Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 6

Artikel: Histoire de la natation synchronisée

Autor: Eggs, Monica

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998125

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: 13.12.2025

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

Histoire de la natation synchronisée

Monica Eggs
Traduction: Liliane Desponds

La personne qui s'intéresse aux débuts de la natation synchronisée doit remonter à l'Antiquité et à sa littérature. C'est ainsi que le poète grec Macia écrivait: *Des garçons et des filles nageaient comme des tritons et des nymphes et formaient de belles figures avec leurs corps.*

Les jeunes Grecs semblent avoir également diverti leurs contemporains avec des figures aquatiques.

Ce qu'au XIXe siècle, et jusque dans les années trente, l'on nommait «watershow» (spectacle aquatique) ou «ornamental swimming» (natation d'ornement) en Angleterre, aux Etats-Unis et au Canada, ou encore «Wasserballet» (ballet aquatique) en Allemagne n'a presque plus rien en commun avec la natation synchronisée telle qu'elle se pratique aujourd'hui. Ces activités ont pourtant contribué au développement de la discipline sportive que l'on connaît. Dans les années quarante, rares étaient les films d'Esther Williams qui ne comportaient pas de scènes de natation artistique. C'est ainsi que se développa l'intérêt pour les mouvements libres dans l'eau.

La première compétition en musique eut lieu aux Etats-Unis en 1946, mettant aux prises des duos et des groupes. Les Canadiennes se spécialisèrent rapidement dans les figures imposées, ce qui leur permit de gagner la coupe «the Gale» (le coup de vent) en 1952, année de la première compétition d'imposés. Pour la première fois en Europe, les Etats-Unis et le Canada présentèrent en démonstration la natation synchronisée en tant que sport de compétition à l'occasion des Jeux olympiques d'Helsinki en 1952. Les groupes de ballet aquatique qui existaient déjà en Angleterre, en France, en Hollande et en Allemagne adoptèrent immédiatement cette forme, nouvelle pour eux, de sport de compétition.

C'est en 1968 que la FINA (Fédération internationale de natation amateur) accepta officiellement la natation synchronisée comme quatrième discipline, aux côtés de la natation, du plongeon et du water-polo. Le programme olympique, quant à lui, l'accueillit pour la première fois à l'occasion des Jeux de Los Angeles, en 1984. Il a donc fallu pas mal de temps pour en arriver là.

La natation synchronisée en Suisse

Dans les années cinquante, la Suisse comptait déjà un groupe bernois de ballet nautique. Celui-ci essaima peu à peu, donnant ainsi naissance à de nouveaux groupes dans divers coins du pays. En 1969, la Fédération suisse de natation (FSN) se décida à accepter ce sport en son sein. Un championnat suisse annuel a lieu depuis 1972.

Il existe, aujourd'hui, 33 clubs qui ont une section de natation synchronisée. Sur un total d'environ 1200 pratiquantes que compte ce sport, 750 possèdent une licence de compétition.

Depuis leur création, la Suisse a participé à tous les championnats d'Europe et du monde, ainsi qu'aux Jeux olympiques de 1984, 1988 et 1992.

De 1977 à 1989, les nageuses suisses ont toujours réussi à remporter des médailles aux Championnats d'Europe. Depuis, les progrès des autres nations européennes ont été tels que l'équipe de Suisse a eu de la peine à se maintenir au niveau de la concurrence. Les moyens financiers à disposition ne sont pas suffisants pour que les mesures appropriées puissent être prises (il faudrait, par exemple, un centre d'entraînement ainsi que des entraîneurs rétribués de façon convenable pour les juniors et les cadres nationaux). Toutefois, les efforts pour renouer avec les succès d'antan ne sont pas négligés.

La natation synchronisée: un sport de compétition

Bien que divers groupes de natation synchronisée soient occasionnellement engagés pour l'animation de fêtes diverses: inaugurations, mariages ou autres visites d'entreprises, ou présentent encore régulièrement des spectacles de gala, la natation synchronisée suisse se concentre principalement sur la compétition.

