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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 41 (1984)

Heft: 6

Artikel: La natation synchronisée : un sport de compétition, mais aussi une matière d'enseignement

Autor: Häberli, Marlis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997910

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

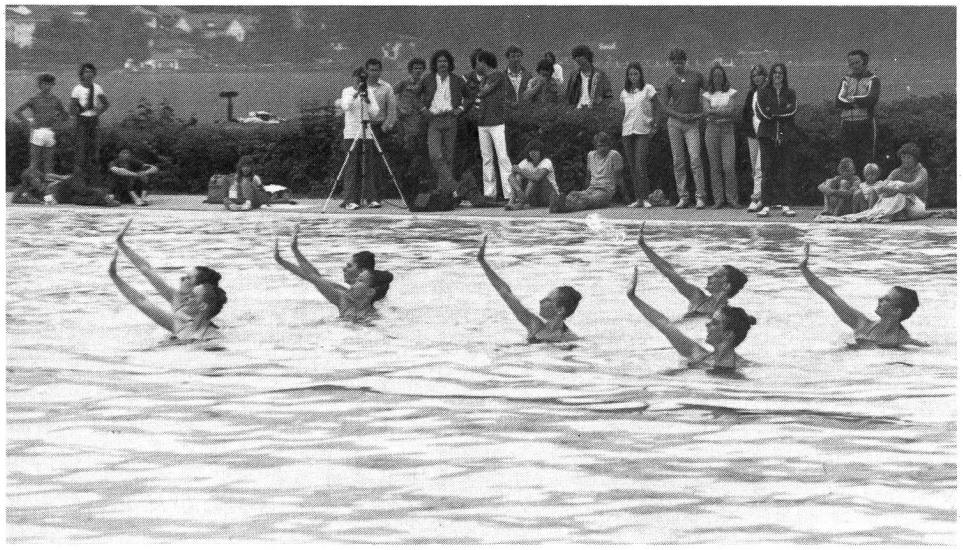
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 14.07.2025

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



La natation synchronisée: un sport de compétition, mais aussi une matière d'enseignement

Marlis Häberli
Traduction: Margaret Biderbost

Bien que l'on doive encore compter la natation synchronisée parmi les sports de second plan, il faut reconnaître que l'intérêt général pour ce sport relativement nouveau croît ostensiblement depuis quelque temps. J'en veux pour preuve le remarquable succès que les Suissesses connaissent au plan international et le fait que la natation synchronisée sera, en duo et pour la première fois, une discipline olympique aux Jeux de Los Angeles. D'autre part, les maîtres d'éducation physique et de sport portent un intérêt évident à cette branche spécifique, qui leur permet de varier leurs leçons de natation tout en travaillant dans la joie.

Un peu d'histoire...

Le «ballet nautique» et les «figures géométriques nagées» ne datent pas de notre siècle. L'écrivain romain de l'Antiquité, Macia, écrivait déjà: «Garçons et filles nageaient comme des tritons et des nymphes, formant de jolies figures avec leur corps». Les jeunes Grecs eux aussi donnaient déjà, semble-t-il, des spectacles nautiques à leurs contemporains en dessinant, dans l'eau, des figures géométriques. Le ballet nautique, les jeux aquatiques et la natation ornementale montrés dès le début du siècle jusque vers 1930 en Angleterre, aux USA, au Canada et en Allemagne, n'ont pas beaucoup de points communs avec la natation synchronisée, telle qu'elle se pratique actuellement. Toutefois, ces activités ont contribué à son développement. Les spectacles d'Esther William et la natation artistique, figurant dans presque tous les films des années 30, ont permis le développement de l'intérêt pour les «mouvements libres» dans l'eau. Les Canadiens se sont spécialisés dans les figures imposées, alors qu'aux USA, la première compétition en musique (duo et groupe) a été mise sur pied en 1946. C'est depuis 1968 que la natation synchronisée a été acceptée comme 4e spécialité officielle de la Fédération internationale de natation amateur (FINA), les autres étant la natation, le plongeon et le water-polo.
En Suisse, le ballet nautique fit son apparition à Berne vers les années 50, et le premier championnat suisse de natation synchronisée fut organisé en 1972.

