

Grand Périgueux

« Je ne m'attendais pas à ce que ce soit si physique »

NATATION SYNCHRONISÉE

La piscine Bertran-de-Born a organisé des séances d'initiation pour adultes. Une activité que j'ai testée

Benoît Donnadiu
perigueux@sudouest.fr

Le corps bien gainé, la bouche au bord de l'eau, je m'efforce de rester droit pour ne pas couler et boire la tasse. Ce mercredi 20 février après-midi, c'est natation synchronisée à la piscine Bertran-de-Born à Périgueux. Il faut compter 20 euros pour la séance de 1 h 30. Le succès du film « Le Grand Bain », réalisé par Gilles Lelouche, a mis en lumière la discipline et a motivé le club à faire découvrir ce sport, surtout aux hommes.

J'arrive bien équipé : maillot, lunettes, bouchons d'oreille et le plus important pour ne pas ingurgiter des litres d'eau par les narines, le pince-nez... Je suis accompagné de trois autres curieux, Catherine, Carine et Anouar, venus tenter l'expérience qui est encadrée par Tanguy Lebret, l'entraîneur de natation artistique. On commence par un échauffement. On enchaîne les roulades, les brasses sous l'eau et les crawls de profil. Puis arrivent les choses sérieuses. Tanguy nous enseigne les bases.

Godille et rétropédalage

Pour apprendre les mouvements essentiels, notre professeur nous met en position de gainage, les pieds sur le bord de la piscine, avec la moitié de la tête hors de l'eau. « Allez, maintenant, on va apprendre la godille, envoie Tanguy. On pose ses mains près des fesses et on fait des petits mouvements pour se déplacer, toujours en restant bien droit comme des planches en bois. »

Après avoir bien maîtrisé la godille, ou du moins en avoir assimilé le principe, on s'attaque au rétropédalage. Cet exercice permet de rester debout dans l'eau, sans couler. Il



En position de gainage, j'apprends les mouvements de base pour commencer. PHOTO STÉPHANE KLEIN/« SO »

faut faire des mouvements de brasse avec les jambes en restant droit, les épaules hors du bassin. « Un peu comme des grenouilles », lâche Catherine, ma voisine, en rigolant.

Puis les mouvements s'enchaînent. Roulades, vrilles, on passe beaucoup de temps la tête en bas et les pieds en l'air. Avec l'effet d'optique, j'observe même les nageurs des rangs voisins effectuer leur crawl au-dessus du vide. À force d'enchaîner les loopings dans tous les sens, la pression monte à la tête. J'ai l'impression que l'eau remonte par les sinus pour se loger dans mon crâne. Anouar, juste à côté de moi, partage ces sensations : « J'ai presque la nausée. Je ne m'attendais pas à ce que ce soit si physique. Je suis venu faire une surprise à ma fille qui est dans le club. Je suis vraiment très impressionné par ce qu'elles font, surtout quand je vois comment je galère. »

Il est difficile de commencer la discipline en étant adulte. Les nageuses du club dansent dans le bassin dès le plus jeune âge, parfois même avant de savoir nager. Elles

sont habituées à exécuter les mouvements sous l'eau et résistent mieux à la pression. « Pour un débutant, s'il enchaîne deux roulades, en sortant son cerveau est désorienté, explique Tanguy. Les filles peuvent faire plus de cinq vrilles et continuer la chorégraphie sans soucis. »

Une chorégraphie maîtrisée

Au bout de 45 minutes d'entraînement, on s'attaque à la réalisation d'une chorégraphie pour débutants. Anouar nous a abandonnés. On se retrouve à trois. Tanguy nous donne les instructions : « En rythme, 1, 2, 3, 4, on enchaîne sur une godille, on tend le bras gauche ; 1, 2, 3, 4, on rétropédale et on lève la jambe et on finit par une roulade. » Dubitatif, je regarde Catherine, qui elle aussi n'est pas sûre d'avoir tout saisi.

Mais on se prête au jeu et on se positionne en triangle. Les débuts sont laborieux. Tanguy nous guide à travers son micro. Ses instructions sortent d'une chaîne stéréo placée au fond du bassin. Au bout de la quatrième répétition, nous maîtrisons les enchaînements. C'est pres-

PRATIQUE

Le club de natation synchronisée compte 70 licenciés, âgés de 7 à 17 ans, dont un garçon. Tous font des compétitions régionales, interrégionales et nationales. Les prochains rendez-vous sont prévus les 16 et 17 mars pour les championnats de France. Les organisateurs se fixent comme objectif dans les prochains mois et années d'ouvrir une section loisirs pour adultes. Renseignements auprès de Tanguy Lebret, l'entraîneur du club, au 06 31 04 73 35.

que harmonieux. Après plus d'une heure d'efforts, la séance se termine. Je me sens détendu et je reprends peu à peu mes esprits. Rendez-vous le 29 juin pour le spectacle de fin d'année. Mais cette fois-ci, je serai dans les gradins.

SUD OUEST.fr

En vidéo, immersion dans une séance de natation synchronisée.

Abonnés.



LE PIÉTON

A vu la place Francheville, à Périgueux, devenir le terrain de jeux de jeunes yamakasis, samedi après-midi. Les quatre ou cinq acrobates urbains s'exerçaient à sauter de muret en muret autour de l'entrée du parking. Pas très rassuré rien qu'à les regarder, le Bipède, lui, préfère garder les pieds sur terre.

Foire au gras
Du 14 février au 1^{er} mars 2019

FOIE GRAS DE CANARD
Entier du Sud-Ouest mi-cuit 250 g
10€⁷⁵ PIÈCE

FOIE GRAS DE CANARD
Origine France. Extra IGP Sud-Ouest
35€⁹⁰ LE KG

MAGRETS DE CANARD
Origine France. IGP Sud-Ouest
12€⁹⁰ LE KG

BOUTIQUE PRODUITS FRAIS ET CONSERVES
ZA Grand Font Boulazac-Isle-Manoire
entre la brasserie le 7 et le garage poids lourds DAF
Ouvert de 9 h à 12 h 30 et 14 h à 18 h
sauf samedis, dimanches et jours fériés
Tél. 05 53 02 54 31

AGENDA DE PÉRIGUEUX

AUJOURD'HUI

Les vacances au Maap. « Les Tableaux de Pablo », découverte des œuvres colorées de Pablo Correa et réalisation d'un portrait haut en couleur, au musée d'Art et d'Archéologie du Périgord (Maap), à 14 h. Tarif : entrée + 2,50 €, réservations conseillées. Atelier à partir de 6 ans et en famille.

DEMAIN

Les vacances à Vesunna. « Atelier fibule », fabrication d'une agrafe pour attacher les vêtements selon la technique gallo-romaine, au site-musée Vesunna, à 15 h. Pour les enfants de 6 à 12 ans. Tarif : prix entrée + 1 €.

UTILE

Agence « Sud Ouest ». Rédaction : 7 bis, place Francheville, BP 30023, 24001 Périgueux Cedex, tél. 05 53 45 24 52 ; e-mail : perigueux@sudouest.fr ; Facebook SudOuest.fr Dordogne ; Twitter @SO_Dordogne. Publicité : 7 bis, place Francheville, tél. 05 53 45 24 45 ; fax 05 53 45 24 49.



Tanguy Lebret nous enseigne la godille. PHOTO STÉPHANE KLEIN/« SO »



La discipline exige des années d'exercice. PHOTO ARCHIVES J.-C. SOUNALET