

# La Natation Synchronisée





# DEFINITION : natation synchronisée

Sport se déroulant dans l'eau à un ou plusieurs nageurs, ils doivent faire des mouvements rythmiques synchronisés, sur fond musical, est appelé pendant un temps « natation artistique ».

La natation synchronisée est un mélange de danse et de natation. Elle s'effectue en solo, duo ou en équipe pour un ballet. Les nageurs pratiquant la natation synchronisée doivent posséder une grande puissance musculaire, de la souplesse, et une grande force cardio-respiratoire. Les nageurs sont principalement des femmes.

La natation synchronisée est une activité d'expression dans un milieu aquatique avec un langage gestuel s'adressant à un public et dont le but est une synchronisation harmonieuse entre la musique et les partenaires pour construire une chorégraphie et provoquer une émotion.

# CARACTERISTIQUES :

Elle se caractérise par des positions, des figures, des déplacements dans l'espace (au dessus et sous l'eau) réalisés individuellement ou collectivement pour construire des enchaînements.

## INTERACTIONS DE PLUSIEURS PRATIQUES :

**NATATION** : Flottaison équilibre glisse propulsion (économie d'actions) Entraînement cardio-pulmonaire (respiration)

**DANSE** : esthétique du geste port de tête, Notion de la musique apprendre à compter retenir (appel à la mémoire)

**GYMNASTIQUE** : étirements assouplissements musculature des jambes, des bras, souplesse du dos



# Historique

La natation synchronisée était pratiquée dès l'Antiquité par les grecs pendant les jeux, comme divertissement.

Les spectacles aquatiques ont été popularisés aux Etats-Unis par Annette Kellerman (1886-1975), nageuse australienne qui a parcouru l'Amérique du nord en exécutant ses acrobaties dans un réservoir de verre.

Le sport a alors été développé par Katherine Curtis qui, vers 1915, exécutaient des figures acrobatiques en musique. Ses étudiants ont monté un spectacle lors de la foire de Chicago de 1933-34 (foire baptisée " Siècle du progrès "), et c'est l'annonceur, Norman Ross, ancien nageur olympique médaillé d'or, qui donna à leur démonstration le nom de " natation synchronisée.

Cette discipline est plus tard devenue populaire grâce à la star de cinéma Esther Williams qui introduisit des ballets aquatiques dans plusieurs films américains. Ce n'est que lorsque Frank Havlicek, un étudiant de Curtis, a établi certaines règles, que ce sport est devenu une compétition.

# HISTOIRE OLYMPIQUE

La natation synchronisée est l'une des rares disciplines uniquement féminine des Jeux Olympiques (les autres étant la gymnastique rythmique et le softball).

C'est à Los Angeles, en 1984, que la natation synchronisée a été sport olympique pour la première fois, avec des épreuves en solo et en duo.

Ces épreuves ont également été disputées aux Jeux Olympiques de 1988 à Séoul et à ceux de 1992 à Barcelone. Atlanta les a supprimées en 1996 pour les remplacer par une épreuve de ballet à huit. Le programme des Jeux Olympiques de Sydney 2000 comprenait l'épreuve par équipe ainsi que le duo.

# Quelques dates.....

- 1941 : première compétition mondiale à Wilmette, États-Unis (duos et équipes) ;
- 1948 à 1968 : sport de démonstration aux Jeux olympiques;
- 1950 : premiers championnats de France ;
- 1952 : introduction en Europe de la natation synchronisée, lors d'une démonstration aux Jeux olympiques d'Helsinki;
- 1956 : la FINA ratifie les règlements ;
- 1973 : premiers Championnats du Monde à Belgrade, Yougoslavie;
- 1974 : premier congrès mondial de natation synchronisée à Ottawa. Création d'une réglementation internationale de figures imposées. La France abandonne le nom de « natation artistique » pour s'aligner aux autres pays et adopter le terme plus sportif de « natation synchronisée ». Premiers Championnats d'Europe à Amsterdam, Pays-Bas;
- 1983 : première Coupe du monde à Tokyo, Japon;

# Quelques dates (suite).....

- 1984 : premiers Jeux olympiques à Los Angeles, États-Unis, pour les épreuves de solos et duos uniquement ;
- 1989 : premiers Championnats du monde Juniors à Cali, Colombie;
- 1996 : Jeux olympiques d'Atlanta(équipes de 8 nageuses) ;
- 2000 : Jeux olympiques de Sydney (duos et équipes) ;
- 2004 : Jeux olympiques de Athènes (duos et équipes)
- 2006 : premier trophée FINA à Moscou, Russie ;
- 2006 : Championnats du monde juniors en Chine ;
- 2007 : Championnats du monde seniors à Melbourne, Australie ;
- 2008 : Jeux olympiques d'été de 2008 (duos et équipes) ;
- 2009 : Championnats du monde de natation 2009 à Rome, Italie ;
- 2010 : Jeux du Commonwealth à Delhi, Inde;
- 2011 : Championnats du monde de natation 2011 à Shanghai, Chine ;
- 2012 : Jeux olympiques d'été de 2012 à Londres, Royaume-Uni.
- 2016: Jeux olympiques d'été de 2016 à Rio, Brésil (duo et équipe)

# Le jugement

En natation synchronisée les points récompensent la technique et le sens artistique.

