

# Paris, la répétition générale



Ph. : Vandystadt, N. Gouhler

*Placés moins de 200 jours avant le tournoi qualificatif pour les J.O., les Internationaux de France sont un véritable test pour les Françaises. Ils permettront d'évaluer le niveau des programmes, mais aussi de situer les jeunes filles par rapport à la concurrence étrangère.*

Le ballet français, neuvième des derniers championnats du Monde, devra terminer dans les sept premiers au tournoi de qualification olympique pour participer aux J.O..

Fin de séance dans le bassin Muriel Hermine à la piscine de l'Insep. Pendant que Virginie Dedieu et Laure Thibaud continuent de travailler dans l'eau leur duo, le ballet français est rassemblé devant un petit écran de télé. Les cheveux s'égouttent, les images de la chorégraphie défilent. Les filles ont répété leur programme dans sa totalité en clôture d'entraînement. Elles jugent leur prestation. Anne Capron, qui pour la matinée remplace les entraîneuses nationales Agnès Berthet et Julie Fabre, en formation, fait ses remarques.

Dans quelques jours, dix paires d'yeux de juges internationaux décortiqueront ce même programme. Les Françaises le savent. Elles débutent officiellement leur voyage vers les jeux Olympiques d'Athènes dans la piscine Georges Vallerey. Les Internationaux de France sont le premier grand rendez-vous de la saison. "C'est un vrai test, note Coralynne Lemaire, une des membres du ballet français. Nous allons pouvoir évaluer notre niveau par rapport aux autres pays. Nous aurons aussi l'avis des juges."

## Sept heures par jour

Cette année, les entraînements ont changé. Les nageuses ne se réunissent plus uniquement à l'occasion de stages. Elles font toutes leurs séances ensemble. "Nous logeons sur l'Insep ou aux alentours, explique Jessica Ros. C'est le stage tout le temps. C'est normal en année olympique." Les neuf jeunes filles s'entraînent sept heures par jour cinq à six fois par semaine, le samedi étant généralement consacré aux séances de PPG (préparation physique générale) sur la piste

d'athlétisme. "Mais nous ne restons pas sept heures dans l'eau", ajoute Coralynne Lemaire.

Le travail sur la terre ferme tourne notamment autour de la musculation et de la gymnastique acrobatique. Les chorégraphies ont gagné en intensité physique, les portés sont plus spectaculaires. C'est une des principales évolutions des programmes des Françaises. Il fallait passer par là pour compter participer aux jeux Olympiques. Autre étape avant les J.O., le tournoi qualificatif. Programmé à la mi-avril à Athènes dans la piscine des prochains jeux, il distribuera sept sésames (le huitième étant déjà attribué au pays organisateur). Avant d'imaginer faire aussi bien que l'équipe de France de ballet, il y a quatre ans à Sydney (quatrième), les nageuses mettront toutes leurs forces dans la qualification. "C'est le principal objectif, confirme Jessica Ros. Il ne faut pas être trop gourmandes. Nous sommes encore jeunes et ça ne fait que deux ans que nous travaillons ensemble."

## Les Ukrainiennes principales adversaires

Parmi les équipes présentes à Paris, nombreuses sont celles qui seront également en Grèce au mois d'avril. Principal adversaire à surveiller ? "L'Ukraine", répondent en cœur les Françaises et Anne Capron. "En général, les Ukrainiennes ont beaucoup de qualités athlétiques, physiques et acrobatiques, poursuit la directrice des équipes de France. En revanche, elles sont moins performantes sur le signolage et l'exécution. C'est très variable, elles peuvent créer des surprises. Nous, nous travaillons nos qualités physiques et acrobatiques

tout en essayant de maintenir notre niveau d'exécution." Le rendez-vous parisien s'annonce bouillonnant.

J. B.

## Les troisièmes Internationaux de France

Du jeudi 26 au dimanche 29 février. Piscine Georges Vallerey, avenue Gambetta, Paris XXe. Métro Porte des Lilas.

### Programme

#### Jeu

19h : Présentation des participantes  
19h15 – 20h30 : Equipes, épreuves techniques

#### Vendredi 27

10h – 12h15 : Duos, programmes techniques  
16h – 17h45 : Solos, programmes techniques

#### Samedi 28

10h – 12h : Duos, épreuves préliminaires  
15h30 – 17h30 : Solos, épreuves préliminaires  
20h – 22h : Equipes, finale directe  
Remise des récompenses

#### Dimanche 29

10h30 – 12h30 : Duos, finale  
Remise des récompenses  
15h – 16h30 : Solos, finale  
Remise des récompenses

### Renseignements :

Fédération Française de Natation,  
01-40-31-17-70 ou [www.ffnatation.org](http://www.ffnatation.org).