

L'ODYSSÉE

Réalisé par Ulysse



AQUATIQUE

1er Semestre 2025

NATATION ARTISTIQUE

La natation artistique, anciennement appelée natation synchronisée, est ce qui s'apparente le plus à de la danse dans l'eau. Les athlètes doivent être synchronisés sur une même chorégraphie, en enchaînant les figures techniques, les effets artistiques et les portés acrobatiques. Un mélange de grâce, de créativité et de discipline, la natation artistique allie performance aquatique et expression artistique. Cette discipline exige coordination, endurance et un travail d'équipe exceptionnel pour créer des chorégraphies captivantes.

INTERVIEW DE MANELLE ELAKHMYESS - 12 ANS

Pratiquante de natation artistique depuis 6 ans à la VGA SAINT-MAUR

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

Parce que j'aime bien l'eau et la musique

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ce sport ?

Ce que j'aime le plus dans ce sport c'est l'esprit d'équipe et les compétitions.

As-tu un modèle ou un athlète préféré ?

Mon athlète préférée est Laura Tremblé, Charlotte Tremblé et Mathilde Vignerès

Ton plus beau souvenir dans le sport ?

Mon plus beau souvenir c'est que la défaite n'est pas supérieure à ses capacités.

Une qualité indispensable pour réussir ici ?

Pour réussir en natation artistique il faut toujours avoir l'esprit d'équipe et être concentré.

Ton objectif pour cette saison ?

Cette saison, mon objectif est d'avoir mon argent et de gagner des compétitions

Un conseil pour les débutants ?

Mon conseil pour les débutants serait de ne pas être déçu de la défaite et de toujours croire en soi.



Dates	Compétitions	Niveau	Lieux
9 mars	Synchronat	Région	DRANCY
15 & 16 mars	Championnats Nationale 3 et Nationale 2 Juniors	N3 - N2	PONTOISE
23 mars	Synchro Découverte	Dép.	CHEVILLY LARUE
29 & 30 mars	Championnat Nationale 3 Jeunes	N3	MASSY
6 avril	Synchro Découverte	Dép.	St MAUR
6 avril	Synchronat	Région	St MAUR
8 au 13 avril	Championnats France N1 & Elites Juniors	N1	TOURS
3 & 4 mai	Championnat Nationale 2 Jeunes	N2	CORBEIL
4 mai	Synchro Découverte	Dép.	St MAUR
10 & 11 mai	Eliminatoire Challenge Promo	N3	CHELLES
17 & 18 mai	Championnat Nationale 3 Avenir	N3	CERGY
20 au 25 mai	Championnats France N1 Jeunes	N1	SETE
7 & 8 juin	Championnat Nationale 2 Avenir	N2	CORBEIL
7 & 8 juin	Championnat Nationale 2 séniors	N3/N2	CORBEIL
14 juin	Animation Poussines		TAVERNY?
15 juin	Synchronat	Région	LES ULIS
22 juin	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	Région	MASSY
21,22 et 23 juin	Championnats de France Masters	N1	BOURG EN BRESSE
24 au 29 juin	Championnats de France Avenir et Séniors	N1	ANGERS

Calendrier des Compétitions - Mars à Juin 2025



Groupe Avenir (2014-2017)

08 et 09 Mars 2025	Journée Départementale 2 Open	Vitry/Seine	3 demi-journées	Juniors / Séniors
15 et 16 Mars 2025	Trophée 4 Nageurs	En attente proposition Villiers/Seine	2 demi-journées	Benjamins
22 et 23 Mars 2025	Plot 2	Villejuif	2 demi-journées	Avenir 1 / 2 / 3
29 et 30 Mars 2025	Journée Départementale 3 Open	En attente de proposition	3 demi-journées	Juniors / Séniors
29 et 30 Mars 2025	19ème Challenge de la Rose	L'Hay les Roses	3 demi-journées	Avenir / Benjamins
05 et 06 Avril 2025	Championnats Benjamins du CD94	Cachan	3 demi-journées	Benjamins
Du 12 au 27 Avril 2025	Vacances de Printemps			
3 Mai 2025	Journée Sprint	L'Hay les Roses	1 demi-journée	Benjamins / Juniors / Séniors / Maîtres
4 Mai 2025	Journée Demi-fond	L'Hay les Roses	1 journée sur 2 réunions	Benjamins / Juniors / Séniors / Maîtres
10 et 11 Mai 2025	Plot 3	Cachan Villiers/Seine	2 demi-journées	Avenir 1 / 2 / 3
17 Mai 2025	Meeting de Printemps Maîtres CD94 Open	Alfortville	1 demi-journée	Maîtres
18 Mai 2025	Challenge 1	Chennevières (Sucy/Brie)	1 demi-journée	Avenir 8 ans et moins
24 et 25 Mai 2025	Interclubs Benjamins	Villejuif	2 demi-journées	Benjamins
8 Juin 2025	Plot 4	L'Hay les Roses	1 journée sur 2 réunions	Avenir 1 / 2 / 3
14 et 15 Juin 2025	Championnats de Printemps CD94	Vitry/Seine	3 demi-journées	Benjamins / Juniors / Séniors
28 et 29 Juin 2025	Finales départementales Avenir	Créteil	2 demi-journées	Avenir 1 / 2 / 3