Chaque année, la période allant de mars à juillet voit se dérouler trois compétitions nationales. Le reste de l'année est animé par les diverses compétitions régionales, les compétitions de tests et celles sur invitation.

Les Championnats suisses sont composés de quatre catégories, dont les critères sont l'âge et le niveau (ce dernier est mesuré par les tests). Les championnats régionaux, quant à eux, ne connaissent que les catégories par niveaux. Grâce à ce règlement, les vocations tardives ont aussi la possibilité de prendre part à la compétition.

Les catégories des concours par invitation, ainsi que la façon dont va se dérouler la compétition, sont fixées par l'organisateur.

Des concours de tests sont organisés au niveau national. Cela permet aux nageuses d'avoir des compétitions supplémentaires, au cours desquelles elles peuvent gagner un peu plus d'expérience et rencontrer des personnes d'autres clubs.

Afin d'élever le niveau de la natation synchronisée suisse, la FSN a mis à l'étude, depuis quatre ans, une nouvelle conception des tests. Les huit tests actuels seront étendus à douze et adaptés au niveau international. La conception de la formation créée parallèlement devrait également aider à ramener la Suisse dans le peloton des nations européennes de pointe.

Cette nouvelle conception devrait entrer en vigueur d'ici à la fin de cette année.

Jusqu'à aujourd'hui, les juges recevaient leurs qualifications en suivant une filière composée de trois degrés: C, B et A.

Comparativement à ce qui se passe à l'étranger, cela s'est montré bon. Néanmoins, la restructuration a touché ce secteur également. Les cours de formation ont été divisés en deux domaines: celui de l'organisation et celui de l'arbitrage. Cette séparation claire des tâches permet à toute personne s'intéressant à la natation synchronisée (cela peut tout aussi bien être un parent ou un ami) de mettre son savoir et ses compétences à disposition dans un seul des deux domaines, voire dans les deux.

Le développement de la natation synchronisée en Suisse, ainsi que les liens avec l'étranger sont coordonnés par la commission technique qui se charge aussi, en partie, de leur organisation. Cette commission veille également au respect des points principaux fixés par la FINA dans les règlements de compétition suisses.

