

La Natation

La natation est une activité physique largement pratiquée quel que soit l'âge. Elle a des bienfaits sur l'organisme et est d'ailleurs utilisée dans les programmes de remise en forme et de réadaptation.

La natation de compétition demande de parcourir une certaine distance le plus vite possible en respectant un règlement. On fait des distinctions selon le lieu de pratique et les accessoires autorisés. Les 4 nages sont : la papillon, la dos, la brasse et le crawl. C'est dans cet ordre là que se nagent les courses de 4 nages (100m, 200m et 400m). Dans un relais, l'ordre change: dos, brasse, papillon, nage libre afin de permettre au dossiste de partir (le départ en dos se fait dans l'eau les mains sur les poignées situées sous le plot et non par plongeon du plot comme dans les autres nages).



La **natation** sportive regroupe les courses en piscine sans accessoires, par catégories d'âge; les compétitions maîtres (au-delà de 25 ans=master) font de la natation un des très rares sports où les compétiteurs peuvent poursuivre leur carrière sans limite jusqu'au niveau mondial. Il existe aussi des courses en piscines avec accessoires (palmes ou monopalme, tuba, bouteilles d'air), des courses en eau libre avec ou sans accessoires, de la natation en eau vives. L'épreuve de 10 km en eau libre fera son entrée aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Des épreuves spéciales peuvent être organisées en eau libre, la plus connue est la traversée de la Manche (31 km). Les 4 nages principales sont: le papillon, le dos (dos crawlé), la brasse et la nage libre (le crawl et autres styles). Dans une épreuve de 4 nages, l'ordre des nages est: papillon, dos, brasse, nage libre.

La pratique artistique regroupe le **plongeon** et la **natation synchronisée** (anciennement appelée ballet nautique).

Les plongeurs sont tenus de réaliser des figures acrobatiques à partir d'un tremplin de un ou trois mètres ou d'une plate-forme de dix mètres (aussi appelée «haut-vol»). Ils sont jugés essentiellement sur trois critères : la difficulté technique des figures choisies, la qualité de l'exécution et l'attitude au moment de rentrer dans l'eau.



En natation synchronisée, il existe des épreuves en solo, en duo, le ballet d'équipe (qui réunit huit nageuses) et le combiné (enchaînement des trois épreuves existantes). Quelle que soit l'épreuve, sept juges notent chacun la prestation en tenant compte de la technique, de la virtuosité, du rythme, de l'harmonie et de la grâce. Pour pratiquer la natation synchronisée, il faut savoir nager trois nages et avoir des qualités artistiques. Elle demande de la souplesse, de la créativité, de la coordination et un sens du rythme.

Les sports d'opposition pratiqués dans l'eau : le principal est le **water-polo**. Il y a aussi le **hockey subaquatique**. Au water-polo, deux équipes de sept joueurs s'affrontent autour d'un ballon. On progresse par passe ou en nageant avec la balle entre les bras. L'intention est de marquer le plus de buts possible. Un match se déroule en quatre périodes de sept minutes séparées par des plages de repos de deux minutes. L'équipe qui aura marqué le plus de goals gagne la partie.

Les asthmatiques sont aussi à l'aise dans les piscines. Ils tirent profit de l'ambiance chaude et humide pour respirer à pleins poumons. De nombreux champions dont Mark Spitz et Frédéric Deburghraeve ont été dirigés vers ce sport par leur médecin traitant pour cause d'asthme.

Plus d'informations : www.ffbn.be