Calendrier des Compétitions - Mars à Juin 2025

NATATION COURSE

"Chaque seconde qui passe à la piscine est une seconde gagnée" - Mark Spitz

La natation course est une discipline où chaque fraction de seconde compte. Elle exige une parfaite maîtrise technique, une préparation mentale sans faille et une capacité à repousser ses limites pour atteindre le podium.

INTERVIEW DE RAYAN EL MEJAD - COMPÉTITEUR AVENIRS 2016

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

J'ai choisi la natation parce que j'aime être dans l'eau. Je m'amuse énormément en nageant, et quand j'ai rejoint les groupes de compétition, j'ai pris encore plus de plaisir à pratiquer ce sport.

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ce sport ?

Ce que j'aime le plus dans la natation, c'est la possibilité de participer à plusieurs compétitions tout au long de la saison.

As-tu un modèle ou un athlète préféré ?

Mon athlète préféré est Michael Phelps. Je l'admire beaucoup parce qu'il est incroyablement fort, et j'adore le regarder nager. Il est une grande source d'inspiration pour moi.

Ton plus beau souvenir dans le sport ?

Mon plus beau souvenir dans ce sport remonte à l'année dernière, quand j'ai terminé premier au 50m dos dans une compétition contre les autres clubs du Val-de-Marne. C'était un moment de grande fierté pour moi.

Une qualité indispensable pour réussir ici ?

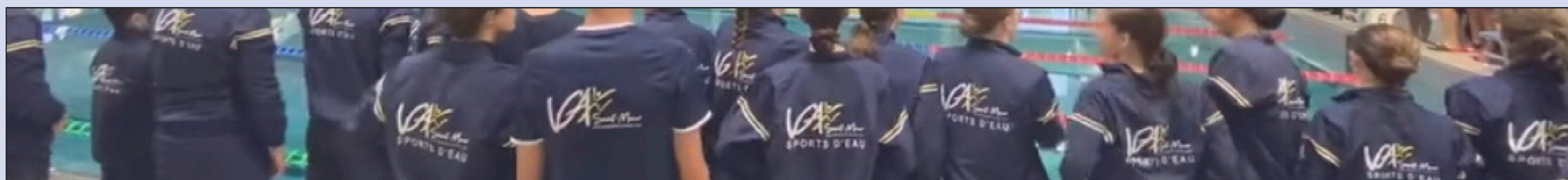
Pour réussir en natation, il faut maîtriser des aspects techniques comme les plongements, les culbutes et les coulées. Il est également essentiel d'avoir un corps bien gainé pour gagner en vitesse dans l'eau.

Ton objectif pour cette saison ?

Cette saison, mon objectif est ambitieux : remporter une médaille d'or dans toutes les nages, que ce soit le papillon, le dos, la brasse ou le crawl.

Un conseil pour les débutants ?

Mon conseil pour les débutants serait de bien écouter les entraîneurs, d'être attentif et de toujours respecter leurs consignes. Observer et apprendre des meilleurs est la clé pour progresser rapidement.



