

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"/>

Une journée avec les synchros

Si certains pensent que partager une journée avec les synchros se résume à se la couler douce au bord d'une piscine, qu'ils se détrompent. Rien n'est plus harassant. Alors certes, on en prend plein les yeux, mais l'esthétisme laisse vite place à un sentiment d'épuisement. En natation synchronisée, il faut savoir nager, mais aussi jouer les acrobates, faire des pointes, se maquiller, observer les autres... Découverte.

Reportage réalisé par Laure Dansart



8 heures

Rendez-vous à la piscine de l'INSEP.

Avant de se mettre à l'eau, Joannie Ciociola et Maïté Mejean réveillent leurs muscles encore engourdis par une nuit de sommeil.



8 h 45

Echauffement et exercices dans l'eau. Pendant que les entraîneurs débriefent, les nageuses, par groupe de deux, suivent le programme imposé par leur coach.



Chloé Kautzmann porte des élastiques pour travailler les pointes.



L'une exécute, l'autre vérifie. C'est ce qui s'appelle travailler en osmose !



Paddle, pull-boy, poids, élastiques et bidons sont incontournables lors des échauffements. Chaque mouvement ou posture peut ainsi être travaillé de manière dissociée.

9 h 30

Chloé Wilhelm et Sara Labrousse passent entre les mains de Julie Dupy, maquilleuse de Make Up For Ever. Sous l'objectif d'un photographe professionnel, elles vont répéter la même figure, une demi-heure durant, jusqu'à ce que la photo réponde au cahier des charges de l'affiche de l'Open Make Up For Ever. C'est aussi ça, l'équipe de France !

Le maquillage est un élément déterminant en compétition. Si les filles ne se maquillent pas tous les jours, savoir effectuer un maquillage coordonné à son maillot est une chose qui s'apprend ! Make Up For Ever a développé une gamme waterproof qui tient plusieurs heures dans l'eau. Une condition sine qua non pour les naïades !

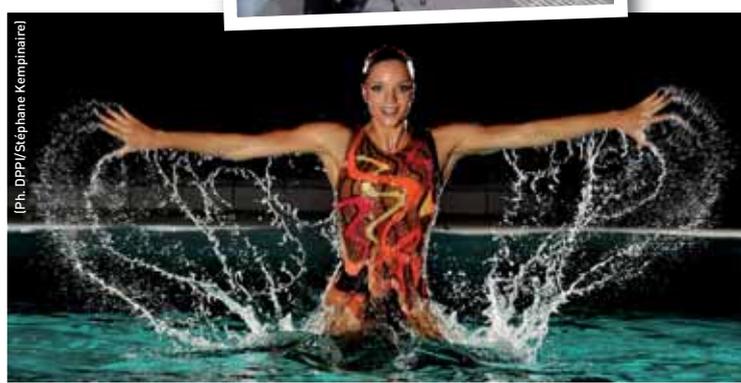


Une photo n'est jamais réussie du premier coup...



Stéphane Kempinaire, photographe de l'agence DPPI, et Corinne Ribault, adjointe DTN natation synchronisée, donnent leurs consignes aux nageuses pour la séance photo. La pression monte d'un cran !

Et voilà, c'est dans la boîte !



(Ph. DPPI/Stéphane Kempinaire)

10 heures

La deuxième partie de la matinée est consacrée aux portés sous l'égide de Jean-Luc Voyeux. Ses connaissances en gymnastique acrobatique permettent aux nageuses de considérer d'autres approches du porté. Ces figures sont aussi travaillées à sec, à l'aide de harnais.



Jean-Luc Voyeux explique en détail les points du porté à réaliser dans la matinée.



Pour ne pas se faire mal, Chloé Wilhelm, la voltigeuse, a revêtu un tee-shirt. Le contact répété de l'eau et les plats sont ainsi moins douloureux.

Il est fondamental de s'hydrater tout au long de la journée. Perdre 1 % de son poids en eau entraîne une perte d'efficacité musculaire de 10 % !

