



# DÉFI ACTIF

## OLYMPIQUE CANADIEN



## NATATION ARTISTIQUE

La natation artistique combine acrobaties, danse et gymnastique sur une trame musicale. La discipline était auparavant connue sous le nom de « ballet aquatique ». Les nageuses artistiques exécutent des figures, des mouvements de bras et des portées au son d'une musique diffusée par des haut-parleurs sous-marins. La natation artistique est présente au programme olympique depuis les Jeux de 1984 à Los Angeles.

Aux Jeux olympiques, seules les athlètes féminines sont admissibles aux épreuves, mais les hommes peuvent participer à l'épreuve du duo mixte lors de toutes les autres compétitions internationales. Les athlètes prennent part à des épreuves en solo, en duo, en combo ou en équipe. Toutes les compétitions se déroulent en deux volets : le programme technique et le programme libre. Le programme technique comprend des figures imposées tandis que le programme libre est plus coloré. Trois panels de juges évaluent l'impression artistique, la difficulté et l'exécution de chacun des programmes. Les juges ont aussi le droit de distribuer des pénalités et des fautes. Par exemple, toucher le fond de la piscine constitue une faute, tout comme entrer dans la piscine trop lentement ou omettre une figure technique. Les médailles sont accordées en fonction de la somme des pointages.

Les programmes de natation artistique sont d'une durée limitée de deux à cinq minutes. Les nageuses passent souvent jusqu'à une minute sous l'eau. L'usage du pince-nez aide les nageuses à retenir leur souffle. Toutes les nageuses doivent se soumettre à des règles strictes concernant le maquillage, la coiffure et le costume.

La natation artistique est un mélange artistique de mouvements et de musique. Exécutée sous l'eau et en groupe, la natation artistique ne ressemble à aucun autre sport olympique.

Pour en apprendre davantage sur la natation artistique ou pour trouver un club local, rendez-vous à : [www.artistiqueswimming.ca](http://www.artistiqueswimming.ca).



PROGRAMME SCOLAIRE



# PAYS EN VEDETTE

## CHINE



Autrefois appelé « ballet aquatique », la natation artistique a été présentée en démonstration dans plusieurs expositions universelles à la fin du dix-neuvième siècle et au début du vingtième. Cette discipline élégante s’est développée au Canada dans les années 1920, sous le nom de « nage ornementale », puis a bientôt fait son entrée aux États-Unis. Un spectacle présenté lors de l’exposition universelle de 1934, à Chicago, a attiré beaucoup d’attention internationale sur la nouvelle forme de natation, dont la popularité n’a fait qu’augmenter dans les années 1940 et 1950 grâce aux comédies musicales aquatiques du studio MGM mettant en vedette Esther Williams. Lors de la première présentation de l’épreuve par équipe aux Jeux olympiques, en 1996, la Chine a terminé au septième rang. À mesure que le pays a développé son expertise technique, il s’est mis à grimper au classement mondial, remportant enfin une médaille de bronze aux Jeux olympiques de Beijing, en 2008. Depuis, l’Empire du Milieu a pris d’assaut les podiums internationaux, avec des médailles d’argent aux Olympiques de 2012 et de 2016 et nombre d’autres médailles aux Championnats du monde, dont cinq en 2009, à Rome. La Chine, qui continue à repousser les limites techniques et artistiques du sport, tentera de gravir la plus haute marche du podium en 2020, qui est la propriété exclusive de la Russie depuis les Jeux de 2000.

# ATHLÈTE EN VEDETTE



## JACQUELINE SIMONEAU

DEUX – FOIS CHAMPIONNE DES JEUX PANAMÉRICAIN  
OLYMPIENNE, RIO 2016

Nageuse étoile de l’équipe canadienne de natation artistique, Jacqueline Simoneau a fait ses débuts avec l’équipe nationale en 2012, alors qu’elle évoluait encore dans les rangs juniors. Âgée de 15 ans, elle était la plus jeune membre de l’équipe. La même année, elle a remporté la médaille de bronze à l’épreuve individuelle des Championnats mondiaux de la FINA, puis la médaille d’argent au Championnat du monde junior 2014, où elle a aussi décroché l’or à l’épreuve des figures. Simoneau a gagné deux médailles d’or aux Jeux panaméricains 2015, grim pant sur la plus haute marche du podium aux épreuves en équipe et en duo (avec sa partenaire Karine Thomas). À ses débuts olympiques l’année suivante à Rio 2016, elle a terminé septième en duo avec Thomas. Récemment, Simoneau et sa partenaire Claudia Holzner ont livré une performance inspirante en finale de l’épreuve libre pour s’emparer de l’or aux Jeux panaméricains 2019. Les Canadiennes ont également remporté le concours par équipe, procurant ainsi au Canada un deuxième laissez-passer en natation artistique pour Tokyo 2020.