L'ODYSSÉE

Réalisé par Ulysse



AQUATIQUE

1er Semestre 2025

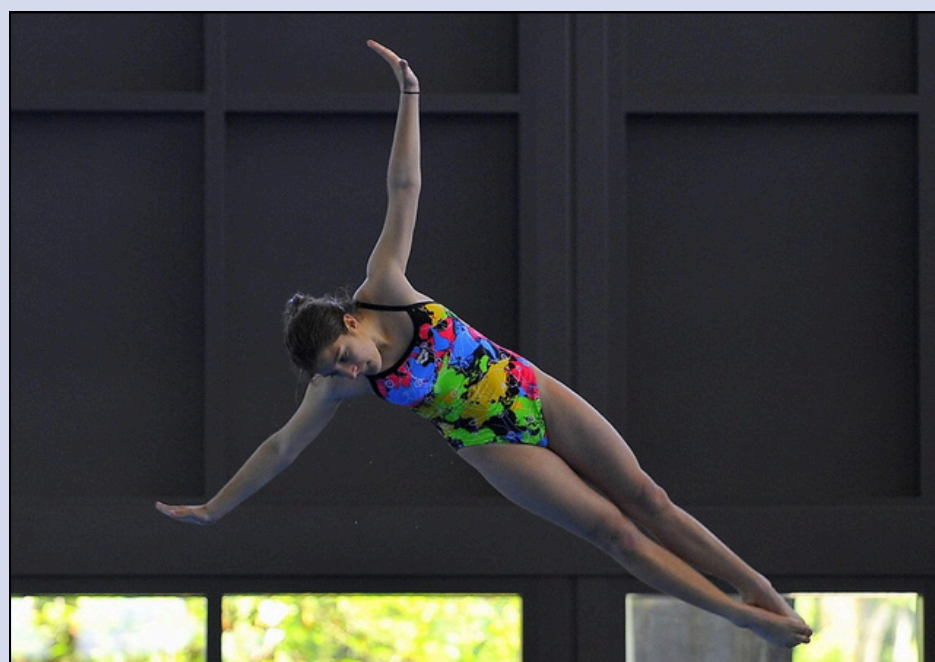
PLONGEON

Le plongeon acrobatique, discipline exigeante, allie élégance, force et précision. L'aspect spectaculaire de chaque saut en fait un sport apprécié tant par les sportifs que par les spectateurs.

Le plongeon est l'art de combiner puissance et élégance en un instant. Chaque saut est un défi où précision et concentration transforment une chute vertigineuse en un mouvement aérien spectaculaire.

CALENDRIER

18 mai 2025	Championnats d'été de la LIFN, toutes catégories, au tremplin de 1 mètre. Saint-Maur-des-Fossés Qualificatifs pour les épreuves nationales.
25 mai 2025	Championnats d'été de la LIFN, toutes catégories, au tremplin de 3 mètres et haut-vol. Montreuil Qualificatifs pour les épreuves nationales.
22 juin 2025	Médaille de la LIFN au tremplin de 1 mètre. Taverny (à confirmer)
Mai ou Juin 2025	Acrobat' tour Inter-clubs. Lieu et date à déterminer selon proposition d'un club organisateur.
14 ou 18 Avril 2025	Stage de Printemps Luxembourg (à confirmer)



INTERVIEW DE FLORIANE TALBOTIER

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

Par hasard, c'était l'année où la piscine de l'INSEP avait brûlé, les plongeurs sont venus s'entraîner à la piscine Brossolette. J'ai pu les admirer et cela m'a donné envie d'essayer !

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ce sport ?

La sensation en l'air et l'adrénaline qui me pousse à me dépasser.

As-tu un modèle ou un athlète préféré ?

Oui, c'est un ancien athlète olympique, Damien Cély, que je connais et respecte énormément. Il a fait partie de mes tout premiers entraîneurs et m'a appris les bases de ce sport.

Ton plus beau souvenir dans le sport ?

Faire un podium national avec ma meilleure amie et tous ces moments de partage et de rencontres au bord du bassin.

Une qualité indispensable pour réussir ici ?

La persévérance

Ton objectif pour cette saison ?

Alors pas forcément pour cette saison mais sur le court terme, faire des meetings et compétitions internationaux et faire les championnats d'Europe masters.

Un conseil pour les débutants ?

Ne pas se laisser dépasser par sa peur, avoir confiance en soi et surtout prendre du plaisir.



25 janvier : Victoire de la VGA contre le CN Noisy-le-Sec (15 - 10) célébrée en équipe et avec les supporters à la piscine Brossolette



La VGA champion d'Île-De-France U14 catégorie honneur 2024

P	NOM	P	MJ	MG	MP	P	C	D
1	CN MARSEILLE	24	8	8	0	207	55	152
2	ORLEANS WATER-POLO	12	8	4	4	98	110	-12
3	CN AIX LES BAINS RIVIERA	12	8	4	4	115	135	-20
4	VGA ST-MAUR	11	7	4	3	73	91	-18
5	ASPTT LIMOGES	9	7	3	4	72	103	-31
6	CN NOISY LE SEC	7	8	2	6	83	130	-47
7	PONT DE CLAIX N GUC WP	3	6	1	5	63	87	-24

