

Dimanche 22 novembre, à la piscine communautaire de Pont - à - Mousson, était organisé le premier rassemblement benjamines de Natation Synchronisée. Trente-deux nageuses nées en 2004 et après, titulaire de l'ENF2, licenciées des 4 clubs lorrains, Epinal, Jarny, Nancy et Pont à Mousson ont travaillé, le matin, à sec, avec Nathalie Fisher, professeur de danse diplômé d'état sur le placement du bassin, auto-grandissement, souplesses, gainage ; éléments fondamentaux du synchro découverte et argent, le trépied (synchro-découverte) et ATR (synchro d'argent). Puis l'après-midi, après une heure de natation sportive, les nageuses ont travaillé les déplacements (rétro, godille, torpille), les figures (verticale, fin de crevette, périlleux et pour certains groupes, descente en carré) ; pour les nageuses en synchro d'argent, figures ariane, barracuda, catalina et marsouin. Ce fut une journée un peu fatigante, surtout pour les plus jeunes nées en 2007 mais la journée fut très enrichissante et sans problème. Merci aux entraîneurs pour les conseils et investissement. Rendez-vous le 17 janvier pour le 2^{ème} rassemblement à Epinal. Si de nouvelles nageuses benjamines valident l'ENF2 avant cette date, elles seront les bienvenues.