Il existe des compétitions solo, duo et en équipes de huit nageuses (dix nageuses au maximum dans un ballet « combiné »). Les ballets durent entre 2 et 5 minutes, selon la catégorie d'âge et de l'épreuve. Une marge de 15 secondes est autorisée. Les duos ont droit à une remplaçante, une équipe peut en avoir deux.

Les nageuses ont le droit de présenter une danse sur la plage, mais elles ne doivent pas excéder dix secondes.

Les nageuses n'ont en aucun cas le droit de toucher le fond de la piscine, même lorsqu'elles effectuent des portés (pyramides).

# Le jugement

Une compétition de championnat se déroule en deux parties :

Les figures imposées :

Pour les benjamines, les minimes, et les juniors : Elles comportent quatre figures imposées (deux obligatoires et deux tirées au sort), réalisées de manière statique et sans musique devant un jury.

Pour les seniors : Les nageuses exécutent des éléments imposés, dans un ordre donné et harmonisés sur une musique.

Le programme libre : Les nageuses créent leur propre programme (ballet), sur une durée imposée.

# La tenue autorisée se compose de :

- D'un pince-nez ; qui empêche l'eau de rentrer dans le nez lors des longues séries de figures en apnées. Les pince-nez sont autorisés en toutes circonstances.
- De lunettes de natation ; les lunettes ne sont autorisées que pour les séances d'entraînement et les figures imposées. Elles ne sont pas permises lors des ballets.
- D'un bonnet ; autorisé pour les séances d'entraînement et les figures imposées. Les figures imposées s'exécutent en maillot de bain noir et en bonnet blanc (Au Québec, il s'agit d'un bonnet noir), afin que les nageuses ne soient pas reconnaissables.
- D'un maillot de bain, couleurs au choix pour les séances d'entraînement, noir pour les figures imposées et en accord avec le thème musical pour les programmes. Les maillots de bain doivent être d'une pièce, sans trop d'échancrure ni de décolleté. Les accessoires ne sont pas permis.
- Les coiffes, uniquement pour les programmes, en harmonie avec les maillots, sont tenues par des pincettes, autour d'un chignon, sur des cheveux gélatinés (avec de la gélatine alimentaire) pour une bonne tenue dans l'eau.
- Le maquillage, en harmonie avec les couleurs du maillot. Vernis à ongles non autorisé.
- Le port de bijoux est interdit.
- Les tatouages doivent être couverts.

# Le jugement

Lors des compétitions de figures, les nageuses sont notées par trois juges minimum. Les notes sont attribuées selon plusieurs critères : les positions de base, les transitions, la clarté et la définition, la hauteur et le mouvement uniforme, et le déplacement.

Pour ce qui est des programmes libres, dix juges maximum décernent généralement des notes pour les routines ; cinq pour le mérite technique et cinq pour le mérite artistique.

Le mérite technique comprend trois composantes :

- L'exécution : les techniques de nage, la propulsion, la précision des positions ;
- Synchronisation : la synchronisation entre les nageuses et la synchronisation des mouvements avec la musique ;
- Difficulté : la difficulté des mouvements choisis.

L'impression artistique comprend trois composantes :

- Chorégraphie : la variété des mouvements et la créativité de ceux-ci, le parcours dans la piscine, la variété des positions et des transitions ;
- Interprétation musicale : l'utilisation de la musique, la coordination de la nageuse avec celle-ci ;
- Présentation : la façon dont la nageuse se présente sur le bord de la piscine et dans l'eau.

# Les principales compétitions en France, les catégories sont :

- Débutantes
- Cycle 1
  - > Synchro découverte
- Cycle 2 **Synchronat**
  - > Synchro d'argent
  - > Synchro d'or
- Challenge Régional
- National 3,2 et 1
-

# Les catégories d'âge

- - Programme FINA - FFN : benjamines 12 ans et plus.
- - Programme FINA - FFN : espoirs (12-15 ans).
- - Programme FINA - FFN : juniors (15 -18 ans).
- - Programme FINA - FFN : seniors (19 ans et plus) et 18 ans et plus en duo pour le duo libre seulement
- - Programme FINA -FFN : toutes catégories (15 ans et plus).