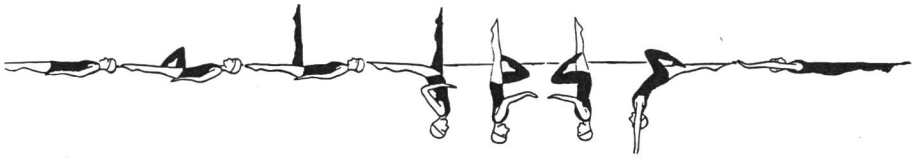
La compétition

Chaque concours se divise en 2 parties: les «imposés» et les «libres». Toutes les concurrentes prennent part aux imposés. Au total, 6 figures sur 36 sont tirées au sort peu avant la compétition. Chaque figure possède un nom et un cœfficient de difficulté variant entre 1,4 et 2,2. Pour les «imposés», 5 juges notent les figures selon une échelle de valeurs allant de 0 à 10 points et progressant par demi-points. Le critère de jugement est basé sur l'exécution et le contrôle de la figure, d'après les règles de la FINA. L'exécution concerne l'évolution de la figure: sur place, lentement, le plus haut possible. Le contrôle correspond à l'aisance de l'exécution.
En «libre», la compétition se divise en 3 parties: les soli, les duos et les groupes de 4 à 8 nageuses au maximum. Le choix de la musique est libre, mais la durée du morceau ne doit pas dépasser 3'30'' pour les soli, 4'00'' pour les duos et 5'00'' pour les ballets d'ensemble. Le libre se compose de déplacements nagés et de combinaisons de figures permettant de grandes possibilités de variations. Le principal critère de jugement pour les duos et les groupes est la synchronisation entre les nageuses et avec la musique. Les autres critères sont: le degré de difficulté, la perfection, l'originalité et l'utilisation de l'espace aquatique. L'échelle des valeurs va de 0 à 10 points et elle progresse par dixièmes de point. Le classement s'obtient à partir du total des points marqués en «libre» et aux «imposés».

Voici 2 exemples de figures imposées tirées du règlement de la FINA:

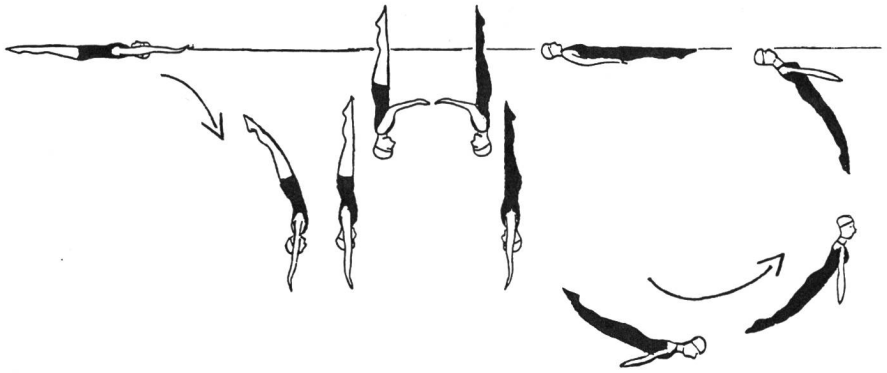
1 Chevalier (cœfficient de difficulté 1,9)

Exécution d'une jambe de ballet: elle reste dans une position relativement stationnaire, tandis que le dos se cambre et que la tête est descendue pour assurer une position de chevalier. L'autre jambe est élevée à la position verticale, pendant que la jambe de ballet se met en position de genou plié, et que le corps est tendu à la verticale. Exécution d'un demi-tour: le corps se cambre et la jambe tendue se déplace vers la surface de l'eau. Le genou plié est tendu et le corps se cambre à la position allongée sur le dos.



