

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 9

**Artikel:** La natation synchronisée, ou la danse des naïades  
**Autor:** Jeannotat, Yves  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998623>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

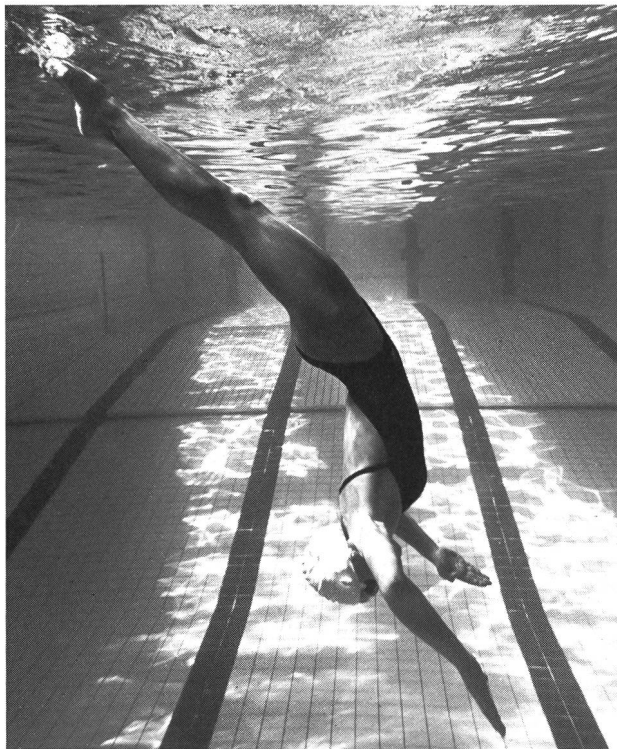
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## La natation synchronisée, ou la danse des naïades

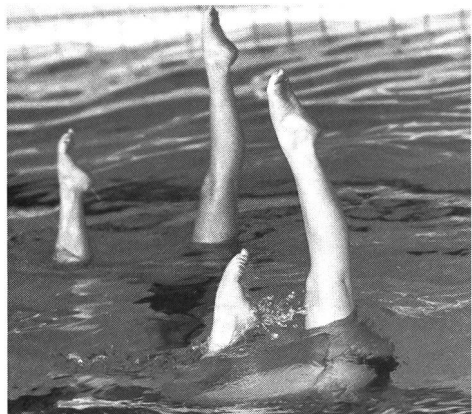
Yves Jeannotat (source: brochure MM J+S)

Ces deux pages n'ont pas pour but d'initier à la natation synchronisée, ni de décrire sa pratique ni, enfin, d'expliquer ses figures. Le texte n'a d'autre prétention

que de servir de prétexte à la publication de belles photos d'un sport avec lequel il convient de se familiariser progressivement.

Dans la mythologie grecque, la nymphe est à l'eau ce que la dryade est à la forêt; la sirène enchante l'écume qui fleurit à la crête des vagues et la naïade est «radieuse sous l'eau comme une étoile ayant la forme d'une femme» (Victor Hugo). Dans tous les cas, il s'agit de créatures rayonnantes de beauté et qui évoluent entre le rêve et la réalité, à la fois désirables et insaisissables, visibles et immatérielles. On ne peut s'empêcher de penser à elles lorsqu'on voit les jeunes filles de la natation synchronisée dessiner, entre deux eaux, figures et arabesques. Dans la brochure que J+S consacre à cette spécialité, on rapporte les paroles

du poète romain Macia qui écrivait, dans l'Antiquité déjà: «Garçons et filles nageaient comme des tritons et des nymphes en formant avec leurs corps de belles figures dans l'eau.»



Monika Plüss et Corinne Sauvain.

### **Les qualités d'une bonne ballerine**

Voici, résumées brièvement, les qualités que doit posséder une ballerine pour avoir des chances de «percer» en natation synchronisée:

- Elle doit être une bonne nageuse, c'est-à-dire être dans l'eau comme dans son élément naturel et, de ce fait, connaître les quatre styles orthodoxes: crawl, dos crawlé, brasse et papillon. Peu importe sa vitesse: on ne lui demande pas d'aller vite, ni de battre des records;
  - Elle doit aussi être capable d'effectuer des acrobaties. Celles-ci demandent le contrôle de soi, la grâce, le sens de la mesure et l'équilibre. Ces qualités sont également nécessaires à la danse et au plongeon, c'est pourquoi l'expérience de ces deux spécialités est utile à la natation synchronisée;
  - Elle doit être douée dans des domaines voisins tels que la danse, la musique, les activités rythmiques, l'art et la composition;
  - Elle doit avoir le sens de la représentation et de la mise en valeur de ses propres talents.
- (Monique Berlioux)

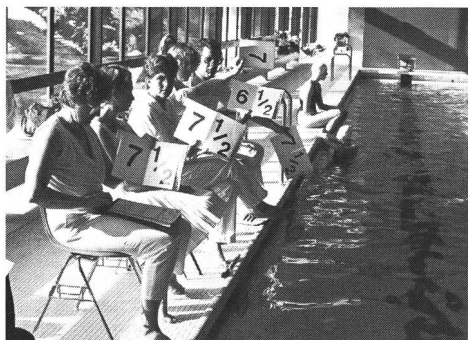
## Un peu d'histoire

Au XIXe siècle et au début du XXe siècle, on présentait, dans de nombreux pays mais surtout aux Etats-Unis et en Angleterre, des «shows nautiques», sorte de natation ornementale inspirée du ballet. Mais il n'y avait presque rien de commun, dans ces évolutions, avec la natation synchronisée telle que nous la connaissons aujourd'hui, même si elles l'ont inspirée. C'est en 1952, au Canada, que les figures imposées firent leur apparition, alors que des compétitions (duo et

olympiques d'Helsinki (1952). C'était la première fois qu'on voyait un concours de ce genre en Europe. Dès lors, les choses évoluèrent rapidement et, en 1968, la Fédération internationale de natation (FINA) reconnaissait officiellement cette spécialité, ayant alors sous son toit 4 secteurs: la natation dite «de vitesse», le plongeon, le water-polo et la natation synchronisée. La Fédération suisse s'aligna en 1969 et les Jeux olympiques inscrivirent pour la première fois ce nouveau «sport» à leur programme, en 1984.