Facettes multiples et entraînement intensif

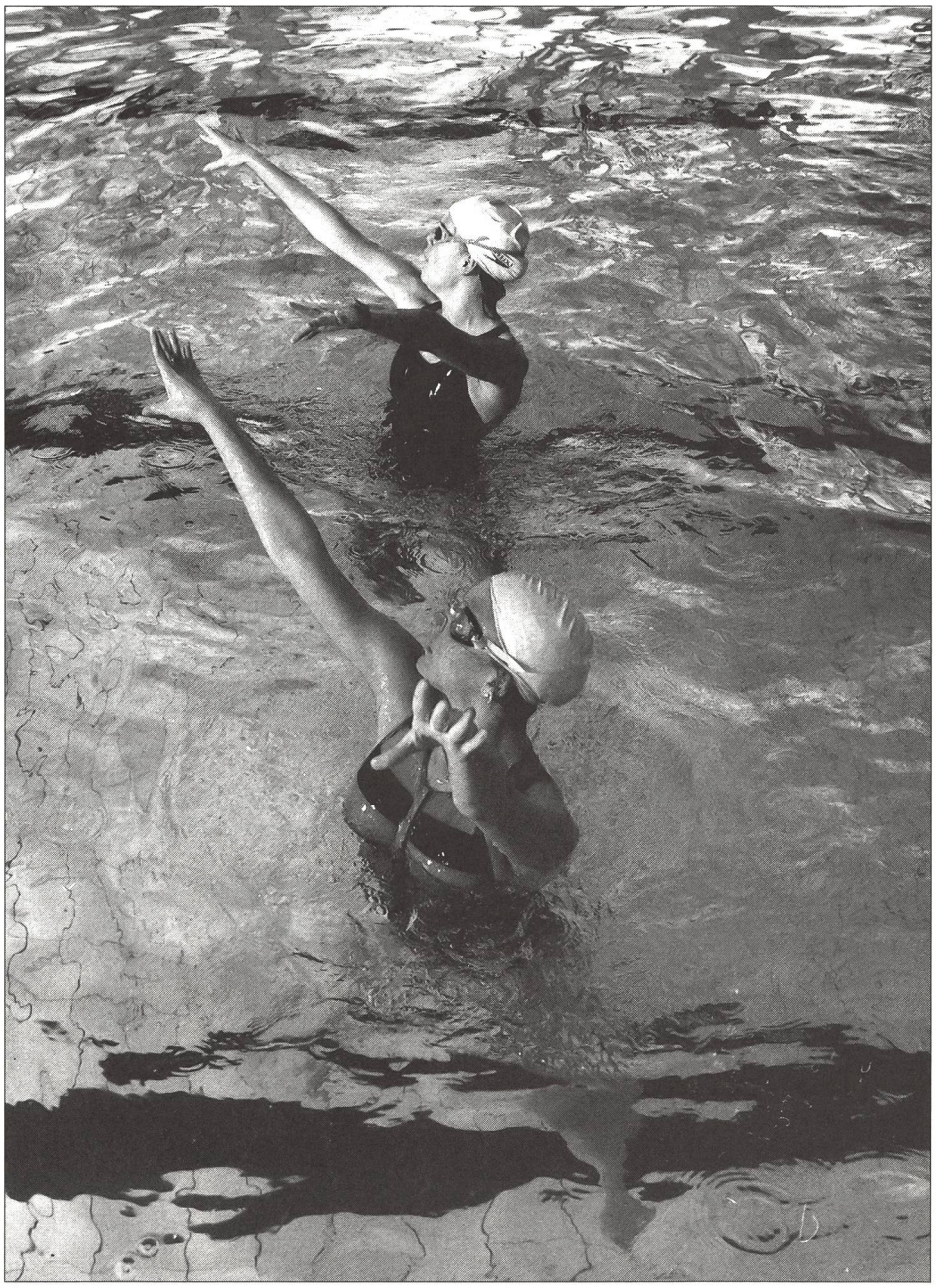
La natation synchronisée est un sport aux facettes multiples. On y trouve réunis la natation et la plongée en apnée. C'est par diverses approches de la plongée que les enfants apprivoisent cette facette (se reporter aux exercices proposés plus loin).

Au début, les enfants apprennent les trois styles que sont la brasse, le crawl et le dos crawlé. Bien avant que ces styles ne soient parfaitement maîtrisés, le pagayage, élément spécifique de la natation synchronisée, est introduit. Car, finalement, n'oublions pas que les enfants veulent avant tout faire de la natation synchronisée et non pas nager uniquement!

KOVO

Agences générales
D - I - FL - CH
Gnädinger et Cie:
CH-6803 Camignolo
Tél. (0041 91) 95 12 88
Fax (0041 91) 59 54 36

EPINGLES
PIN'S
Super qualité (hand made)
prix avantageux
à partir de 300 pièces déjà
Demandez nos prospectus



Prescriptions générales de la FINA et appréciation d'un libre et d'une figure imposée

Le libre

Prescriptions générales de la FINA

Conformément au règlement de la FINA, les libres doivent remplir les conditions suivantes:

Nombre de nageuses	*– groupe*	*4-8*	*(international: 8)*
	– trio	*3*	*(n'est pas une une discipline officielle de la FINA)*
	– duo	*2*	
	– solo	*1*	
Temps limite	*– groupe*	*5'*	
	– trio/duo	*4'*	
	– solo	*3'30"*	

Pour tous les libres, on tolère une marge de temps de plus ou moins 15 secondes. Lors des Championnats suisses il n'y a pas de limite vers le bas.
*Les **mouvements d'introduction** à terre ne peuvent dépasser 20 secondes. Le calcul de ce temps prend fin lorsque la dernière nageuse entre dans l'eau.*
Un libre peut commencer hors de l'eau ou dans l'eau, et doit prendre fin obligatoirement dans l'eau.
*Le **choix de la musique et de la chorégraphie** sont libres.*
*Pour les libres, le **choix du maillot de bain** est relativement libre. Celui-ci doit cependant être de coupe décente et ne pas être transparent. Le règlement de compétition de la FSN (6.1) stipule que la tenue doit être «...convenable, si possible d'allure simple et sportive, sans lunettes de natation».*