2 Dauphin demi-tour (cœfficient de difficulté 1,6)

Tête en avant, exécution d'un dauphin jusqu'à ce que les hanches parviennent au quart de cercle. Le corps est alors tendu à la verticale et remonte jusqu'à ce que le niveau de l'eau se trouve entre la cheville et la hanche. Exécution d'un demi-tour: le corps descend jusqu'à la profondeur à laquelle il avait été tendu à la verticale et le dauphin se poursuit jusqu'à ce que le corps se trouve en position allongée sur le dos.



La natation synchronisée: une activité pour tous

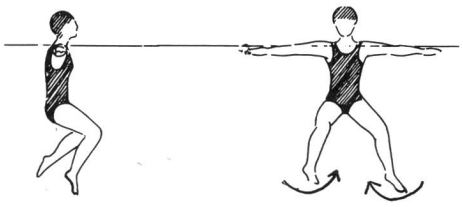
Il ne serait pas raisonnable de fixer un but de compétition lorsque la natation synchronisée est proposée sous forme d'activité «pour tous». Les exigences techniques et le nombre des entraînements nécessaires pour l'atteindre seraient trop élevés.
Selon notre expérience, il est possible de motiver les élèves de deux façons différentes:

- par la perspective de passer un test «synchro» ou un test combiné de l'IAN, nouvelle formule
- en élaborant un «libre» en groupe, le maître ayant la possibilité, à côté de la discipline requise pour y parvenir, d'offrir à l'élève un côté spectacle fort apprécié.

Technique de base

Batteur à œufs

Cette technique est utilisée par les joueurs de water-polo. En position verticale (debout dans l'eau), les genoux sont fléchis; les pieds crochus (tirés à l'extérieur) décrivent un cercle autour des genoux en alternant jambe droite et jambe gauche. Ces mouvements permettent un dégagement stable du port de tête et l'exécution de mouvements des bras hors de l'eau.



Le pagayage

Le pagayage permet tous les déplacements du corps: en avant, en arrière, latéralement, vers le haut, en profondeur, ainsi que sur les 3 axes de rotation. Il existe 8 sortes de pagayages. Pour chacun, la technique des mains reste la même.

Règles du pagayage

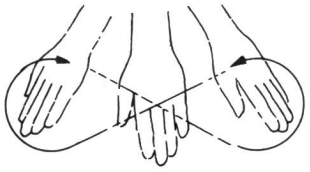
- déplacement de l'eau dans une certaine direction, provoquant le déplacement du corps dans la direction opposée
- exécution d'une pression continue et constante permettant un déplacement régulier
- déplacement de l'eau vers le centre de gravité du corps, afin d'assurer une certaine stabilité.

Méthode d'apprentissage

Le bras doit rester aussi tranquille que possible. L'avant-bras décrit un huit plat et latéral ∞, la main restant tendue et rigide et le poignet se maintenant dans le prolongement de l'avant-bras. C'est la seule façon d'assurer une pression régulière. Les mouvements saccadés ou de «petits chiens» sont absolument à éviter.

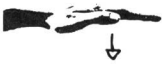
Exercice préalable

Déplacer l'avant-bras sur une surface plate (table) en exécutant, avec la paume de la main, un mouvement d'aller et retour rond. Les mains s'éloignent et se rapprochent.



La pression vers l'extérieur se fait côté petit doigt, la main étant inclinée à 45°, paume vers l'extérieur; la traction vers l'intérieur se fait côté pouce, la main étant inclinée à 45°, paume tournée vers l'intérieur. On distingue trois groupes de pagayage pour les déplacements dans diverses directions:

a) Position mains plates
- déplacement latéral de la *main*



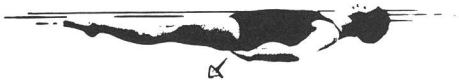
b) Position mains redressées (angle de 90° entre le dos de la main et l'avant-bras)
- déplacement latéral du *poignet*

c) Position mains rabattues
(angle de 90° entre la paume de la main et l'avant-bras)
- déplacement latéral des *doigts*

La flèche indique la direction de la pression de l'eau. Le déplacement se fait *toujours* en direction du dos de la main.

