

# À couper le souffle

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995541>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# A couper le souffle

Elles dansent plus d'une minute sous l'eau, réalisent les figures les plus élégantes. Et lorsqu'elles reviennent à la surface, les nageuses synchronisées affichent toujours un large sourire. Mais quand ont-elles le temps de respirer? La réponse avec nos espoirs de médaille suisse aux Jeux de Pékin.

Texte: Nicola Bignasca; photo: Daniel Käsermann

► La natation synchronisée est un sport intrigant. L'élément aqueux confère à cette discipline une aura quasi irréelle. Sous l'eau ou à sa surface, les nageuses virevoltent avec la même grâce naturelle, le visage toujours décontracté. Rayonnant, leur sourire dissimule les efforts qu'elles doivent fournir. Tout est parfaitement synchronisé: les mouvements, la gestuelle, les mimiques. Même la respiration n'échappe pas à cette double image contradictoire. A la fois artificielle – de par son rythme discontinu – et détendue. Elle existe, mais elle n'est pas visible. Un acte caché.

Julia Vasilieva, entraîneuse du cadre national et responsable du duo synchronisé composé de Magdalena Brunner et Ariane Schneider: «Respiration et performance sont étroitement liées. Plus les capacités d'immersion sont grandes, mieux elles pourront effectuer les figures du programme. Mais retenir son souffle sur une longue durée nécessite énormément d'entraînement. Ce n'est pas facile.»

## Bulles interdites

Une compétition de natation synchronisée comprend deux parties. Les éléments imposés du programme technique à réaliser sous l'eau durent jusqu'à deux minutes. L'exercice est ensuite interrompu. Le programme libre contient, lui, plusieurs passages. Les éléments sous l'eau sont moins longs, environ une trentaine de secondes, et sont suivis des figures avec la tête hors de l'eau. «Lorsque nous devons nous déplacer rapidement, nous ne pouvons pas rester une minute et demie sous l'eau, explique Magdalena Brunner. L'exécution des figures statiques est en revanche plus lente. Nous arrivons plus facilement à garder notre souffle.»

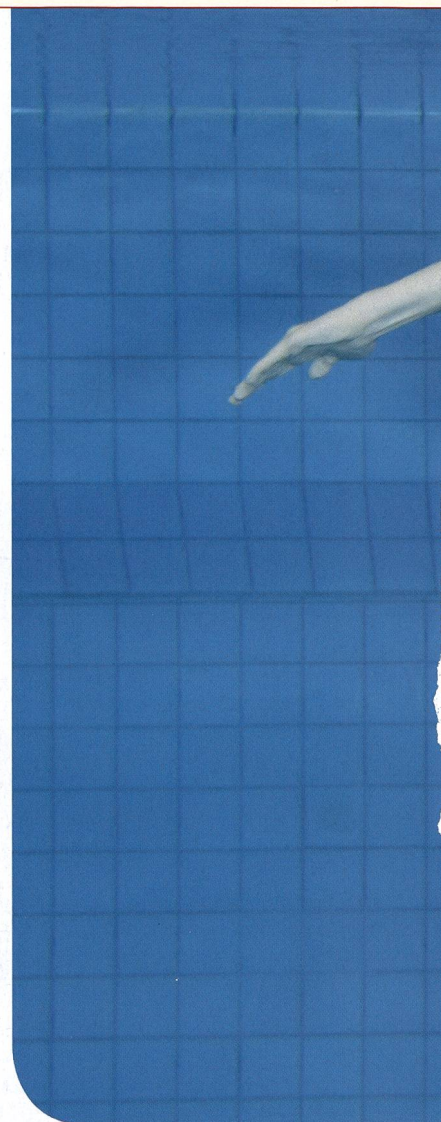
Les profanes s'imaginent difficilement ce qui se trame sous la surface de l'eau. Les éclairages d'Ariane Schneider: «Nous arrêtons pratiquement de respirer. Avec les poumons emplis d'air, nous sommes plus légères. Les bulles d'air générées lors de l'expiration font par ailleurs mauvaise impression. Il s'agit donc d'expirer lorsque nous remontons à la surface. Nous avons ensuite plus de temps pour inspirer.»