Appréciation

Le jury se compose de 5 à 7 juges.
La note la plus haute et la plus basse sont biffées.
L'échelle des notes va de 0 à 10 en progressant par dixième.
L'appréciation des libres se divise en deux parties:

*1. **La valeur technique***
qui comprend: – l'exécution
– la synchronisation
– le degré de difficulté

*2. **L'impression artistique***
qui comprend: – la chorégraphie
– l'interprétation de la musique
– l'art et la manière de la présentation.

La note technique représente le 60 pour cent de la note finale du libre, tandis que la note artistique influence le 40 pour cent restant.

Les imposés

Prescriptions générales de la FINA

Le règlement de la FINA décrit environ 200 figures qui sont numérotées. Elles sont réparties en groupes de figures.
Le nombre de ces groupes varie selon la catégorie.
A chaque compétition, un groupe, dont les figures sont exécutées et jugées, est tiré au sort.
Conformément au règlement de la FINA, les groupes de figures sont tirés au sort et rendus publics au moins 18 et au plus 48 heures avant le début de la compétition.
Depuis janvier 1991, il y a sept groupes FINA, composés chacun de quatre figures. Chaque catégorie d'âge a ses propres groupes de figures (aux niveaux national comme international).
Toutes les figures exécutées lors d'une compétition officielle doivent être décrites par le règlement de la FINA.
***Tenue:** pour les compétitions d'imposés, les nageuses doivent porter un maillot de bain une pièce de couleur sombre et uniforme, ainsi qu'un bonnet de bain blanc sans marque distinctive. Les lunettes de natation sont autorisées.*

Appréciation

Le jury se compose de 5 à 7 juges.
La note la plus haute et la plus basse sont biffées.
Les nageuses se présentent et sont jugées individuellement, selon l'ordre de passage établi préalablement.
Chaque figure possède son propre coefficient de difficulté. La note totale pour chaque figure est composée de la moyenne des notes du jury multipliée par ce coefficient.
La somme des résultats obtenus pour chaque figure donnent le total des points des imposés. Celui-ci est additionné au total des points obtenus pour le libre, ce qui donne le total final. Pour les duos et les groupes, c'est la moyenne des points obtenus lors des imposés par les nageuses qui prennent part au libre qui est prise en compte et va être additionnée au total obtenu pour le libre.

Le pagayage est un mouvement exécuté avec les mains et les avant-bras. Il permet de se déplacer. Au niveau international, on utilise actuellement douze techniques de pagayage différentes. Pour les maîtriser toutes, il faudra bien quelques années.

TIMING

Systèmes de chronométrage électronique et par Vidéo - Logiciels de traitement de données - Tableaux d'affichage pour résultats et temps

ALGE-TIMING

Peter Bloch
1462 Yvonand
Tél. 024 31 19 01
Fax 021 31 19 02

Peter Bær
4923 Wynau
Tél. 063 49 37 49
Fax 063 49 33 28

Simultanément, les enfants se familiariseront avec le mouvement de rétropédalage. Appelé aussi moulinette, celui-ci est un mouvement circulaire, exécuté de façon alternative et rythmée par les deux jambes, ce qui permet de soutenir le corps en position verticale dans l'eau.

Plus tard, les premières figures ainsi que les diverses positions qui leur sont nécessaires seront introduites.

La natation synchronisée est donc composée des six éléments que sont la plongée, la natation, le pagayage, la moulinette, les positions et les déplacements (ces deux derniers composant les figures). Ces éléments permettent de nombreuses et fascinantes combinaisons.

