Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Artikel: À couper le souffle

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995541

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

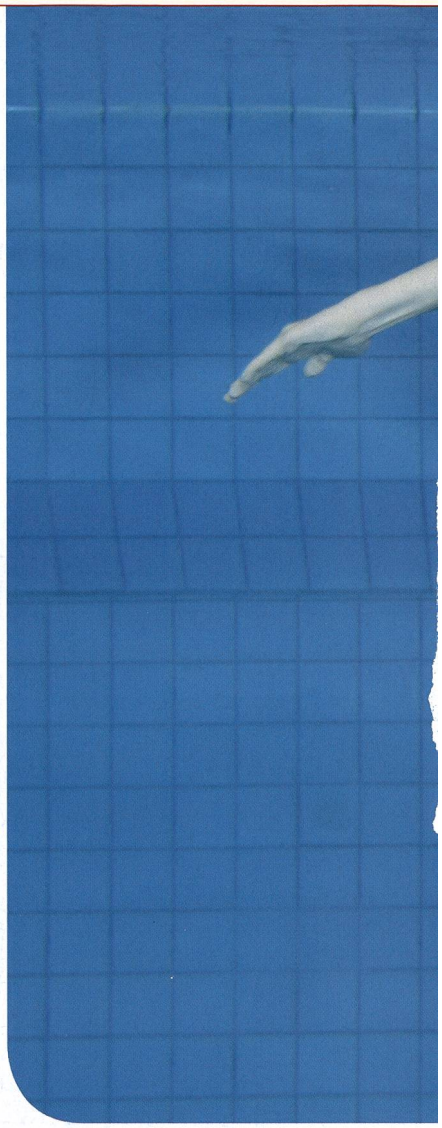
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 09.07.2025

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



A couper le souffle

Elles dansent plus d'une minute sous l'eau, réalisent les figures les plus élégantes. Et lorsqu'elles reviennent à la surface, les nageuses synchronisées affichent toujours un large sourire. Mais quand ont-elles le temps de respirer? La réponse avec nos espoirs de médaille suisse aux Jeux de Pékin.

Texte: Nicola Bignasca; photo: Daniel Käsermann

▶ La natation synchronisée est un sport intrigant. L'élément aqueux confère à cette discipline une aura quasi irréelle. Sous l'eau ou à sa surface, les nageuses virevoltent avec la même grâce naturelle, le visage toujours décontracté. Rayonnant, leur sourire dissimule les efforts qu'elles doivent fournir. Tout est parfaitement synchronisé: les mouvements, la gestuelle, les mimiques. Même la respiration n'échappe pas à cette double image contradictoire. A la fois artificielle – de par son rythme discontinu – et détendue. Elle existe, mais elle n'est pas visible. Un acte caché.

Julia Vasilieva, entraîneure du cadre national et responsable du duo synchronisé composé de Magdalena Brunner et Ariane Schneider: «Respiration et performance sont étroitement liées. Plus les capacités d'immersion sont grandes, mieux elles pourront effectuer les figures du programme. Mais retenir son souffle sur une longue durée nécessite énormément d'entraînement. Ce n'est pas facile.»

Bulles interdites

Une compétition de natation synchronisée comprend deux parties. Les éléments imposés du programme technique à réaliser sous l'eau durent jusqu'à deux minutes. L'exercice est ensuite interrompu. Le programme libre contient, lui, plusieurs passages. Les éléments sous l'eau sont moins longs, environ une trentaine de secondes, et sont suivis des figures avec la tête hors de l'eau. «Lorsque nous devons nous déplacer rapidement, nous ne pouvons pas rester une minute et demie sous l'eau, explique Magdalena Brunner. L'exécution des figures statiques est en revanche plus lente. Nous arrivons plus facilement à garder notre souffle.»

