

<b>OBSERVATION ET ANALYSE PORTES</b> <b>BALLETS D'EQUIPE</b> <b>CHAMPIONNATS DU MONDE BARCELONE 2013</b>
--

**Préambule :**

Les Portés en natation synchronisée n'ont eu de cesse d'évoluer d'un point de vue quantitatif et qualitatif.

Aux Championnats du Monde de Madrid (1986), les ballets d'équipes comprenaient 2 portés majeurs au maximum (porté plateforme ou porté avec une acrobatie très basique et sans grande hauteur). L 'Ecole de L'Est dans ce domaine a fait office de précurseur, notamment avec deux pays phares : la Russie et l'Ukraine.

Ainsi en 2004 aux Internationaux de France à Paris, l'Ukraine présentait un ballet d'équipe avec 7 portés et a choqué le jury qui trouvait à l'époque que la chorégraphie était déséquilibrée par ce nombre trop important. Depuis, les mentalités ont évolué et un nombre élevé de portés semble incontournable. Bien évidemment, le nombre n'est rien sans la qualité. Et les meilleurs pays s'évertuent à présenter des portés avec risques, des acrobaties (avec de très nombreuses rotations combinées avec la vitesse) et une hauteur vertigineuse.

**Analyse quantitative en nombre de portés sur les 9 meilleurs ballets d'équipe (Barcelone 2013) :**

PAYS	PLACE	SCORE	nbre de portés majeurs	nbre de portés duo	nbre de portés divers*	total
Russie	1	97,390 pts	6	5	0	11
Espagne	2	94,100 pts	5	3	2	10
Ukraine	3	93,100 pts	4	2	0	6
Japon	4	91,670 pts	4	1	1	6
Italie	5	89,880 pts	6	2	0	8
Canada	6	88,180 pts	4	1	1	6
France	7	86,510 pts	4	4	0	8
Grèce	8	85,510 pts	6	1	1	8
Mexique	9	83,850 pts	9	1	1	11

- porté divers : portés avec deux groupes de nageuses (style ondulation)

Dans ces 9 premiers pays de la finale, nous avons remarqué la qualité des portés de la Russie, de l'Espagne, de l'Ukraine (un nombre plutôt réduit mais avec une grande virtuosité), du Mexique.

## **Une préparation physique particulière pour les portés :**

Les portés exigent une préparation physique, gymnique. Bien évidemment, il est nécessaire d'acquérir les techniques de prise de mains, d'empilement, de tempo mises au point par le sport acrobatique. Les entraîneurs doivent connaître un répertoire de différents types de portés (plateforme, à éjection, à équilibre,...).

En fonction du nombre de nageuses impliquées dans le porté (duo, à 4, à 8, à 10 ) les techniques sont différentes.

Les nageuses doivent être préparées sur différents postes : voltigeuse, pilier et porteuse. Il faudra veiller à préparer un groupe de nageuses possédant des qualités de voltigeuses (détente, légèreté, goût du risque) et leur proposer un travail spécifique sur trampoline ou en plongeon.

Rien ne pourra être envisageable sans une solide préparation physique générale au sol et un apprentissage gymnique.

Le nouveau parcours gymnique qui devrait être mis en action par la FFN début janvier 2014 va dans ce sens.

Le travail au sol sera donc pour la jeune nageuse synchro un passage obligé. Ainsi une partie de l'entraînement en natation synchronisée devra se faire hors de l'eau, ce qui devrait aider beaucoup de clubs qui n'ont pas un accès favorable aux lignes d'eau. Cependant, nous incitons les entraîneurs à la plus grande prudence, il est capital d'utiliser des tapis et bien sûr d'accorder une surveillance constante et une parade lors des exercices.

Pour résumer, le travail au sol devra proposer une préparation physique générale afin de rendre les nageuses suffisamment athlétiques et prévenir les blessures, un grand travail de souplesse pour la recherche d'amplitude et une préparation gymnique et acrobatique. La danse peut être proposée (un cours par semaine est souhaitable) mais ne saurait répondre à la préparation nécessaire des portés.

L'évolution règlementaire de notre sport va dans le sens des portés. Au dernier Congrès de la FINA (juillet 2013 BARCELONE) a été adoptée une nouvelle épreuve « highlights » avec de très nombreux portés. Cette épreuve a déjà été testée à la Coupe d'Europe en Italie en mai 2013 et à de nombreux World Trophée organisés par la FINA.

Le Comité d'IDF s'adapte à ces nouvelles données et évolutions et a proposé la saison dernière une formation portés, cette formation sera reconduite durant le premier trimestre de la saison sportive 2013/2014.

Sylvie NEUVILLE CTR IDF août 2013