Classement Général du championnat N2 Masculine Poulé A

WATER-POLO

« Travail jusqu'à ce que tes idoles deviennent tes rivaux »

Le water-polo est un sport collectif aquatique qui allie stratégie, endurance et esprit d'équipe. Les joueurs s'affrontent dans une piscine en cherchant à marquer des buts tout en rivalisant physiquement contre son adversaire. Ce sport se distingue par son intensité, sa nécessité de nager constamment, et l'habileté à jouer tout en flottant - donc maîtriser son corps dans l'espace. Le water-polo est une suite sportive logique chez les amateurs d'adversité et de compétition dans le domaine aquatique, bien qu'elle requière des qualités physiques fortes telles que l'endurance et la force.

Ce sport veut transmettre des valeurs fortes comme la cohésion, le dépassement de soi et la discipline. La section contribue à dynamiser la vie sportive du club, en offrant un cadre convivial pour les compétiteurs et amateurs, tout en renforçant l'image d'un club diversifié et performant, avec des équipes de différents niveaux !

INTERVIEW DE EMERIC VUILLERMOZ - POLOÏSTE À LA VGA DEPUIS 3 ANS

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

La natation m'a toujours attiré, et le water-polo est un sport qui m'a donné envie dès le début. C'est une discipline physique qui combine natation, combats dans l'eau et esprit d'équipe. J'ai aussi été marqué par ma rencontre avec d'autres poloïstes lors d'un stage, ce qui m'a encore plus motivé à m'investir.

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ce sport ?

Ce que j'apprécie le plus, c'est l'esprit d'équipe. C'est un sport collectif où l'on nage et progresse ensemble. Cette cohésion rend chaque match et chaque entraînement passionnant.

As-tu un modèle ou un athlète préféré ?

Oui, Thomas Vernoux est mon modèle. Son physique impressionnant et ses performances exceptionnelles, notamment en équipe de France, sont une véritable source d'inspiration pour moi. Ton plus beau souvenir dans le sport ?

Ton plus beau souvenir dans le sport ?

Mon meilleur souvenir reste le stage de l'année dernière à Saint-Jean-d'Angély. Le groupe était très uni, et on a passé des moments inoubliables ensemble. Je garde également une grande fierté d'avoir remporté le titre de champion Île-de-France U14 en catégorie honneur.

Une qualité indispensable pour réussir ici ?

La natation est une base essentielle. Ensuite, l'entraide entre coéquipiers et la capacité à bien lire le jeu sont des qualités incontournables pour exceller dans ce sport.

Ton objectif pour cette saison ?

Mon objectif est clair : me qualifier avec mon équipe pour le championnat national.

Un conseil pour les débutants ?

Le water-polo est un sport qui s'apprend avec le temps. Il faut être persévérant et ne jamais abandonner, même face aux difficultés. Jouer avec des coéquipiers plus expérimentés est également une excellente façon de progresser.

L'ODYSSÉE

Réalisé par Ulysse



AQUATIQUE

1er Semestre 2025



NAGEZ FORME ET BIEN-ÊTRE

Le Nagez Forme et bien-être est dédié à la santé et à la remise en forme aquatique. Nous proposons une variété des activités adaptées à tous les niveaux : aquabike pour tonifier et sculpter le corps, aquagym pour une remise en forme en douceur, aquaform pour un entraînement complet et dynamique, et aqua jogging pour travailler l'endurance en toute légèreté. Rejoignez-nous pour allier plaisir, bien-être et sport dans une ambiance conviviale et bienveillante !

INTERVIEW DE MARIE-JOSÉ GONZALES

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

Ancienne nageuse, je voulais changer des longueurs répétitives. C'est dans un club de vacances que j'ai découvert cette discipline et j'ai tout de suite trouvé que c'était un sport parfaitement adapté pour moi.

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ce sport ?

Ce que j'aime le plus dans ce sport, c'est son côté ludique et varié. Chaque séance est différente, ce qui rend l'activité encore plus agréable.

As-tu un modèle ou un athlète préféré ?

Mon modèle est Christine Caron, une ancienne nageuse que j'admire beaucoup

Ton plus beau souvenir dans le sport ?

Parmi mes plus beaux souvenirs, je garde en mémoire les cours avec Marc Desnos, un ancien éducateur du club. Il proposait des exercices en duo qui étaient à la fois amusants et enrichissants

Une qualité indispensable pour réussir ici ?

