

Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION www.ffnatation.fr



Pour tout savoir sur la natation

ABONNEZ-VOUS !

Natation Magazine c'est :

- > 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...



Natation Magazine

Bulletin d'abonnement

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ **Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an**
soit 4,00 € le numéro !

■ **Je règle :**
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Age	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

Synchro détaillée

Comme chaque année, les championnats de France élite de natation synchronisée ont rassemblé toutes les actrices de la discipline. L'occasion pour *Natation Magazine* de dépêcher à Nantes notre photographe pour capter les petits secrets des naïades. L'occasion également de donner la parole à Apolline Dreyfuss, ancienne duettiste de l'équipe de France, qui a accepté de commenter les plus beaux clichés. Immersion.

Textes : Apolline Dreyfuss - Photos : Catherine Nigon

La préparation

« Les nageuses s'appliquent à mettre de la gélatine avant chaque représentation. C'est assez rebutant, et les années d'expériences n'y changent rien, mais c'est nécessaire pour des raisons esthétiques et pratiques. »



« La coiffure et le maquillage sont des étapes qui demandent beaucoup de temps. En général, il faut prévoir une bonne heure. Néanmoins, c'est un moment privilégié. On partage, on soude les troupes et on se pose un peu avant la compétition. Il faut veiller à avoir une gélatine fluide, les cheveux parfaitement tirés et surtout éviter à tout prix les grumeaux ! »



« La coiffe se place sur la gélatine avant que celle-ci ne sèche. Cela peut être très rébarbatif en fonction de la coiffe... C'est pourquoi les nageuses préfèrent généralement les petites coiffes, qui se fixent plus facilement et avec moins de pincés. Le but est d'habiller de manière esthétique le chignon. En synchro, on apprécie ce qui brille et se voit de loin, mais il faut surtout rester cohérent avec les couleurs du maillot et la thématique du ballet. »



« Le maquillage peut paraître excessif, mais en synchro la distance séparant les nageuses des juges et des spectateurs est élevée. Le maquillage doit pallier à la fatigue et combattre le teint blafard accentué par celle-ci, l'eau et la lumière blanche. »

Les figures imposées

« Les imposées sont des figures permettant d'évaluer la technique des nageuses. Plus les figures sont lentes et fluides, plus la technique est maîtrisée. Les appuis sous l'eau peuvent être très puissants, mais ils ne doivent surtout pas se faire sentir sur les mouvements exécutés hors de l'eau. Je crois que c'est l'épreuve qui demande le plus gros travail mental. Lors d'un ballet, tout va très vite et les mouvements sont mécaniques. En figures imposées, il faut garder un rythme ultra-lent et ne pas paniquer. Un jour, un entraîneur (Magali Rathier) m'a corrigée en me disant qu'une figure imposée pouvait être belle et artistique. J'ai compris qu'il fallait rechercher la légèreté et non plus la force, prendre de l'espace, apprivoiser les mouvements. »



Le duo



« Trouver une paire cohérente n'est pas simple. Différents critères sont à évaluer, comme la technique, les qualités physiques, la morphologie, et même l'entente. Pour qu'un duo puisse fonctionner, la confiance entre les nageuses est primordiale. Avec Lila, comme avec Chloé, je pouvais partir sereine en compétition. Je savais qu'elles donneraient leur maximum. »



« Le duo est une épreuve très complexe. Plus encore qu'en équipe, il faut être parfaitement synchronisé avec sa partenaire. Cette discipline avait mes faveurs. Au cours de ma carrière, j'ai eu sept partenaires différentes, décrochant la 17^{me} place aux interrégionaux avec la première à une 6^{ème} place aux championnats d'Europe pour la dernière (Chloé Willhelm aux Euro 2010 à Budapest), en passant par la finale aux JO avec Lila Meesseman-Bakir, en 2008. »



« Mon meilleur souvenir en duo restera ma finale aux JO avec Lila. Ce fut un moment fabuleux. Mais il ne faut pas le détacher de son contexte et de toute la préparation qui lui ont permis de prendre tout son sens. C'est une forme d'aboutissement un sentiment de fierté partagé. Mon pire souvenir en duo est moins glorieux. Aux championnats du monde de Melbourne, les compétitions démarraient à 9 heures du matin. Nous nous levions aux aurores pour nous entraîner (aux alentours de 4 heures du matin). Le duo était extrêmement difficile. A chaque apnée, nous frôlions la noyade ! Mais cette étape ne doit pas être négligée, elle fut l'une de celles qui ont bâtis l'histoire de notre duo. »