

La natation sport olympique

(Source : <http://www.teteamodeler.com/culture/olympisme/natation.asp>)



La **natation** est inscrite au programme olympique depuis 1896, mais c'est seulement en 1908 que les épreuves ont été normalisées. Les épreuves de **natation** féminines ont été introduites en 1912.

Depuis certaines épreuves ont été ajoutées, mais aujourd'hui elles se répartissent entre 4 disciplines :

- La natation
- La natation synchronisée
- Le plongeon
- Le water-polo

La natation

Les **épreuves de natation** se déroulent dans un bassin chauffé et équipés de lignes d'eau de 50 mètres de long. 4 nages sont combinées pour 16 épreuves de **natation** sur 7 distances. Après les éliminatoires, les nageurs s'affrontent lors des demi-finales et des finales.

Natation synchronisée

La **natation synchronisée** est une discipline exclusivement féminine, elle demande une grande précision dans la réalisation, chaque mouvement étant réalisé à seconde près. Les épreuves sont individuelles et collectives, on parle de ballet, faisant référence à l'ancien nom de la **natation synchronisée** : le ballet aquatique.

La **natation synchronisée** consiste à effectuer un enchaînement de figures en musique et dans un temps déterminé. La compétition comprend un programme imposé et un programme libre. Les **nageuses** doivent faire preuve de puissance, d'endurance mais aussi de souplesse et d'une grande expression artistique pour donner une illusion de fluidité et d'absence d'effort. Elles sont notées sur leur maîtrise technique des mouvements et sur l'expression artistique.

Le plongeon

Le plongeon est une des quatre disciplines olympiques de la **natation** avec la **natation sportive**, la **natation synchronisée** et le **water polo**. La discipline est réglementée et supervisée au niveau international par la **Fédération internationale de natation** (FINA).

Le plongeon sportif a intégré les Jeux Olympiques en 1904 à Saint-Louis (Missouri) aux Etats-Unis. Ce n'est qu'en 1973 que le plongeon est pratiqué aux championnats du monde de natation.

Il y a 8 épreuves de plongeurs aux Jeux Olympiques :

- Le tremplin à 3 mètres individuel hommes
- Le tremplin à 3 mètres individuel femmes
- Le tremplin à 3 mètres synchronisé hommes
- Le tremplin à 3 mètres synchronisé femmes
- Le haut-vol à 10 mètres individuel hommes
- Le haut-vol à 10 mètres individuel femmes
- Le haut-vol à 10 mètres synchronisé hommes
- Le haut-vol à 10 mètres synchronisé femmes

Chaque plongeur doit réaliser des figures et est jugé par un jury.

Le water-polo

Le **water-polo** est un sport collectif aquatique opposant deux formations de sept joueurs : un gardien et 6 joueurs de champ.

Ce sport fut codifié dans le Royaume-Uni à la fin du XIX^e siècle et devint sport olympique en 1900 pour les hommes, et en 2000 pour les femmes.

Quelques vidéos :

Natation course

http://www.francetvinfo.fr/sports/jo/video-le-sacre-de-florent-manaudou-sur-50-m-nage-libre_126067.html

Natation Synchronisée

http://www.francetvinfo.fr/sports/jo/video-aux-jo-ballet-russe-de-natation-synchronisee_128005.html

Plongeon

<http://www.olympic.org/video-fr/finale-du-haut-vol-synchronise-dames-les-temps-forts>

<http://www.olympic.org/video-fr/zakharov-plonge-sur-l-or-au-tremplin-3m>

Water-Polo

http://www.dailymotion.com/video/xx440m_water-polo-jo-2012-commentaires-clement-meunier_sport