussi, la salade de pâtes du midi reste presque entière...



L'après-midi, c'est l'heure des duos. Lalie et Aliona font une belle prestation. Le niveau est extraordinairement élevé, elles réussissent tout de même l'exploit de terminer 10èmes avant les figures, bravo les filles ! Après cela, Lalie doit rapidement se remaquiller et changer de maillot.

18H30 : place aux ballets, le tirage au sort n'a pas été favorable à l'équipe qui passe première. Nos nageuses en profiteront tout de même pour rester dans l'eau jusqu'à la dernière minute, elles seront bien échauffées.

Pour les spectateurs, le temps de présentation des juges semble durer une éternité... Les coaches en profitent pour faire des bisous réconfort aux filles, rappeler les corrections (« être sèche » « ne pas stresser » « ne pas faire de boulette »), rappeler les points forts et donner une petite tape encourageante sur les fesses...



Et enfin, le ballet commence. Les filles sont au top : sèches, sans stress, sans boulette, seul un très léger bémol peut-être : les portés qui sortent bien mais pas au maximum.

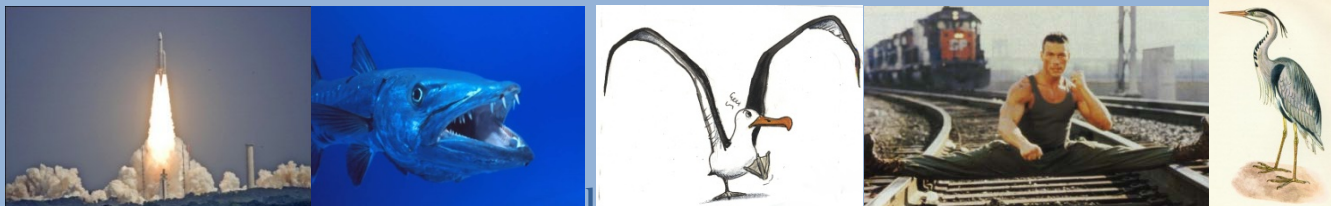


Les coaches sont contentes, et ça se voit ! L'angoisse est terrible pour les supporters jusqu'à la fin des passages. Elles finiront 5^e à l'issue du ballet : belle perf. Objectif des figures : rester dans les 6 premières pour bénéficier d'un meilleur ordre de passage pour la finale.



Mercredi

Mercredi, figures. 2 figures imposées, Ariane et Barracuda, et deux figures tirées au sort qui sont Albatros et Grand écart facial



« Virez-moi le héron. Il n'a rien à faire là, il n'a pas été tiré au sort ! »

Journée stressante. Les filles passent dans tous les coins, difficile de les localiser, difficile de se faire une idée d'ensemble des notes. La barracuda est vraiment aussi méchante que sur la photo et beaucoup de filles s'y font prendre. Les parents et les coaches doutent, le suspense est à son comble... Mais les autres figures leur conviennent mieux... jusqu'à la sortie des résultats : les filles ont fini 9^e en figures mais restent 5^e, elles passeront donc dans la seconde moitié lors de la finale.

Notre Lalie internationale n'a pas fini sa journée : elle enfile un nouveau maillot, remet un petit coup de gélatine et c'est reparti pour le solo.

Comme pour les duos, le niveau est incroyable Lalie finit 12^e sur quatorze : pour sa première année en espoir, on est tous très fiers d'elle.



Jeudi

Ballet finale N2 :

Les préparatifs : Marie-Pili, Karine Elodie, Joséphine et Maélis maquillent, chignonent et gélâtinent...



Les supporters aussi se préparent



Le ballet étant qualifié dans les 6 premiers, l'équipe passera dans la seconde partie, ce qui est un avantage. Elodie doit tirer parmi 2 boules qui restent, 6 ou 8, le plus tard étant le mieux. Elle attrape une première boule, mais ne la sent pas bien, la relâche et tire la seconde, 8^e position ! Même pour le tirage au sort la coache maîtrise tout !

Nous voyons donc passer les 7 premiers ballets la boule au ventre, le 7^{ème} ballet à 72 points passe juste

devant nos filles... Puis elles arrivent, ont droit à leurs bisous et tapes sur les fesses. Les parents sont à fond, les coaches se transforment en zébulons, sautent partout, font des grands signes... Elodie se cache derrière un poteau à chaque passage un peu risqué,

mais sort quand même la tête pour regarder. Et tout se passe magnifiquement bien : premier porté, Juliette est projetée dans les airs, elle vole littéralement et termine sur une superbe fermeture.



Les filles sont sèches, les formations sont serrées. Aucune erreur perceptible (même si les yeux des parents ont du mal à voir les erreurs, là on vous dit qu'il n'y en avait pas). Le porté suivant est aussi très beau et très haut.



