



AS MONACO NATATION

# LES SIRÈNES DES BASSINS MONÉGASQUES

**Dirigée par Valérie Rodriguez, la section natation synchronisée de l'AS Monaco Natation, présente depuis plus de 40 ans, regroupe une trentaine de nageuses qui n'ont toutes qu'un objectif, la compétition.**

Textes et photos : Aurore Teodoro

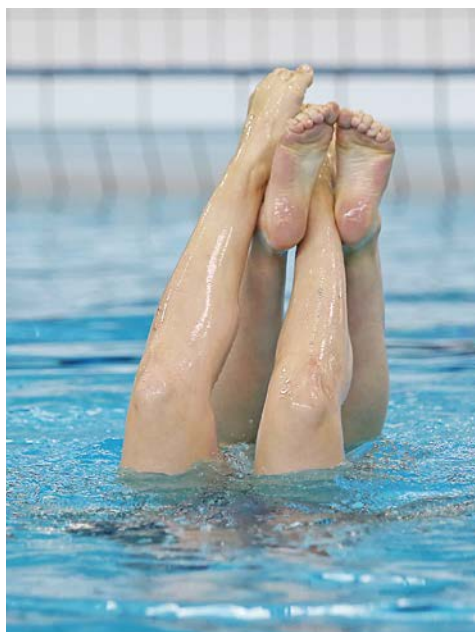
**E**xit le stade Louis-II, c'est vers la piscine de l'Annonciade qu'il nous fallait nous diriger pour aller à la rencontre de la section natation synchronisée de l'ASM. Sur-chaussons aux pieds, ce sont de "petits vampires" qui nous accueillent. Des nageuses pas plus hautes que trois pommes, les mains en l'air et les doigts crochus, le regard plus souriant que menaçant, répétant inlassablement

et énergiquement des "1-2-3-4-5-6-7", tout en évoluant autour du bassin. Alors que la plupart des élèves de la Principauté profitaient de leurs vacances, une quinzaine de nageuses étaient présentes en ce jeudi après-midi de veille de week-end pascal. Toutes catégories confondues, elles se partageaient le bassin de 25 mètres le temps d'une semaine de stage. Encadrées par leurs coaches, Valérie Rodriguez, aussi responsable de la section,

Lucero Lima et une ancienne de la maison, Sophie Potel, qui a récemment intégré l'encadrement du club, toutes ces nageuses en herbe avaient 5 jours de travail intensif au programme. L'idée étant de s'exercer plus en détails sur leurs mouvements, de peaufiner la chorégraphie ou d'ajuster, parfois, certains problèmes de synchronisation. Cela à quelques semaines des grandes échéances de tout ce petit monde.

## Athlètes aux multiples talents

En attendant, place aux exercices ! Tandis que Charlize et Emma, deux "avenirs", s'entraînent avec Lucero, en vue des finales interrégionales où elles évolueront en solo et en duo, les plus jeunes font la ronde, toujours au bord du bassin. Dos à dos, les yeux fermés, les "apprentis vampires", âgées de 6 à 8 ans, s'apprennent à refaire une fois de plus leur chorégraphie. "Interdiction de se regarder parce que sous l'eau, que voit-on ?", demande Valérie. "De l'eau !", répondent les nageuses. Pendant cette semaine de stage, ce sont les ballets qui sont à l'honneur, après tout un début de saison plutôt orienté vers la gymnique, un des prérequis importants. Car la natation synchronisée fait appel à de nombreuses qualités. "Il faut être nageuse, gymnaste, acrobate, technicienne, danseuse, apnéiste...", explique leur coach. Une discipline exigeante qui demande donc beaucoup de travail. Trois entraînements hebdomadaires au minimum, ainsi qu'une semaine de stage durant chaque vacances scolaires. "Parce que ce n'est qu'en pratiquant qu'on y arrive", rappelle la responsable qui, durant l'année, organise pour ses filles "une séance de deux heures et deux d'une heure". "Je travaille beaucoup à sec pour qu'elles prennent conscience de leur corps, parce que dans l'eau, on crie nos instructions mais, en fait, elles ne savent pas forcément ce que c'est. Et quand elles commencent à avoir la musculature pour tenir avec les mains, ça va plus vite en bassin". Et de la technique à l'esthétisme, rien n'échappe à son œil expert : l'extension du genou, la position des mains nécessaires pour pousser le corps hors de l'eau, les pointes de pieds ou encore la souplesse des chevilles. Autant de points qui seront également scrutés minutieusement par les juges lors des différentes compétitions auxquelles les filles participent. "L'idéal est de les prendre jeunes afin de pouvoir les formater sur la discipline", souligne le coach. D'autant que les programmes officiels de la Fédération Française de Natation exigent dès les plus jeunes catégories l'assimilation à la fois du gymnique - grand écart au sol, faire la roue - et des exercices dans l'eau. "C'est assez costaud", confie Valérie Rodriguez. C'est d'ailleurs pour cela qu'elle a mis en place cette année la section "Têtards", pour les 5-6 ans qui savent déjà faire "25 mètres sur le ventre et le dos et qui font déjà preuve d'une certaine maturité, sinon on risque de les démotiver", indique celle qui est au club depuis huit ans.