Il faut cependant beaucoup de temps pour entraîner toutes ces possibilités de variations. C'est la raison pour laquelle seules les débutantes ne s'entraînent qu'une seule fois par semaine. En choisissant ce sport, on passe bien vite à deux, voire trois entraînements hebdomadaires. On considère que, pour une nageuse moyenne de 15 à 17 ans souhaitant arriver à une place en milieu de classement, il faut quatre entraînements par semaine. Une nageuse de la catégorie des juniors (15 ans) visant le haut du tableau, s'entraînera cinq fois par semaine. Il en est de même pour un membre des cadres nationaux (dès 16 ans), pour qui le nombre d'heures de préparation s'élève à quinze, voire vingt.

Une activité sportive adaptée aux enfants

Comme les jeunes filles de 11 ans concourent dans la catégorie la plus basse, l'âge idéal, pour commencer la

natation synchronisée, est de 8 ans, âge auquel elles devraient pouvoir nager environ deux à quatre cents mètres par leçon au total.

En commençant si tôt, les enfants ont assez de temps pour habituer en douceur leur corps et leur esprit aux exigences posées, passant progressivement d'une fréquence hebdomadaire à une fréquence bihebdomadaire.

Mais cela seul ne saurait suffire à justifier une initiation si précoce à cette discipline sportive. Ce sont surtout l'aspect social et le développement physiologique de l'enfant qui font de la natation synchronisée une activité sportive adaptée aux jeunes.

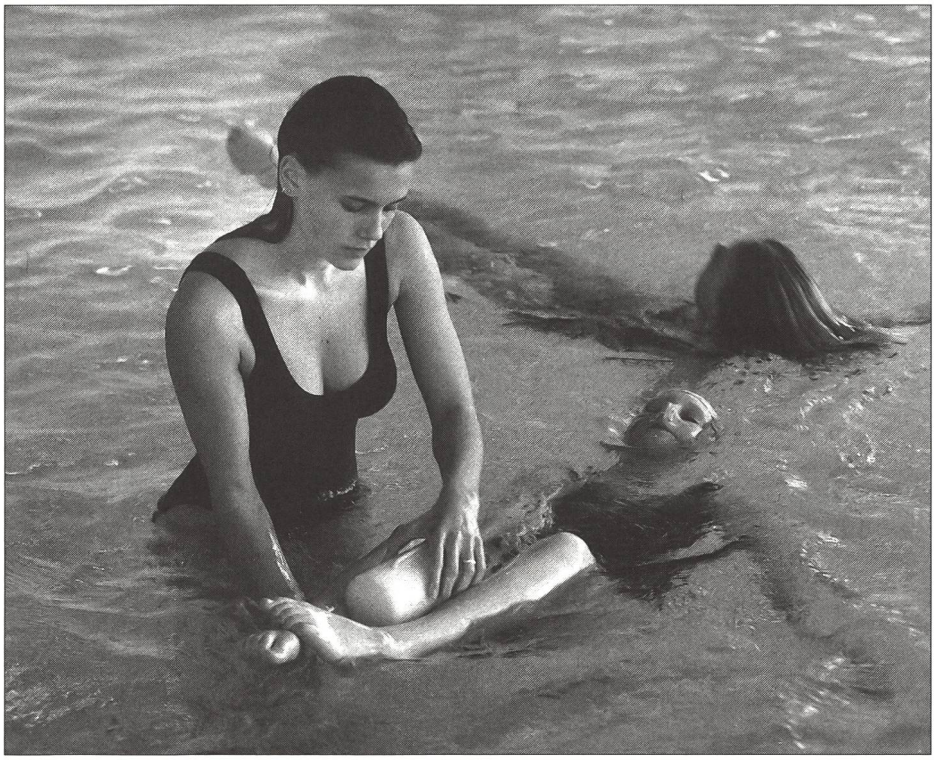
Les jeunes filles commencent par être encadrées et entraînées en groupe. Elles apprennent, ainsi, à s'intégrer et à composer avec d'autres personnalités, à travailler avec un objectif commun et aussi, généralement très rapidement, à se mesurer aux autres.

Le contact très proche avec l'entraîneur permet à l'enfant de bénéficier d'une personne de confiance de plus.