## Oublier le manque d'air

Les nageuses respirent-elles par la bouche ou par le nez? «Seulement par la bouche pour éviter de s'étouffer», répondent-elles d'une voix unanime, avec beaucoup de diplomatie. La question est en effet bien trop banale. Elevons donc le niveau du discours afin que nos athlètes puissent partager leurs connaissances. «La respiration dépend de la physiologie de chacun. Le rythme cardiaque ralentit considérablement lorsque l'on retient son souffle. La reprise de la respiration équivaut à un choc. Le cœur bat rapidement, de manière soudaine. Après une longue période sous l'eau, le corps a un grand besoin en oxygène. Voilà pourquoi l'on respire très rapidement au moment de revenir à la surface.» Julia Vasilieva renchérit: «Il est fréquent que les nageuses oublient de respirer lors du programme court car elles sont trop concentrées sur les exercices à effectuer. On apprend à surmonter ce genre de problème avec l'expérience.»

## Astuces invisibles

La capacité de demeurer longtemps sous l'eau est une composante essentielle. Elle est constamment et systématiquement entraînée. «Les nageuses plongent fréquemment et accomplissent de nombreux exercices de respiration. Ce travail est aussi difficile au niveau mental. Il n'est pas habituel de rester en apnée aussi longtemps. Les







filles doivent vraiment le vouloir et être prête dans leur tête. Nous leur disons qu'il est indispensable de parcourir une longueur de bassin sous l'eau, même si cela n'est pas très agréable.» La différence entre grands et petits est flagrante. «Les enfants peuvent nager une dizaine de mètres en apnée, les adultes cinq fois plus.»

Selon Julia Vasilieva, la préparation mentale est cruciale pour la régulation du flux respiratoire. Les nageuses ont leurs propres astuces pour maîtriser cette interruption temporaire de la respiration. «Auparavant, pour oublier cette absence d'air, je chantais dans ma tête lorsque je plongeais, avoue Magdalena Brunner. On doit absolument se concentrer sur les mouvements. On n'y parvient pas si l'on cède à la panique.» Pour ne pas être confronté à ces situations critiques, le corps et l'esprit doivent être progressivement soumis à ce type d'effort. «Il est important de préparer les poumons avant une compétition, ajoute Ariane Schneider. Au début de chaque entraînement, des exercices pour les poumons doivent être faits afin de les habituer à une longue rétention d'air, en parcourant par exemple des longueurs de bassin sous l'eau ou en nageant le crawl sans respirer.

### Garder les yeux ouverts

Seul l'entraînement forme les championnes. Cela vaut pour tous les sports, y compris la natation synchronisée. Mais les performances sont aussi dépendantes de facteurs spécifiques. «Le souffle varie en fonction de la forme du jour. Un refroidissement ou d'autres aspects de ce type ont une influence sur la capacité respiratoire.» Le lieu d'entraînement joue également un rôle essentiel. «La température de l'air dans les piscines couvertes en Suisse est de 32° C. La respiration y est difficile». Mieux vaut donc s'entraîner dans des piscines en plein air.

Une dernière question à nos deux nageuses, avant de leur souhaiter bonne chance pour les Jeux Olympiques de Pékin. Gardent-elles les yeux ouverts sous l'eau? «Toujours. A l'entraînement, nous portons des lunettes, en compétition, non.» //

› *Julia Vasilieva, entraîneuse nationale, a remporté la médaille d'or aux Jeux Olympiques de Sydney.*  
Contact: [jvasilieva@hotmail.com](mailto:jvasilieva@hotmail.com)

*Magdalena Brunner et Ariane Schneider représenteront la Suisse aux Jeux Olympiques de Pékin.*  
[www.synchronduett.ch](http://www.synchronduett.ch)