



NATATION

MAGAZINE

**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...

Abonnement,
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

www.ffnatation.fr

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

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature



L'ENVERS DU DÉCOR

Samedi 22 mars dernier, la piscine Maurice Thorez de Montreuil a accueilli la quatrième édition de l'Open Make Up For Ever de natation synchronisée. L'occasion pour les tricolores de se confronter aux meilleures nations du monde et pour *Natation Magazine* de vous faire découvrir les coulisses de la discipline en compagnie de Jean-Michel Collet, compositeur en charge des arrangements musicaux, Jean-Luc Voyeux, professeur d'acrosport, et Cyril Vieu, préparateur physique.

DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ÊTES-VOUS EN ÉQUIPE DE FRANCE ?

Jean-Michel Collet : Cela fait vingt ans exactement ! J'ai débuté avec Marianne Aeschbacher. Au départ, c'était plutôt pour rendre service, puis je me suis pris au jeu et je suis ravi de travailler avec cette équipe.

Jean-Luc Voyeux : J'ai débuté ma carrière en équipe de France de natation synchronisée en 2003. J'ai débuté dans d'autres disciplines, pour lesquelles je travaille encore, comme le trampoline.

Cyril Vieu : C'est ma première saison avec le collectif tricolore. L'année dernière, j'étais en équipe de France de gymnastique en tant qu'athlète et j'ai effectué la préparation des Jeux de Londres à l'Insep avant de prendre ma retraite à l'issue de la saison 2013. J'ai ensuite eu la chance d'intégrer directement l'équipe de France de natation synchronisée.

EXPLIQUEZ-NOUS VOTRE RÔLE AU SEIN DU COLLECTIF ?

J-M. C. : Je m'occupe de réaliser les montages des musiques sur lesquelles les nageuses

effectuent leurs ballets. Mon métier a beaucoup évolué avec le temps, notamment grâce aux nouvelles technologies. Au début, je produisais le montage en coupant les bandes à la main. Ensuite, nous avons des cassettes, puis les CD. Aujourd'hui, nous n'avons plus vraiment de restriction de place et depuis le début des années 2000, je peux même rajouter des sons en plus.

J-L. V. : On a fait appel à moi pour la synchro afin de développer les qualités gymniques des filles. J'essaie de travailler avec les nageuses sur les meilleurs portés afin de rivaliser avec les plus grandes équipes du monde. A terme, j'aimerais disposer de davantage de créneaux horaires. Actuellement, les entraînements d'acrobatie durent quatre heures, dont une heure à une heure et demie hors de l'eau.

C. V. : Le travail à sec est très intéressant en natation synchronisée. Cela contribue à développer de nombreuses qualités physiques indispensables pour tenir la durée d'un ballet. C'était la volonté du staff et notamment des entraîneurs de développer ce point-là et c'est



Les duettistes de l'équipe de France, Margaux Chrétien et Laura Augé, lors de la quatrième édition de l'Open Make Up For Ever à Montreuil.

pour cette raison qu'ils m'ont proposé d'intégrer le collectif. D'autant que les points communs avec la gym sont nombreux. En tant qu'ancien athlète je sais donc quelles sont les qualités à développer en priorité.

COLLABOREZ-VOUS AVEC LES AUTRES MEMBRES DU STAFF DE L'ÉQUIPE ?

J-M. C. : Le choix des musiques est fait en concertation totale avec les nageuses et les entraîneurs. Nous élaborons un thème en fin



(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

de saison, vers le mois de juin. C'est à cette période qu'elles me mettent à contribution pour les choix de chansons. Mais 85% du temps, ce sont les nageuses qui la choisissent parce qu'elles aiment bien se les approprier. C'est ensuite à moi de réaliser le pré-montage, d'ajouter des sons, d'augmenter la rythmique, d'accroître ou de diminuer la rapidité.

J-L. V. : Je collabore effectivement avec les coaches. Nous discutons beaucoup afin de

**« LES FRANÇAISES
SONT CAPABLES
DE RÉALISER
DE TRÈS BELLES
CHOSSES. ELLES
DISPOSENT
DE TOUS LES
INGRÉDIENTS
POUR CELA. »**

savoir précisément ce que l'on met en place, même si au niveau de la création, j'ai la chance d'être assez libre et de pouvoir proposer aux filles ce que je veux. Je travaille aussi beaucoup avec Cyril, le préparateur physique, puisque notre travail est assez complémentaire, d'autant qu'il vient de la gym.

C. V. : La collaboration avec les entraîneurs est effectivement importante. Ils ont des choses précises à mettre en place et pour ça je ►