Les enfants âgés de 9 à 10 ans ont une excellente capacité d'apprentissage. Lorsqu'elles sont sollicitées de manière appropriée, leurs qualités de coordination et leur condition physique se développent très rapidement.

Endurance, souplesse et sens du rythme sont «les» qualités par excellence qu'exige la natation synchronisée de ses pratiquantes. Et ce sont justement celles qui se développent le plus facilement à 8 ou 9 ans.

Toutefois, la force, l'orientation, la différenciation ainsi que l'équilibre, la réaction et la vitesse permettent déjà d'estimer quel niveau pourra espérer atteindre la nageuse dans quelques années.



Les qualités psychiques ne sont pas moins sollicitées. L'observation et l'écoute, tout comme l'apprentissage par cœur permettent d'améliorer l'attention et la concentration chez l'enfant, ce qui aura des répercussions positives pour elle à l'école également.

Série d'exercices de plongée

La plongée en apnée est un élément de base qui doit être constamment exercé. Les enfants y éprouvent d'autant plus de plaisir si l'entraînement prend la forme de jeux. Les nageuses contraintes trop tôt ont des réactions de peur, ce qui entrave la respiration.

Faire oublier cette crainte, par la suite, demandera beaucoup de patience et de tact. Il vaut donc la peine de faire une introduction sous une forme décontractée et amusante pour l'enfant.

Les figures que les débutantes apprennent au début ne se font que partiellement sous l'eau. Il est important d'offrir beaucoup de possibilités d'exercices subaquatiques, afin que grandisse l'expérience sous l'eau.

Chez les plus avancées, l'entraînement de l'apnée est toujours intégré aux leçons. La répétition des libres et des figures imposées en comprend naturellement l'exercice. De plus, l'entraînement de l'apnée améliore l'endurance ainsi que la capacité de résistance.

Exercices

Débutantes

Recherche d'assiettes:
Commencer avec une, puis deux, trois,...

Memory:
Divers couples d'objets lestés sont placés sous l'eau. Aller en chercher un, puis replonger à la recherche du deuxième.

Couleurs:
Compter le nombre d'anneaux placés au fond du bassin, puis trier, sous l'eau, les objets par couleurs.

Positions:
Tout le groupe s'immerge en même temps, depuis le mur, et avance de quelques mètres sous l'eau. Depuis cet endroit, former une ligne/un cercle/une diagonale/un carré, qui remonte d'un bloc à la surface.

Synchro:
Sous l'eau, les filles se donnent un signal pour remonter toutes ensemble à la surface.

Temps:
Essayer de tenir aussi longtemps que possible sous l'eau, jusqu'au signal donné par l'entraîneur (n'augmenter la durée de la plongée en apnée que très progressivement, car cet état met l'organisme à rude épreuve).

Mouvements:
Qui peut faire 3/4/... mouvements sous l'eau?

Mouvements:
Qui va le plus loin en 4 mouvements sous l'eau?

Heimgartner Drapeaux S. A. Wil
Zürcherstrasse 37, 9500 Wil/SG
Téléfon 073/22 37 11

Bla-bla-bla:
Une nageuse glisse un mot à sa partenaire qui tente de comprendre. Raconter une histoire drôle aux autres.

Pensée:
Une nageuse pense à un mot, les autres doivent essayer de le deviner d'après ses mouvements.

Le maître et son chien:
A plonge, B suit immédiatement.

Qui peut?:
Qui peut faire le plus de culbutes sans reprendre son souffle?
Faire 5 sauts de dauphin le plus vite possible?
Etc.

Avancées

Selon l'âge et la composition du groupe, consulter également la liste précédente.

Brasse:
2 mouvements à la surface / 2 mouvements sous l'eau, 2/3, 2/4, 2/3, 2/4, etc.