Pour en savoir plus sur Jacqueline, rendez-vous sur  
[www.olympique.ca](http://www.olympique.ca).


# ACTIVITÉS

## NATATION ARTISTIQUE

Vous trouverez ci-après des activités de natation artistique dont vous pouvez vous servir au quotidien en classe aussi bien qu'au gymnase. Amusez-vous!

## NATATION ARTISTIQUE SUR LA TERRE FERME

En natation artistique, les athlètes doivent être de bonnes nageuses, acrobates et danseuses. Durant leur programme, les nageuses racontent une histoire avec leurs mouvements et la musique. La natation artistique captive les spectateurs avec des chorégraphies époustouflantes où mouvements précis, talent artistique et détails techniques sont à l'honneur. Amusez-vous en essayant de faire la même chose hors de l'eau et vous verrez à quel point c'est difficile de le faire dans l'eau!

 **Participants :** Groupes de 2 à 8

 **Espace :** Grande salle

 **Équipement :** Ruban adhésif ou 4 cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Choisissez une chanson entraînante.
- En équipe, créez une chorégraphie de natation artistique d'une durée de 2 minutes sur la musique que vous avez choisie.
- Faites jouer la chanson en boucle pendant que vous élaborez et répétez votre chorégraphie. En planifiant votre chorégraphie, vous devez tenir compte des consignes suivantes :
  - La durée de l'introduction sur le bord de la piscine est de 10 secondes et vous devez faire des mouvements pour entrer dans la piscine de façon coordonnée.
  - Une fois dans la « piscine », les participants n'ont pas le droit de se tenir sur leurs pieds.
  - Incorporez une figure de tous les types de mouvements ci-dessous à votre chorégraphie :
    - Cascade – un mouvement exécuté à tour de rôle par les athlètes
    - Formes ou motifs – l'équipe se déplace pour créer une forme ou un motif
    - Bateau à voile – couchés sur le dos, placez la plante de votre pied à l'intérieur du genou en imitant la voile d'un voilier
    - Jambe de ballet – couchés sur le dos, levez une jambe pour former la lettre « T » à l'envers
- Amusez-vous et n'oubliez pas d'inclure les idées de tout le monde. La natation artistique est une affaire d'équipe.
- Célébrer votre travail en écoutant votre chanson et en regardant la chorégraphie des autres équipes.


### ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :


- Ajoutez 3 ou 4 juges qui évalueront la performance des équipes en fonction de 5 critères : la difficulté technique, l'utilisation de motifs et de formes, la rapidité des mouvements et l'impression artistique, l'utilisation de la musique ainsi que la création d'une histoire à l'aide de mouvements.
- Formez des groupes plus grands qui devront faire davantage d'efforts pour travailler ensemble et rester synchronisés.
- Organisez une compétition de natation artistique entre les classes de votre école. Dessinez une « piscine » au milieu du gymnase et présentez les meilleures chorégraphies de chacune des classes. Les juges peuvent être des invités spéciaux et les membres de la direction!

# CIRCUIT DE NATATION ARTISTIQUE

La natation artistique est un sport exigeant et les athlètes doivent être en excellente forme. Elles doivent faire preuve d'une coordination, d'une force, d'une agilité, d'une endurance, d'une rapidité et d'une flexibilité supérieures. Pendant une compétition, les nageuses artistiques se servent constamment de leurs membres inférieurs et supérieurs ainsi que de leurs abdos pour exécuter les mouvements. Faites l'essai de ce circuit synchro, et découvrez si vous êtes aussi bons que les nageuses artistiques canadiennes!

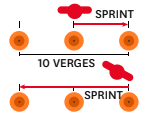




 **Participants :** Tous

 **Espace :** Salle de classe, gymnase ou grande salle

 **Équipement :** Ruban adhésif ou quatre cônes et un chronomètre

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Déterminer un endroit où vous pouvez faire les cinq exercices du circuit : déplacements latéraux de 10 m, aller-retour, planche, accroupissements, pompes et sauts avec écart.
- Délimitez un espace de 10 m avec les cônes pour les déplacements latéraux.
- Réglez le chronomètre à 15 secondes.
- Exécutez chaque exercice, un après l'autre, pendant une durée de 15 secondes.
- Accordez-vous une pause de 5 secondes entre chaque activité.

