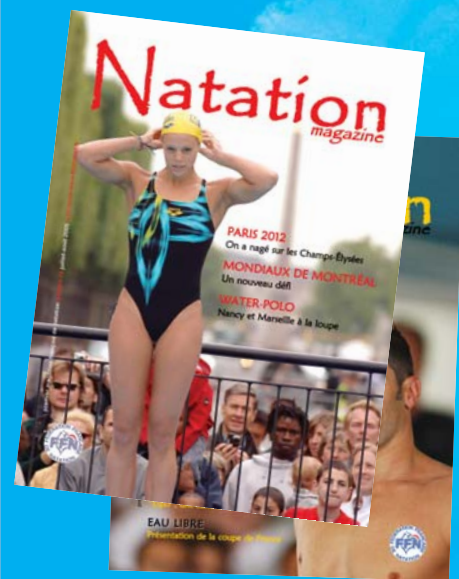


Natation

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

A la recherche de la

Evaluation plus que détection, voilà le mot d'ordre de la direction technique nationale. Voulant sortir de l'état d'attente d'une nageuse exceptionnelle comme a pu l'être Virginie Dedieu, la FFN a mis un place, il y a maintenant presque dix ans, un programme d'évaluation jeune. Ouvert à toutes, quelque soit leur niveau, il permet d'évaluer les jeunes synchrones et aide les plus petites structures à hausser leur niveau.

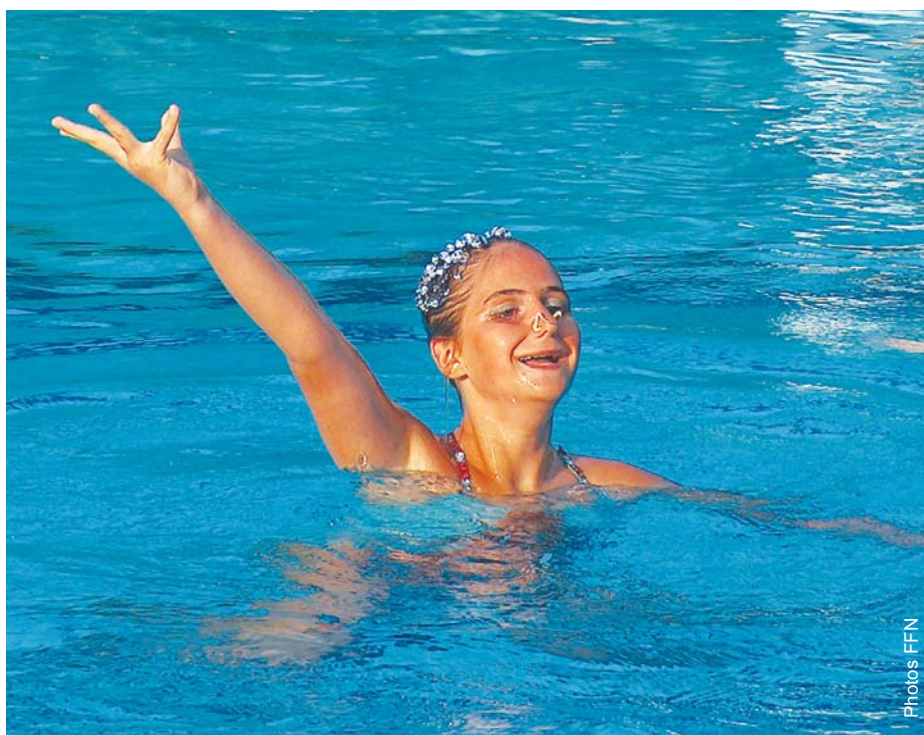
Pendant que les seniors se disputent le bassin d'entraînement de Sète pour les échauffements du programme technique, les plus jeunes ont rendez-vous dans un gymnase, à quelques rues de la piscine. Dehors, il pleut à verse mais les jeunes synchrones n'en n'ont que faire puisque l'heure est à la concentration. Sur le bord du parquet, la tension est palpable. Les chaussettes repliées pour protéger les pointes de pieds. Le maillot de bain troqué contre un justaucorps et les cheveux attachés, des filles travaillent une dernière fois leurs écarts. Rebecca a 13 ans et nage pour le club d'Aix-en-Provence. L'évaluation jeune elle connaît puisque la minime a déjà passé les épreuves la saison dernière. Si la jeune Aixoise n'avait pas réussi à se qualifier pour le stage estival lors du dernier exercice, elle espère que cette année est la

“Ce n'est pas une épreuve de détection mais d'évaluation !”

bonne. “Le stage fait vraiment progresser, confie-t-elle en suivant du regard ses copines qui effectuent la série de pas devant un jury de synchro transformé pour l'occasion en juges de danse. Je crois que je m'en suis pas trop mal sortie. En tout cas pour la danse, je n'ai pas trop stressé, moins que pour le parcours dans l'eau que je trouve plus dur.”

