

# Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

**ABONNEZ-VOUS !**



Natation c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour  
**30 €**  
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

**Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :**

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

**Je règle :**

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  E-mail

Date

Signature

Laissez parler



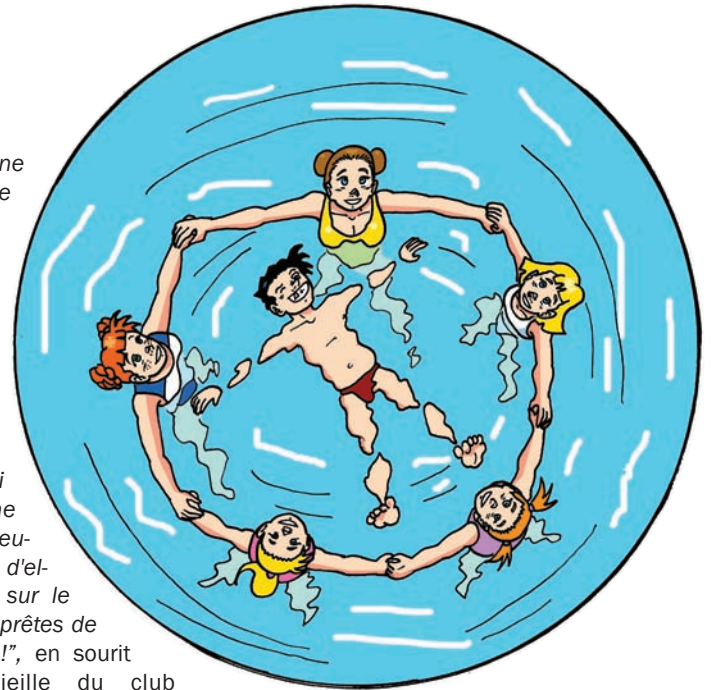
# votre créativité !

*A quelques semaines des championnats de France de natation synchronisée de Sète, toutes les équipes sont sur le front pour présenter les plus beaux ballets possible. Si aujourd'hui l'heure est aux ajustements, il leur a fallu passer par l'étape incontournable de la création chorégraphique. Quelle musique choisir ? Comment trouver un thème ? Quels mouvements adopter ? Réponse avec deux spécialistes de l'exercice qui fait l'essence même de la natation synchronisée.*

## *Par où débiter ?*

Et si tout commençait par une question qui ressemble un peu à l'histoire de l'oeuf et de la poule. Faut-il d'abord choisir le thème ou la musique ? *"Personnellement, je travaille à partir d'un thème et non d'une musique*

*sauf si je choisis une musique thématique comme le flamenco ou la salsa", confie la cadre technique nationale Pascale Meyet. Une chose est certaine pour un ballet d'équipe, ces choix sont réservés au coach. "En général, c'est moi qui choisis. Une équipe, c'est dix nageuses alors si chacune d'elles donne son avis sur le thème, on n'est pas prêtes de se mettre d'accord !", en sourit Béréngère Capdevieille du club d'Angers Nat'Synchro. Le thème et la musique, s'ils ne représentent qu'un détail loin du caractère technique de la natation synchronisée, doivent être sélectionnés avec précaution. Un bon ensemble raconte une histoire, emmène le public et les juges dans un autre univers. Si ces choix sont libres, l'important est de pouvoir les reconnaître du premier coup d'oeil. Du maquillage, au maillot en passant par certains mouvements, c'est tout le programme présenté qui doit suivre la même direction.*



## *Une question de stratégie*

Une fois le thème choisi et la musique mixée, vient alors le début de la création chorégraphique à proprement parler, hors de l'eau dans un premier temps. *"Avant d'entamer l'improvisation dans l'eau, il faut effectuer un travail d'écoute de la musique pour repérer les moments forts et trouver des idées précises de la gestuelle",* raconte la chorégraphe de Virginie *(suite page 42)*



Photos: N. Gouhier/Abaca



**Avec l'évolution de la natation synchronisée, les changements de formations sont devenus un élément artistique à part entière.**