Ce qui rend ce sport spécial, c'est qu'il est facile d'accès, universel et adapté à tout le monde

Ton objectif pour cette saison ?

Mon objectif est simple : me faire plaisir et passer de bons moments tout en restant active.

Un conseil pour les débutants ?

Pour les débutants, mon conseil serait de venir avec de la bonne humeur et le sourire. C'est la clé pour profiter pleinement de cette discipline.

ÉCOLE DES SPORTS D'EAU

Un tremplin vers l'excellence sportive, l'école des sports d'eau initie les jeunes athlètes aux bases de plusieurs disciplines aquatiques, développant à la fois confiance, techniques et esprit d'équipe.

INTERVIEW DE ELIOTT BERGAUD - GROUPE "J'APPRENDS À ME PERFECTIONNER" 2015

Pourquoi as-tu choisi cette discipline ?

Parce que j'adore être dans l'eau. J'aime aussi apprendre à nager de mieux en mieux

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ce sport ?

Ce que j'aime le plus c'est quand je vais vite dans l'eau. J'aime aussi quand on fait des jeux ou des défis avec mon groupe de natation.

As-tu un modèle ou un athlète préféré ?

Oui j'aime beaucoup Léon Marchand. J'ai regardé toutes ces nages à la télévision pendant les Jeux Olympiques l'été dernier. Il est super rapide !

Ton plus beau souvenir dans le sport ?

C'était la première fois que j'ai réussi à faire un plongeon sans avoir peur. Mon Entraîneur m'a applaudi et j'étais trop fier !

Une qualité indispensable pour réussir ici ?

Une qualité indispensable pour réussir ici est la discipline, car elle permet de rester régulier pendant la séance et de toujours donner le meilleur de soi-même.

Ton objectif pour cette saison ?

Mon objectif, c'est de réussir à nager un 100m sans m'arrêter

Un conseil pour les débutants ?

Mon conseil serait d'écouter attentivement l'entraîneur, de rester concentré et de suivre leurs consignes avec sérieux.





DEVENEZ BÉNÉVOLE

Vous êtes étudiants actifs ou retraités ? Vous cherchez une manière enrichissante de vous impliquer pour les sports aquatiques pour faire valoir votre passion ou celle de vos proches ? Devenir bénévole au sein de notre section VGA Sports d'Eau est l'opportunité idéale pour vous ! Que vous ayez 18 ou 98 ans, vous êtes les bienvenus.

Pourquoi devenir bénévole ?

- **Partager votre soutien** : En tant que bénévole, vous aurez l'occasion de soutenir vos enfants ou petits-enfants dans leur passion. Que ce soit en aidant lors des événements ou en soutenant les compétitions, votre présence sera précieuse.
- **Développer de nouvelles compétences** : Le bénévolat offre une multitude d'opportunités pour acquérir de nouvelles compétences. Vous pourrez apprendre à gérer des événements ou même à maîtriser des aspects administratifs.
- **Renforcer les liens** : En vous impliquant dans notre club, vous aurez l'occasion de créer des relations significatives avec d'autres parents, grands-parents, bénévoles et passionnés. Ces échanges peuvent favoriser un sentiment d'appartenance et de soutien mutuel.
- **Faire une différence** : Votre temps et votre énergie peuvent avoir un impact significatif sur la vie des jeunes sportifs du club des sports d'eau. En les soutenant et en les encourageant, vous contribuez à leur développement personnel et sportif.
- **Valoriser votre CV** : Le bénévolat est une expérience précieuse qui peut enrichir votre CV. Les employeurs apprécient les candidats qui montrent un engagement communautaire et des compétences en gestion de projet.

*Rejoignez-nous dès aujourd'hui et faites partie d'une équipe dynamique et passionnée.
Ensemble, faisons de notre club un lieu où chacun peut s'épanouir et atteindre ses objectifs.*

Pour plus d'informations sur comment devenir bénévole, contactez-nous ou rendez-vous directement au club lors des heures d'ouverture.

DEVENEZ BÉNÉVOLE

Venez nous aider sur les événements organisés par la VGA SPORTS D'EAU

Recherche de partenaires, partage de compétences, officiels, aide à la vie associative du club ...

REJOIGNEZ-NOUS

Siège de la VGA
8 avenue du Nord,
94100 Saint-Maur-des-Fossés

01 41 81 03 19

<https://vgasportsdeau.org/>

secretariat@vgasportsdeau.org

NOUS AVONS HÂTE DE VOUS ACCUEILLIR !