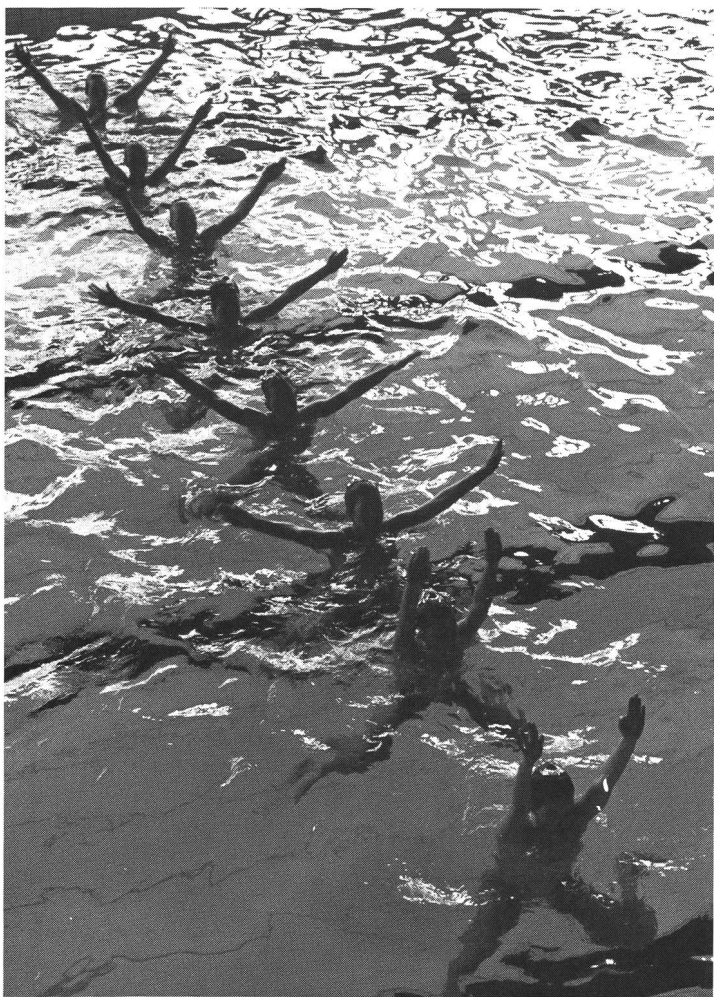
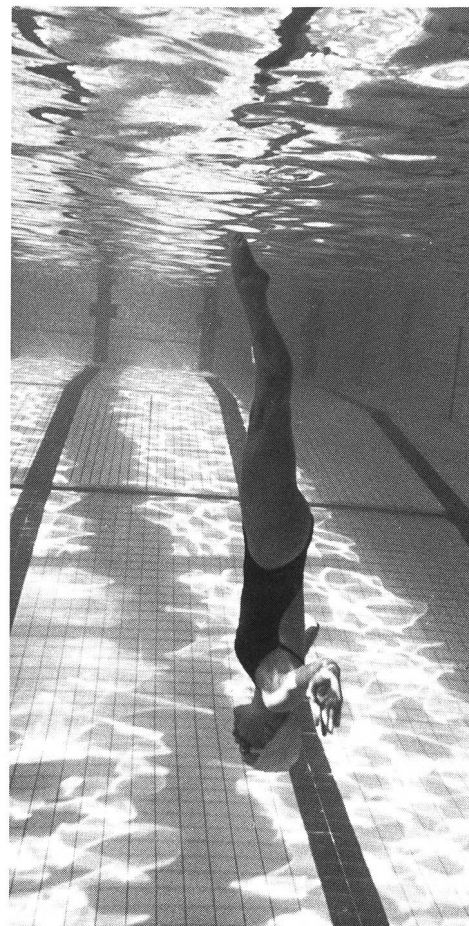
## Explications

La natation synchronisée est une discipline exclusivement féminine. Elle comporte des figures imposées et des figures libres. Les exercices imposés sont une sorte de gymnastique artistique dans l'eau, les prises d'appui se faisant «sur» la résistance de l'élément liquide. Presque toutes les figures du gymnaste se retrouvent dans l'eau: salti, vrilles, rotations, etc. L'exercice libre s'inspire plutôt, par contre, des évolutions du patinage artistique: variations de figures imposées reliées par des déplacements, des battements et des techniques de pagayage. Seuls les libres en duo et en groupe sont présentés avec accompagnement musical. ■



*Les juges et leurs notes.*

groupe) étaient déjà organisées, aux USA, depuis 1946. Ces deux pays se produisirent en démonstration aux Jeux



*Exercice libre en groupe.*



*Daniela et Adriana Giovanoli.*