## La qualité avant tout

Aujourd'hui, la section compte une trentaine de membres et pointe à la 36<sup>e</sup> place nationale du classement des clubs de natation synchronisée pour 2015-2016 (sur plus de 150). Pas mal pour un petit club qui affronte dans les bassins des "géants" comme Aix-en-Provence, qui compte une centaine de nageuses dans ses rangs. Ce beau résultat, la section le doit à sa formation, orientée avant tout vers le qualitatif. "Nous sommes un club de compétition. Nous ne sommes pas beaucoup d'entraîneurs, nous avons une piscine de 25 mètres, donc nous privilégions cet aspect-là. On ne peut en faire avec les seniors qui, une fois le Bac en poche, partent, à notre grand désespoir", précise sa responsable. Et en se focalisant uniquement sur les plus jeunes, le calendrier est tout aussi chargé. D'autant qu'il y a quelques années, la natation synchronisée



a vu son règlement modifié, de même que l'organisation de ses rencontres. Classées en catégorie d'âge, - avenir, jeunes, juniors, puis seniors - les nageuses sont aujourd'hui réparties en trois cycles de formation sous le programme "Synchronat", avec différents niveaux (synchro découverte, d'argent, d'or), qui sanctionnent une série d'épreuves techniques et de ballets. Un préambule nécessaire pour pouvoir participer aux compétitions, et ce, aussi bien en "performance" qu'en "challenge", une catégorie destinée aux filles ayant déjà un certain niveau mais pas forcément celui du championnat.

Et pour toutes, la saison est longue. La journée d'automne, qui donne un accès direct aux championnats de France hiver, en solo et technique, sonne le début des festivités pour les juniors et les jeunes. La deuxième partie de saison voit ensuite se succéder toutes les catégories. Aux régionaux d'abord, puis si elles sont qualifiées, en Nationales 3. Si cet échelon est le plus haut niveau pour les challenges et les performances avenir, les performances jeunes et juniors ont, elles, un palier supplémentaire. "Dès qu'elles ont passé les N3, elles vont en N2 et si elles ne sont pas éliminées, elles ont les N1 dans la foulée", explique la coach, qui regrette cependant l'absence de section sport-études." En N1, le niveau est très haut et les autres clubs s'entraînent 7 heures par jour. Nous avons un bon niveau en N3, dans le haut du tableau.



On fait une section sport, on a un allègement d'horaires, mais pas de sport-études." Malgré tout, les résultats sont au rendez-vous. L'an dernier, "toutes nos nageuses ont fini dans les premières aux championnats de France N3, quelle que soit que soit la catégorie", souligne Valérie Rodriguez.

Cette année ne déroge pas à la règle. Après avoir vu deux duos atteindre les N2-N1, elle espère désormais voir au moins l'une de ses "avenir", Emma Van Klaveren, Charlize et Jasmine Kucma et Agathe Borriglione, se qualifier en solo pour la "Finale des Avenir" fin juin. Une compétition à part où les quatre meilleures solistes issues des interrégionales s'affrontent lors de ce rendez-vous, équivalent à des championnats de France de N1. L'an



dernier, Emma, qui est monégasque, s'était qualifiée, arrivant 15<sup>e</sup> au classement des nageuses nées en 2005. Quant à nos "petits vampires", elles présentent cette année leur ballet d'équipe, dans la catégorie Challenge, histoire de se familiariser avec la compétition de ballet sans avoir la pression de la technique des figures imposées. Avec ce vivier de talents, l'avenir s'annonce sous les meilleurs auspices pour la section. En attendant pourquoi pas, à terme, un duo fille/garçon. Car si le club n'a que des filles pour le moment, la natation synchronisée s'est ouverte tout récemment aux hommes, à travers une nouvelle discipline : le duo mixte. "On n'a pas eu d'enfants qui se sont présentés. Mais un duo mixte, ce serait intéressant". Alors, avis aux amateurs ?