Elles ont toutes entre dix et treize ans et ne rêvent que d'une chose : devenir la nouvelle Virginie Dedieu. Ces petites sont l'avenir de la natation synchronisée française et participent à l'évaluation jeune. Ouvert à toutes quelque soit leur niveau, le programme permet à la direction technique nationale de repérer les futures perles de synchro, mais pas seulement... “Ce n'est pas une épreuve de détection, mais bien d'évaluation !”, corrige Corinne Ribault, qui est à l'origine de l'évaluation jeune. “Nous voulons sortir de l'utopie de l'être exceptionnel construit sur le modèle de Virginie Dedieu. Cela instaure une culture et des pratiques qui ne sont pas accessibles à toutes les nageuses et à tous les clubs.” Fini donc l'époque où seuls les gros clubs étaient en mesure d'offrir une formation de très haute qualité aux nageuses. Avec le programme de l'évaluation jeune, qui couvre tout le territoire y compris les DOM-TOM, les clubs de moindre importance disposent également d'un outil de développement.

“Monter un ballet se révèle très compliqué, précise la cadre technique nationale. Pour les différentes étapes de l'évaluation jeune, nous fournissons aux clubs les outils nécessaires pour accompagner et aider la nageuse à progresser.” Des vidéos détaillées et des éducatifs en DVD (cf. encadré page 44) qui, une fois dans les mains des coachs, permettent aux nageuses des plus petits clubs d'élever leurs ambitions. La formation est devenue l'objectif prioritaire de la direction technique nationale. Dans cette perspective, les programmes fédéraux, tel



Photos FFN

nouvelle star

que l'évaluation jeune, constituent un socle commun dont bénéficient toutes les nageuses indépendamment de leur niveau. Testée il y a plus de dix ans en Île-de-France, l'évaluation jeune a été mise en place en 1999 au niveau national. Cinq épreuves (cf. encadré) dispatchées sur deux, trois ou quatre étapes selon l'âge. Au fil des compétitions, et de l'année, les nageuses tentent de se qualifier pour le stage estival de Poitiers qui regroupe les seize meilleures de chaque catégorie. Pendant ce mois de stage, les entraîneurs qui le souhaitent peuvent venir découvrir la discipline et se former au contact des meilleurs coaches français. *"Les nageuses ne font pas que progresser, souligne Corinne Ribault, les filles vivent des moments forts de leur carrière sportive pendant le stage. Elles apprennent à connaître les autres et à se découvrir elles-mêmes"*. Une approche psychologique importante puisque l'évaluation jeune teste aussi les nageuses dans des conditions qu'elles n'ont pas forcément l'habitude de rencontrer. *"La dimension spectacle, c'est-à-dire être vu, observé et jugé, est commune à toutes les épreuves. Comme dans toutes compétitions, notamment les étapes nationales, (suite page 44)*



Cinq épreuves pour un stage

L'évaluation jeune intègre une palette d'épreuves qui jalonne la préparation de la nageuse tout au long de la saison et sur les quatre années durant lesquelles elle peut postuler. Voici les cinq épreuves de l'évaluation jeune :

- ▶ **La natation.** La première des étapes. Si les filles ne réalisent pas le temps planché, elles ne peuvent continuer l'évaluation.
- ▶ **La souplesse.** Les écarts droit, gauche et facial sont évalués en deuxième étape et quel que soit son total de points, la nageuse peut poursuivre la compétition.
- ▶ **La variation de danse.** Pendant la journée de référence, les nageuses n'exécutent que la moitié du parcours, elles le feront en entier lors des étapes suivantes. La variation de danse permet à la nageuse d'exprimer sa personnalité dans un autre milieu. La dimension corporelle est alors mise en avant. Oser, s'engager, se risquer, se défier sont autant de capacités qui sont demandées aux nageuses lors de l'évaluation jeune. Les objectifs recherchés sont multiples : étirement, placement, tonicité, coordination, latéralisation, ou encore conscience du corps dans l'espace... Les nageuses découvrent ainsi les éléments qui participent à une bonne exécution des mouvements en toute fluidité. Enfin, elles peuvent au travers de cette variation exprimer une part de leur sens artistique.
- ▶ **Le parcours synchro.** Comme la danse, seule la moitié est présentée pour la première étape. Construit comme un programme court de senior, il permet d'évaluer les capacités spécifiques de "technique de ballet" à savoir : l'efficacité des propulsions, l'étirement, la hauteur, la précision des positions, l'énergie et la tonicité. Il change tous les deux ou trois ans.
- ▶ **Les figures imposées.** Elles permettent une confrontation des nageuses sur une épreuve type Fina, telle qu'elles sont appelées à en vivre en compétition. La difficulté et le nombre de figures ne sont pas les mêmes suivant l'âge et le degré de l'étape.