Les profanes s'imaginent difficilement ce qui se trame sous la surface de l'eau. Les éclairages d'Ariane Schneider: «Nous arrêtons pratiquement de respirer. Avec les poumons emplis d'air, nous sommes plus légères. Les bulles d'air générées lors de l'expiration font par ailleurs mauvaise impression. Il s'agit donc d'expirer lorsque nous remontons à la surface. Nous avons ensuite plus de temps pour inspirer.»

Oublier le manque d'air

Les nageuses respirent-elles par la bouche ou par le nez? «Seulement par la bouche pour éviter de s'étouffer», répondent-elles d'une voix unanime, avec beaucoup de diplomatie. La question est en effet bien trop banale. Elevons donc le niveau du discours afin que nos athlètes puissent partager leurs connaissances. «La respiration dépend de la physiologie de chacun. Le rythme cardiaque ralentit considérablement lorsque l'on retient son souffle. La reprise de la respiration équivaut à un choc. Le cœur bat rapidement, de manière soudaine. Après une longue période sous l'eau, le corps a un grand besoin en oxygène. Voilà pourquoi l'on respire très rapidement au moment de revenir à la surface.» Julia Vasilieva renchérit: «Il est fréquent que les nageuses oublient de respirer lors du programme court car elles sont trop concentrées sur les exercices à effectuer. On apprend à surmonter ce genre de problème avec l'expérience.»

Astuces invisibles

La capacité de demeurer longtemps sous l'eau est une composante essentielle. Elle est constamment et systématiquement entraînée. «Les nageuses plongent fréquemment et accomplissent de nombreux exercices de respiration. Ce travail est aussi difficile au niveau mental. Il n'est pas habituel de rester en apnée aussi longtemps. Les

filles doivent vraiment le vouloir et être prête dans leur tête. Nous leur disons qu'il est indispensable de parcourir une longueur de bassin sous l'eau, même si cela n'est pas très agréable.» La différence entre grands et petits est flagrante. «Les enfants peuvent nager une dizaine de mètres en apnée, les adultes cinq fois plus.»
Selon Julia Vasilieva, la préparation mentale est cruciale pour la régulation du flux respiratoire. Les nageuses ont leurs propres astuces pour maîtriser cette interruption temporaire de la respiration. «Auparavant, pour oublier cette absence d'air, je chantais dans ma tête lorsque je plongeais, avoue Magdalena Brunner. On doit absolument se concentrer sur les mouvements. On n'y parvient pas si l'on cède à la panique.» Pour ne pas être confronté à ces situations critiques, le corps et l'esprit doivent être progressivement soumis à ce type d'effort. «Il est important de préparer les poumons avant une compétition, ajoute Ariane Schneider. Au début de chaque entraînement, des exercices pour les poumons doivent être faits afin de les habituer à une longue rétention d'air, en parcourant par exemple des longueurs de bassin sous l'eau ou en nageant le crawl sans respirer.

Garder les yeux ouverts

Seul l'entraînement forme les championnes. Cela vaut pour tous les sports, y compris la natation synchronisée. Mais les performances sont aussi dépendantes de facteurs spécifiques. «Le souffle varie en fonction de la forme du jour. Un refroidissement ou d'autres aspects de ce type ont une influence sur la capacité respiratoire.» Le lieu d'entraînement joue également un rôle essentiel. «La température de l'air dans les piscines couvertes en Suisse est de 32° C. La respiration y est difficile». Mieux vaut donc s'entraîner dans des piscines en plein air.

Une dernière question à nos deux nageuses, avant de leur souhaiter bonne chance pour les Jeux Olympiques de Pékin. Gardent-elles les yeux ouverts sous l'eau? «Toujours. A l'entraînement, nous portons des lunettes, en compétition, non.» //

› *Julia Vasilieva, entraîneure nationale, a remporté la médaille d'or aux Jeux Olympiques de Sydney.*
Contact: jvasilieva@hotmail.com

Magdalena Brunner et Ariane Schneider représenteront la Suisse aux Jeux Olympiques de Pékin.
www.synchroduett.ch