DÉPLACEMENTS LATÉRAUX DE 10 M ALLER-RETOUR	PLANCHE	ACCROUISSEMENTS	POMPES	SAUTS AVEC ÉCART
	 MAINTENEZ LA POSITION		 POUSSEZ VERS LE HAUT ÉCARTEMENT MOYEN	 SAUTS AVEC ÉCART
En vous déplaçant latéralement, allez du cône A au cône B.	Placez vos mains à plat sur le plancher, à la largeur des épaules.  Maintenez votre tête, vos hanches, vos genoux et vos chevilles alignés pendant 15 secondes.  Faites attention à ce que votre ventre et votre dos ne s'affaissent pas vers le sol ou à ce que vos hanches ne pointent pas vers le plafond.	Écartez vos pieds à la largeur de vos épaules. Étendez les bras devant vous.  Faites semblant de vous asseoir dans une chaise imaginaire. Penchez-vous vers l'avant à partir de la taille, pliez les genoux et accroupissez-vous en position assise.  Redressez-vous et recommencez.	Placez vos mains à plat sur le plancher, à la largeur des épaules.  Maintenez votre tête, vos hanches, vos genoux et vos chevilles alignés.  Faites attention à ce que votre ventre et votre dos ne s'affaissent pas vers le sol ou à ce que vos hanches ne pointent pas vers le plafond. Pliez les coudes pour amener le corps (en gardant l'alignement) aussi près du plancher que possible.  Repoussez-vous vers le haut et répétez l'exercice.	Commencez en position debout, les pieds collés et les bras allongés le long du corps.  Dans un même mouvement, sautez en écartant les pieds à la largeur des épaules et ramenez les mains au-dessus de la tête.  Revenez dans la position initiale en sautant, et répétez jusqu'à la fin de la période de 15 secondes.
<b>Durée = 15 s</b>	<b>Durée = 15 s</b>	<b>Durée = 15 s</b>	<b>Durée = 15 s</b>	<b>Durée = 15 s</b>

## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- Exécutez le circuit 2 par 2. Complétez chaque exercice à tour de rôle avant de passer au suivant. Vous aurez ainsi l'occasion de vous reposer et d'encourager votre partenaire pendant qu'il s'exécute.
- Augmentez la difficulté en exécutant le circuit trois fois de suite, soit la durée approximative d'un programme de natation artistique.
- Soyez créatifs! Pensez à un exercice à faire en rotation, et partagez-le avec vos camarades de classe dans le but de l'ajouter au circuit.

# RETIENS TON SOUFFLE!

En natation artistique, les programmes ont une durée d'un peu plus de 4 minutes. En moyenne, les athlètes passent les  $\frac{3}{4}$  de leur temps sous l'eau. Ça veut dire 3 minutes dans une chorégraphie d'à peine 4 minutes! Pour la première figure, l'ouverture de la chorégraphie, l'athlète peut passer une quarantaine de secondes sous l'eau. En natation artistique, savoir retenir son souffle est essentiel et chaque athlète s'y entraîne!

 **Participants :** Tous

 **Espace :** Salle de classe, couloir ou gymnase

 **Équipement :** Musique

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Faites jouer une chanson entraînante qui plaira à tout le monde.
- Exercez-vous à compter le rythme de la musique en huit temps. Sur le temps, dites « 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 » et répétez jusqu'à la fin de la chanson.
- Lorsque la chanson est terminée et quand vous sentez que vous êtes capables de compter en 8, répétez-la.
- Cette fois, comptez à voix haute pendant 8 temps et retenez votre souffle pendant les 8 temps suivants.
- Répétez l'exercice pendant 32 secondes. Vous compterez jusqu'à 8 et retiendrez votre souffle pendant 8 temps au cours d'une période de 32 secondes.
- Reposez-vous, respirez normalement et profitez du reste de la chanson.
- N'oubliez pas d'arrêter si vous n'êtes pas à l'aise.

## ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES :

- En choisissant une musique plus rapide ou plus lente et avec différents tempos, vous changerez le niveau de difficulté.
- Pour imiter les athlètes qui doivent bouger tout en retenant leur souffle, exécutez l'activité en courant sur place, en faisant des sauts avec écart ou en sautillant. Au lieu de retenir votre souffle pendant 8 temps, retenez-le pendant 4 temps, comptez jusqu'à 8 à voix haute et répétez trois fois.

# ACTIVITÉS EN CLASSE

Même si le duo mixte fait partie du programme des Championnats mondiaux aquatiques de la FINA, les hommes n'ont toujours pas le droit de concourir aux Jeux olympiques. C'est une situation singulière, car tous les autres sports inscrits au programme olympique sont maintenant ouverts aux concurrents des deux sexes. Rédigez une lettre ou un discours à l'intention du Comité international olympique en faisant valoir votre point de vue, à savoir si la natation artistique olympique devrait faire de la place pour les athlètes masculins ou au contraire demeurer un sport uniquement féminin.