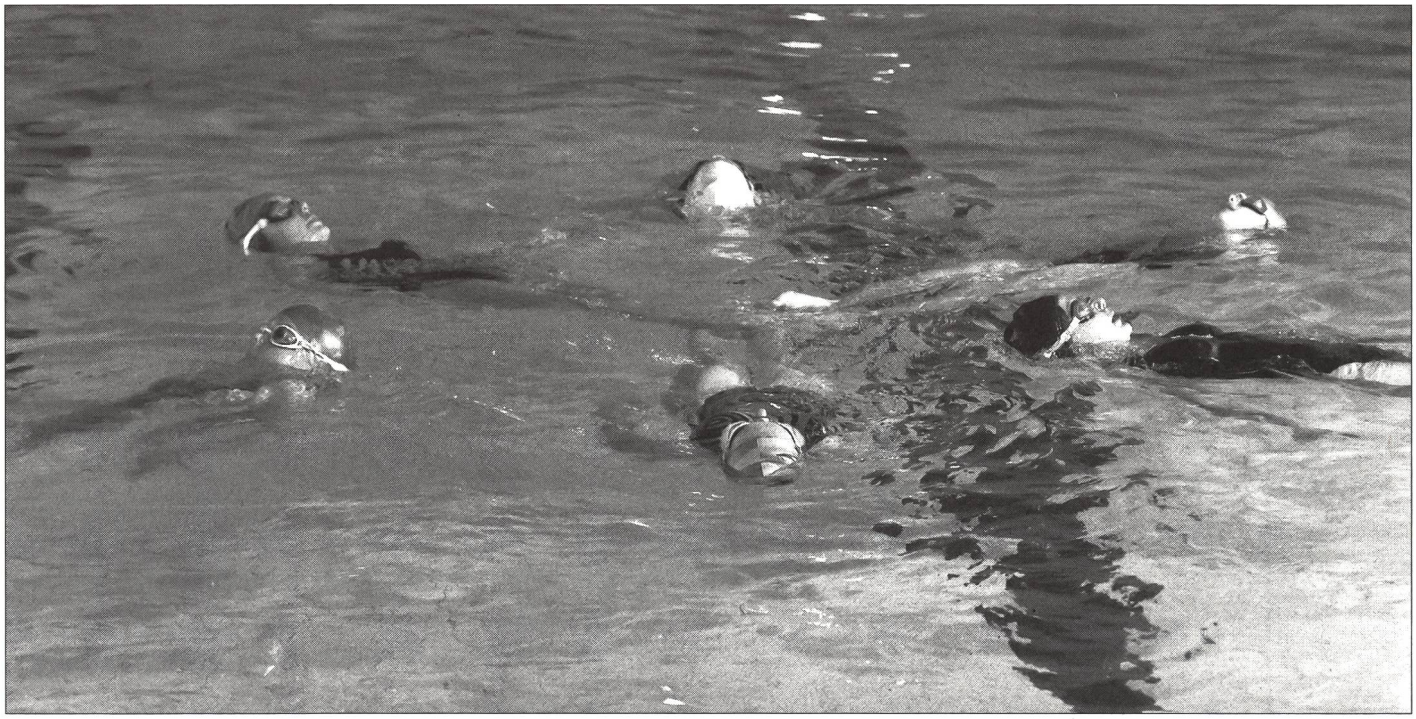
Respirateur:
25 m crawl, en respirant au deuxième temps, puis au troisième, puis au quatrième, etc. Au retour, reprendre à l'envers jusqu'à un.

Miroir:
A nage en brasse à la surface, B nage en brasse sous l'eau et sur le dos, en tâchant de se synchroniser au mieux sur A.

Transport:
A est sur le dos à la surface (par exemple: en double jambe de ballet). B transporte A sur une longueur en restant sous l'eau.

Ensemble:
Par groupes de 4, nager 100 m en ayant, du début à la fin, constamment un membre du groupe sous l'eau.

Figures:
Dès que quelques figures sont maîtrisées, on peut varier leur tempo à l'aide de musique ou de cadences variées. Par exemple: chaque mouvement se déroule sur 4 temps.

Endurance:
Nager 500 m en crawl. Toutes les quatre traversées, faire une longueur sans respirer.

8 x 25 m:
Faire chaque traversée sous l'eau. Pauses en fonction de l'âge, de la phase et du niveau d'entraînement. ■