



# Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION [www.ffnotation.fr](http://www.ffnotation.fr)

## Pour tout savoir sur la natation ABONNEZ-VOUS !

*Natation Magazine* 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 Magazine Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 148 avenue Gambetta 75980 Paris cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

1 an d'abonnement à *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, ajouter les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom  Age

Adresse

Ville

CP  Email

Date

Signature

# Synchro :

## que se passe-t-il sous l'eau ?

Lors des chorégraphies de nat' synchro, c'est toujours le même problème : le public, même avisé, savoure la prestation des nageuses « en surface », mais le travail sous-marin, la préparation des figures lui échappent totalement. Difficile cependant d'occulter cette facette de la synchro, ces fondations déterminantes qui assurent la réussite d'un programme ou son échec. Pour tenter d'y voir plus clair, Virginie Dedieu, triple championne du monde du solo (2003, 2005 et 2007), a accepté de lever le voile sur cette zone d'ombre.

Sujet réalisé par Adrien Cadot

### Vue sous-marine

Equipe de France/juillet 2006/Euro de Budapest



(Ph. DPP/Quide Cantini)

### Vue de surface

Equipe de France/mars 2007/Mondiaux de Melbourne



(Ph. FFN/Nicolas Gouhier)

« Le départ est toujours un moment délicat. Soit les filles plongent toutes ensemble et sortent au même endroit, soit elles se lancent l'une après l'autre. On parle alors de départ différé. La première fille qui plonge a un repère visuel sous l'eau et ensuite toutes les autres synchros se mettent en formation autour d'elle. Son rôle est donc capital ! En général, les premières à s'élaner et à se placer respirent moins que les autres filles. Ce ne sont vraiment pas des places faciles à tenir, car tu multiplies les apnées. Il y a alors un gros travail de respiration à effectuer en amont. »

## Vue sous-marine

Equipe de France/juillet 2006/Euro de Budapest

(Ph. DPPI/Guido Camini)

« C'est intéressant parce que l'on voit bien le placement des bras sur la photo sous-marine. Dans le jargon, on parle d'une position « coupe-coupe » qui permet d'avoir de la hauteur tout en se déplaçant. Les filles sont en apnée, elles se repèrent visuellement. **Le regard est très important, il permet de tenir la position, l'alignement et de surveiller les distances. Même si c'est rare, cela arrive qu'une fille se perde, qu'elle ne sache plus où elle est. Dans ce cas-là, il faut voir où en sont les autres et se repérer à la musique.** Les chorégraphies sont millimétrées, les synchos savent parfaitement que lors de tel ou tel passage, elles doivent effectuer tel ou tel mouvement. Parfois, ça devient même mécanique ! »

## Vue de surface

(Ph. DPPI/Philippe Millereau)

Equipe d'Ukraine/mai 2004/Euro de Madrid

## Vue sous-marine

Equipe de France/juillet 2006/Euro de Budapest

(Ph. DPPI/Guido Camini)

« Sur le cliché sous-marin on voit que les filles exécutent un mouvement de bras pour réaliser une vrille avec un bras qui tourne et une autre qui fixe la position. **On constate qu'elles ne sont pas synchos : certaines sont en retard et d'autres en avance. C'est vraiment essentiel de toujours prendre des repères sous l'eau.** Il faut constamment savoir où en sont les autres filles pour ajuster ses mouvements. Forcément, ça pique les yeux, mais c'est le jeu ! Quant au pince-nez, c'est pour éviter d'avoir de l'eau dans le nez, mais je n'en ai jamais eu besoin. »

## Vue de surface

Equipe de France/juillet 2006/Euro de Budapest

(Ph. FEN/Philippe Dumoutin)

**Abonnez-vous pour découvrir l'article dans son intégralité**