Exemples:

Position dorsale:



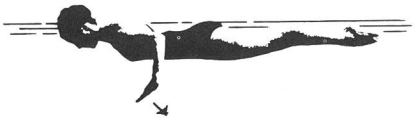
déplacement côté tête

déplacement côté pieds

déplacement côté pieds («hélice»)

Position ventrale:

sur place



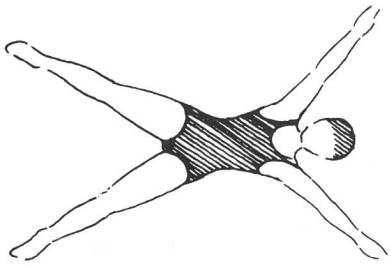
déplacement côté tête

Figures imposées simples

Voici quelques exemples tirés des tests 1 à 4 de natation synchronisée:

Position dorsale étirée ou en étoile

Position allongée sur le dos, bras en extension et jambes écartées (× symétrique)
Le corps doit rester à la surface de l'eau.



La roue.

La roue

Position allongée sur le dos (sur place):
- écarter les jambes, pieds à la surface
- fléchir latéralement les deux jambes; le pied de la jambe droite est pointé sur le genou gauche; le pied, la hanche et l'épaule gauches sont maintenus à la surface de l'eau
- effectuer un tour de 360°, dans cette position, avec les hanches comme point central et en avançant côté genou
- reprendre la position jambes écartées et tendues
- serrer les jambes pour revenir à la position initiale.

Cette figure peut aussi se faire à gauche.

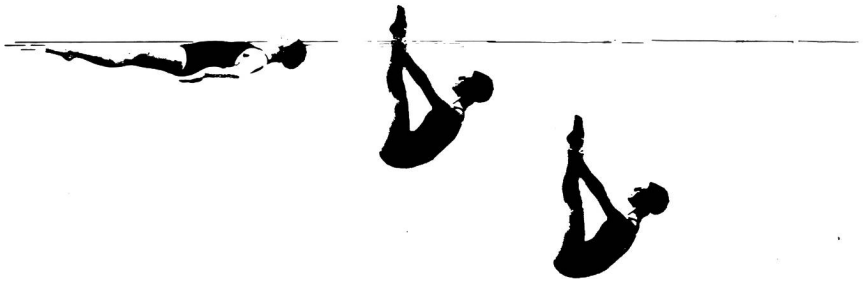
Le chevalier.

La cuvette

- position allongée sur le dos avec pagayage (sur place)
- fléchir lentement les genoux en gardant les tibias et les cous-de-pieds à la surface de l'eau jusqu'à ce que les mollets et les cuisses forment un angle droit. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale
- exécuter, dans cette position, un tour de 360° autour des hanches, à droite ou à gauche
- tendre à nouveau les jambes et reprendre la position allongée sur le dos. L'exercice doit se faire *lentement* et avec une grande précision.

L'huître

- position allongée sur le dos (sur place)
- carper énergiquement le corps, afin que les jambes tendues et la poitrine se rapprochent; les bras touchent les pieds après avoir exécuté un cercle arrière au-dessus de la tête, et avant la disparition complète des orteils. Laisser couler le corps
- maintenir une position verticale des jambes jusqu'à immersion complète du corps, tout en gardant une position carpée aussi fermée que possible.

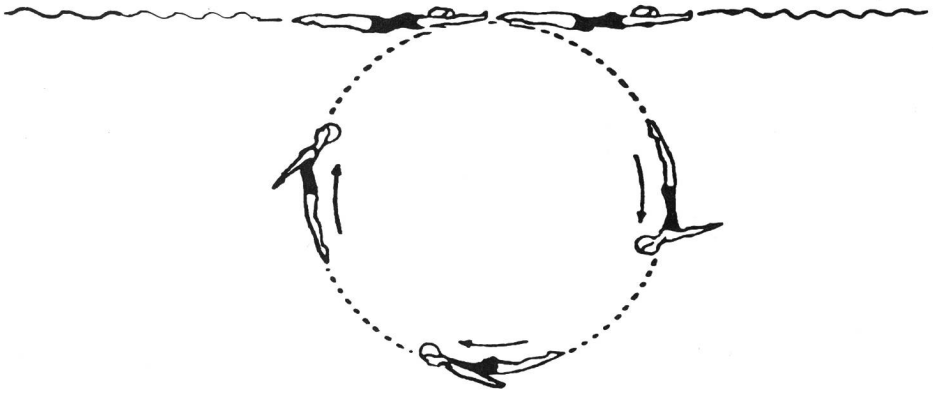


Le périlleux arrière carpé:

- position allongée sur le dos (sur place)
- ramener énergiquement les deux jambes tendues par-dessus la tête, afin de former un angle aigu (position carpée fermée au maximum)
- maintenir l'angle tout au long du périlleux
- ressortir tête et pieds simultanément de l'eau
- s'allonger lentement en position dorsale allongée

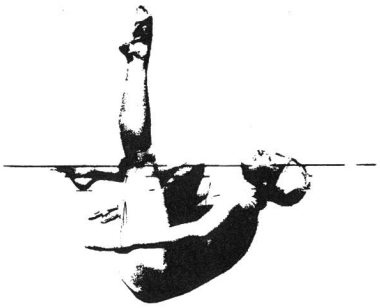
Le dauphin:

- position étirée sur le dos (bras en extension)
- pagayage hélice renversée au début
- le corps effectue un cercle d'environ 2 à 3 m de diamètre (imaginer une ligne à suivre)
- les hanches et les pieds suivent la tête et passent exactement au même endroit
- après le premier quart, le pagayage se fait au niveau des hanches
- position finale allongée sur le dos.



Le flamant:

- une jambe fléchie est tirée jusqu'à la poitrine, tibia et cou-de-pied à la surface de l'eau
- l'autre jambe doit former une perpendiculaire au milieu du tibia de la jambe fléchie; cette jambe est tendue
- la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale, visage hors de l'eau
- dos plat
- la position est maintenue avec un pagayage régulier (sur place).



Jambe de ballet simple:

- position allongée sur le dos (1)
- position voilier (2)
- en gardant la cuisse immobile, développer la jambe jusqu'à extension complète (3)
- tenir cette position pendant quelques secondes
- reprendre la position du voilier (4)
- finir en position allongée (5).

Cette figure s'exécute lentement et sans interruption (sur place).

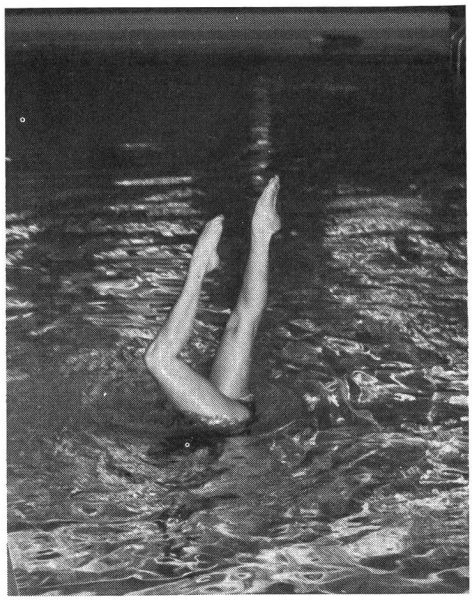
Libre simple (figures plates)

Organisation

- 6 à 12 nageuses (ou nageurs) possédant la technique de base
- bassin: 16,75 m sur 8 m au moins, d'une profondeur minimale de 1,20 m
- installation de musique: un bon appareil à cassettes suffit. Mais l'idéal serait, bien sûr, de disposer d'un ampli et d'un haut-parleur subaquatique
- choisir une musique rythmée d'une durée de 3 à 5 min., facile à «compter» même par les peu doués.

Chorégraphie

Contrairement aux figures imposées, qui s'exécutent sur place, les figures libres se font avec déplacement. La position individuelle des nageuses doit varier (formation) et la formation d'ensemble se déplacer dans le bassin, de sorte à utiliser au maximum la surface d'eau à disposition. Ces



Position libre.

