

# Inter-co

## Piscine de La Conterie Paillettes et pince-nez !

Popularisée par les ballets aquatiques des années 30 et les films hollywoodiens tel que *Le Bal des Sirènes* avec Esther Williams, la natation synchronisée est une discipline olympique depuis 1984. La grâce et l'élégance s'invitent à la piscine intercommunale de La Conterie dès la rentrée avec cette nouvelle activité.



**B**éatrice LEPRETRE et Fanny REMAUX, deux éducatrices sportives (BEESAN\*) de la piscine de La Conterie sont à l'initiative du projet. Elles ont toutes les deux été nageuses en compétitions régionales et nationales, puis entraîneuses de clubs de synchro : « *C'est une vraie passion que nous avons envie de transmettre* », souligne Béatrice.

Un premier stage de découverte de la discipline, organisé pendant les dernières vacances d'avril, a été un véritable suc-

cess : « *Deux cours sont donc ouverts dès la rentrée pour des enfants et ados capables de se déplacer facilement sur 50 m, sur le ventre et sur le dos* », ajoute-t-elle.

Loin des podiums et de la compétition, Béatrice et Fanny souhaitent initier en loisir une trentaine de jeunes filles motivées, au plaisir de danser dans l'eau : « *Néanmoins, nous travaillerons toute l'année pour offrir un gala nautique en musique qui clôturera la saison* », ajoute Fanny.

Discipline très exigeante, la natation synchronisée demande une très grande force cardio-respiratoire ainsi qu'une grande énergie musculaire : « *Il faut beaucoup de concentration pour suivre le rythme musical, se déplacer et se repérer en trois dimensions dans l'eau. Proche de la danse, la nage synchronisée doit aussi faire preuve de grâce, d'élégance et de beauté* », conclut-elle.

\*BEESAN : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation.



### En pratique

#### ■ Inscriptions :

. Pour les habitants des communes du Syndicat : du 30 août au 2 septembre de 8h à 20h30.

. Hors Syndicat : le vendredi 3 septembre de 8h à 20h30 et le samedi 4 septembre de 8h à 17h30.

■ Séances : le mercredi de 16h à 17h ou le jeudi de 17h15 à 18h15

■ Tarifs : Syndicat : 150 € - Hors Syndicat : 180 €.

### EN + ...

#### Portes ouvertes !

Venez découvrir gratuitement les activités de fitness/musculation proposées à la piscine intercommunale de La Conterie :

mercredi 15 septembre de 9h à 21h

Nouvelle activité :  
Gym douce-stretching

■ A l'occasion d'une manifestation humanitaire en janvier 2010, les « maître-nageuses » se sont prêtées au jeu de la synchro.