



# La natation synchronisée masculine entre au cours d'EPS

Comprends la natation synchronisée masculine avec une leçon claire, des exercices progressifs, une correction détaillée et un PDF à imprimer.

orthographe-francais

Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Version imprimable

**La natation synchronisée masculine désigne la pratique par des hommes de la natation artistique, un sport mêlant nage, musique, figures, portés et coordination. Longtemps associée aux femmes, elle progresse grâce aux épreuves mixtes, à une meilleure reconnaissance sportive et à l'évolution des règles.**

Depuis Paris 2024, la présence masculine en natation artistique n'est plus une simple curiosité sportive : elle devient un vrai sujet de culture sportive. En EPS, tu peux l'étudier pour comprendre comment un sport change avec le temps, comment les règles organisent une performance et comment les stéréotypes influencent la place des athlètes. Pour gagner des points dans un exposé ou une évaluation courte, retiens trois axes efficaces : le vocabulaire précis, les critères de notation et l'évolution de la place des hommes dans la discipline.

## Ce qu'il faut retenir

**La natation synchronisée masculine est-elle un sport différent de la natation artistique ?** — Non. La natation synchronisée masculine désigne la pratique masculine de la natation artistique, anciennement appelée natation synchronisée.

**Pourquoi ce sport est-il souvent associé aux femmes ?** — Il a longtemps été médiatisé et organisé surtout autour d'épreuves féminines, mais des hommes le pratiquent aussi et leur visibilité augmente dans les clubs et compétitions.

**Quelles qualités faut-il pour débiter ?** — Il faut savoir nager, écouter un rythme, coordonner ses mouvements et accepter de répéter en équipe. L'encadrement par un club reste indispensable.



**Comment expliquer une routine en classe ?** — Il faut décrire les formations, les figures, la musique, la synchronisation et l'effet produit, puis justifier avec des observations précises.

## Objectif de la leçon : comprendre la natation synchronisée masculine

Prénom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Niveau : collège / lycée Cycle : cycle 4 ou lycée Matière : EPS / culture sportive  
Domaine : sport et société

**Depuis 2017**, la natation synchronisée porte officiellement le nom de **natation artistique**, selon la dénomination adoptée cette année-là. Ce sport associe natation, danse, gymnastique, musique et précision collective ; la présence des **hommes** y progresse, même si aucune épreuve masculine n'a été disputée aux **Jeux olympiques de Paris 2024**, point relevé par *Vogue France* en 2024.

[Télécharger le PDF](#)[Voir la correction](#)

**Objectif élève** : Je sais expliquer ce qu'est la **natation synchronisée masculine** et utiliser les mots importants pour en parler correctement. En EPS, tu dois pouvoir distinguer la *synchro* de la natation de vitesse : ici, le score dépend de la technique, de l'expression, du rythme et du travail d'équipe, pas seulement du chronomètre.

**Définition** : la natation synchronisée masculine est la pratique par des hommes de la natation artistique. Ce n'est pas "un sport masculin" séparé : c'est la même discipline, avec les mêmes exigences de souffle, gainage, coordination et écoute musicale.

## Ce qu'il faut savoir : définition, vocabulaire et histoire

En EPS, imagine un groupe qui entre dans l'eau, compte la musique et lève une jambe au même instant. C'est précis. La **natation synchronisée masculine**, aussi appelée **natation artistique masculine**, n'est pas une discipline à part : ce sont des hommes qui pratiquent le même sport, avec figures, routine, nage, expression et parfois portés. Le

nom officiel est **natation artistique** depuis 2017, selon la référence « Natation synchronisée (2017) », mais l'ancien nom reste très utilisé.

| Mot                 | Définition simple                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Natation artistique | Sport en piscine mêlant natation, gymnastique et <i>danse dans l'eau</i> . |
| Figure              | Mouvement codifié : jambe verticale, rotation, déplacement.                |
| Routine             | Enchaînement complet réalisé sur une musique.                              |
| Synchronisation     | Action de bouger ensemble, au même rythme.                                 |
| Duo mixte           | Routine réalisée par une nageuse et un nageur.                             |
| Équipe              | Groupe de nageurs coordonnés.                                              |
| Porté               | Élévation d'un nageur par les autres.                                      |
| Apnée courte        | Moment bref sans respirer sous l'eau.                                      |
| Jugement            | Notation de la technique, de l'artistique et de l'exécution.               |

Les hommes restent moins nombreux, même si les compétitions internationales, les **Championnats du monde de natation**, **World Aquatics** et la **Fédération française de natation** rendent la pratique plus visible. Le film *Le Grand Bain* a aidé à casser l'image d'un sport réservé aux filles ; Quentin Rakotomalala, né à Marseille le 29 mai 2003 selon la notice « Quentin Rakotomalala », donne aussi un repère français. Prérequis : savoir nager, écouter un rythme, respecter une consigne et travailler en groupe.

