

## Natation Synchronisée

### Histoire

Malgré que les premières traces de nageurs effectuant des figures s'apparentant au balai dans l'eau remontent à l'antiquité, la natation synchronisée comme sport organisé et compétitif remonte à environ 100 ans. Connue à l'origine sous le nom de ballet aquatique, la natation synchronisée a fait ses débuts au Canada autour de 1920. Elle s'est ensuite propagée aux États-Unis au début des années 1930 où une démonstration lors de la foire mondiale de Chicago en 1934 a donné lieu à des critiques délirantes.



Au cours des 20 années suivantes, le sport est devenu de plus en plus technique et athlétique, la musique a été permise pour accompagner des routines et le nom de « natation synchronisée » a été officiellement adopté. Les premiers championnats du monde ont eu lieu en 1973, et le sport est apparu au programme des Jeux Olympiques en 1984.

### Aux Olympiques

Ce sport semble être le plus facile des Jeux Olympiques mais il cache bien son jeu. En plus d'exiger de la force, de la résistance, de la flexibilité, de la grâce et un style artistique, il exige un contrôle exceptionnel de sa respiration.

Inhabituel mais primordial, l'équipement permet à ces nageuses de donner l'illusion de l'absence d'effort, ce qui n'est pas si facile car elles effectuent des mouvements très physiques, la tête en bas, sous l'eau et en retenant leur respiration. Un pince-nez empêche l'eau de pénétrer dans les narines et permet à ces nageuses de rester plus longtemps sous l'eau. Le gel garde les cheveux en place. Le maquillage fait ressortir les expressions. Enfin, un haut-parleur sous l'eau permet aux nageuses d'entendre parfaitement la musique lorsqu'elles sont sous l'eau, assurant une synchronisation au quart de seconde près.



Les athlètes exécutent des routines très techniques et physiquement exigeantes dans l'eau et sont notées par des juges. Chaque duo (deux athlètes) ou équipe (huit athlètes) exécute une routine technique et une routine libre. Chaque routine reçoit deux notes des juges : une pour le mérite technique et l'autre pour la qualité artistique.

### Comment s'impliquer ?

Aimeriez-vous essayer? La plupart des clubs de natation ont des programmes de natation synchronisée dans lesquels vous pouvez apprendre les principes fondamentaux et vous pourrez peut-être développer votre propre routine. Pour plus d'information, visitez [www.synchro.ca](http://www.synchro.ca).