Tout passe parfaitement, les filles exécutent leur meilleur ballet, juste le jour J. C'est un moment magique.



Puis le verdict des juges tombe et il est excellent, les filles obtiennent la 3^{ème} note en ballet et finissent 5^{ème} avec les figures !!!

C'est la qualification pour les N1 !!!!!!!

On peut appeler l'hôtel et rester deux soirs de plus ! Le soir, c'est apéro, champagne et champomy pour fêter cela...



Tous ces moments fabuleux, qui resteront de très beaux souvenirs, nous les devons aux filles elles-mêmes bien sûr, par leur travail et leur solidarité. Mais aussi :

Au professionnalisme, à l'expérience et la ténacité d'Elodie, qui leur a permis de nager un très beau ballet et grâce à qui les filles sont arrivées à donner le meilleur d'elles-mêmes au moment attendu. Ce qui est sans doute la signature d'un grand coach.

A l'accompagnement, aux conseils et à la disponibilité de Joséphine.

A la bonne humeur, au soutien et à l'aide technique de Maelis.

A Anne-Rose qui a concocté un bord magnifique comme à son habitude.

A la gentillesse et la patience de Marie-Pili.

Aux parents aussi un peu quand même...

Merci à tous !



« Y'avait pas de héron dans le ballet vous êtes sûrs ? Non parce qu'il m'avait semblé l'apercevoir... »

Vendredi et Samedi, les N1

Vendredi 19H, qualifs pour la finale N1 : championnats de France Elite. Les filles ont déjà rempli leur contrat, plus de pression, maintenant on nage dans la cours des grandes avec les copines du groupe Espoir 1. Les Espoir 1 passeront en premier, et les espoirs 2 en 3ème. Elles ouvrent le bal en nageant leur ballet avec précision et rigueur. L'ensemble est excellent, rien n'est laissé au hasard, c'est un bel exemple et un beau modèle pour les suivantes ; elles finiront 8è.

Les espoirs 2 nageront ensuite. Encore un très beau ballet, même si la fatigue se fait sentir après les N2. Elles finiront 14^{ème}, belle place car cela laisse toute de même 3 ballets derrière. Elles auront aussi le privilège de voir nager les meilleures ce soir-là.



Samedi, le retour des figures : toujours Ariane et Barracuda, mais cette fois avec Flamenco et Marsouin



« Bein qu'est-ce qu'il fait là le héron ? Il n'a pas été tiré au sort !... »

Les notes sont dures, la barracuda, toujours aussi méchante... Le trèfle à 4 feuilles n'aide pas forcément beaucoup. Malgré tout, les filles s'en sortent très bien. Au combiné ballet et figure, les espoirs 2 finissent 15^{ème} et les espoirs 1 7^{ème}. Nager en élite était une belle expérience pour nos jeunes Espoirs, et donne de belles perspectives pour la suite....

Nous reprenons notre minibus pour le retour sur Toulouse et laissons les copines terminer en beauté (7èmes des championnats élite, chapeau !). 6 heures de route pour le retour, le temps de savourer les souvenirs de ce beau week-end, qui ne fut pas de tout repos !



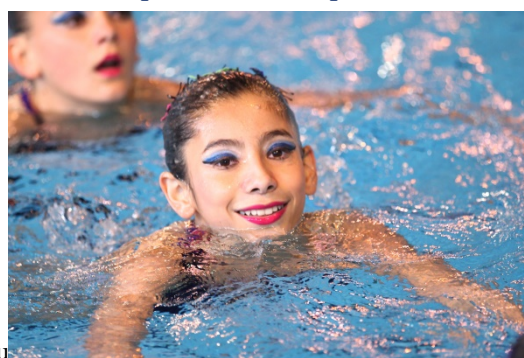
« Puisqu'on ne veut pas de moi je m'en vais... »



Jeu amusant : Parmi ces neuf personnages, lequel n'a pas été sélectionné pour cette compétition ?



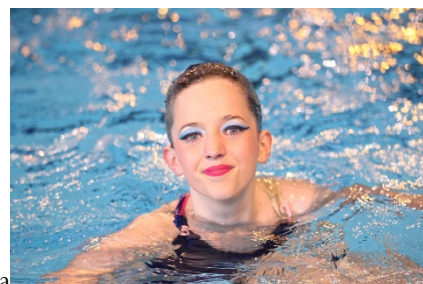
a) Nono



b) Juju



c) Lalie



d) Hélisa



e) Lola



f) Clara



g) le héron



h) Lulu



i) Livie

Réponse : C'est tout de même injuste ces tirages au sort, pauvre héron !