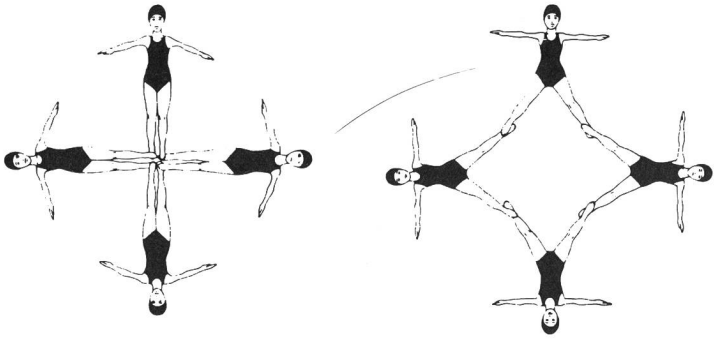
déplacements peuvent se faire selon différentes nages. Par exemple: par battements latéraux ou nage dorsale, par divers pagayages: en avant, en arrière ou latéralement. Les changements de position peuvent aussi se faire sous l'eau.

Mouvements des bras
(avec batteur à œufs)

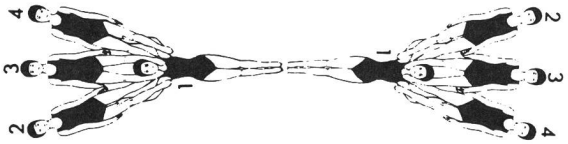
Le puzzle que l'on obtient en montant un libre simple se compose:

- de figures plates exécutées sur le dos
- de mouvements de nage
- de figures coulées: par exemple l'huître, ou couler en position du flamant
- de mouvements des bras (avec batteur à œufs)
- de figures simples dans diverses formations. ■

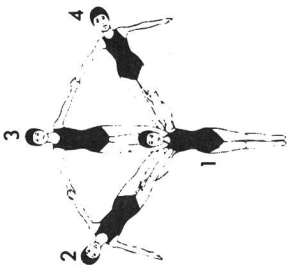
Croix, ouverte en étoile

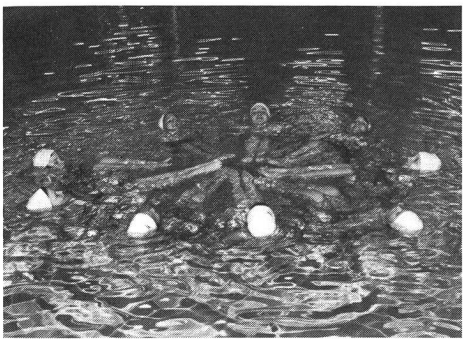


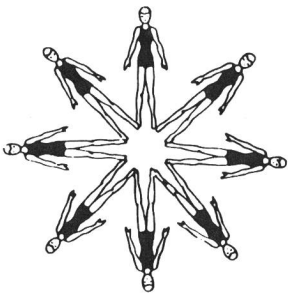
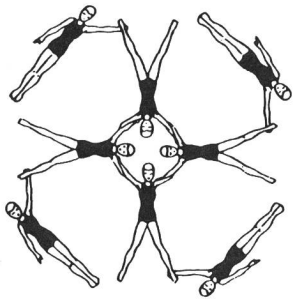
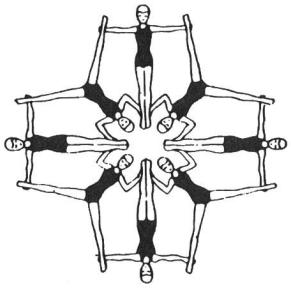
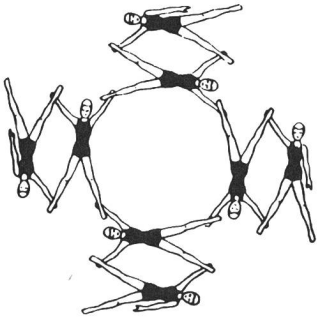
«Rameau»



Rameau ouvert





Etoile en cuvettes.

Autres possibilités: étoiles