*ParisAquatique : Les Seuls Garçons de la synchro — JEAN. D\_HaveABlogBreak*

## Méthode pas à pas : observer et expliquer une routine

Au bord de la **piscine**, regarde une **équipe** masculine pendant une routine : les nageurs lèvent les jambes en même temps, puis changent de ligne sans se toucher. C'est précis. Pour expliquer une routine de natation synchronisée masculine, observe d'abord le nombre de nageurs, puis la **musique**, les figures, la synchronisation et l'impression générale. Une



bonne réponse ne juge pas seulement si c'est beau : elle décrit ce que les nageurs font dans l'eau, comme le feraient des *juges* devant une routine libre ou une routine technique.

1. Identifie la formation : compte les nageurs et décris leur placement en ligne, cercle, duo ou groupe serré.
2. Repère le rythme musical : indique si les mouvements suivent une musique lente, rapide ou avec des accents marqués.
3. Nomme deux mouvements visibles : jambes levées, rotation, déplacement en ligne, entrée dans l'eau ou geste de bras.
4. Vérifie la synchronisation : regarde si les nageurs bougent ensemble, au même moment, sans se gêner.
5. Formule un bilan court : « La routine est lisible car les figures suivent la musique et l'équipe reste alignée. »

Si tu cherches **comment faire de la natation synchronisée**, retiens cette limite : on observe et on décrit avant d'essayer. Pas d'apnée longue, pas de porté improvisé. L'entraînement se fait en piscine surveillée, avec un adulte qualifié. La sécurité passe avant l'effet spectaculaire.

## Exemples résolus : reconnaître une figure et lire une note

Au bord du bassin, quatre garçons terminent une **routine** de natation synchronisée masculine : deux avancent en battements, deux passent en appui vertical, puis le groupe forme une ligne et finit bras levés au même instant. Question : quels éléments prouvent la **synchronisation** ? Réponse attendue : les nageurs gardent le même rythme, changent de formation ensemble et terminent sans décalage visible. N'écris pas seulement *ils nagent bien*. En **jugement sportif**, une bonne observation nomme les **figures**, le tempo et l'alignement.

Voici un **exemple corrigé** pour comprendre comment est notée la natation synchronisée en classe. Les vraies compétitions de **natation artistique** utilisent des règlements détaillés ; ici, la grille sert surtout à observer et argumenter une natation synchronisée figure simple.



| Prestation | Synchronisation | Difficulté | Expression | Total |
|------------|-----------------|------------|------------|-------|
| A          | 8               | 6          | 7          | 21    |
| B          | 7               | 8          | 7          | 22    |

Correction : la prestation B est meilleure car la somme des trois critères, 7,8 et 7, donne 22, contre 21 pour A avec les notes 8,6 et 7. Nuance utile : A est plus régulière, mais B gagne grâce à une **notation** plus forte en difficulté.

## Exercices progressifs et correction imprimable

Depuis **2017**, la natation synchronisée s'appelle officiellement **natation artistique**, selon la source « Natation synchronisée ». Précis. Ces **exercices natation synchronisée masculine** vérifient vocabulaire, compréhension et argumentation, du niveau *débutant* à l'analyse courte.

### Exercice 1 □

Complète : la natation synchronisée masculine mélange natation, danse et .....

### Exercice 2 □

Coche : ☐ sport individuel ☐ sport artistique ☐ sport sans musique.

### Exercice 3 □

Souligne : routine, apnée, maillot, hors-jeu, synchronisation.

### Exercice 4 □□

Associe : routine = ..... ; synchronisation = .....

### Exercice 5 □□

Classe : technique / artistique : figures, musique, précision, expression.

**Exercice 6** □□

Rédige : pourquoi parle-t-on de **sport et stéréotypes** ? .....

**Exercice 7** □□□

Analyse : une routine réussie doit montrer ..... et .....

**Exercice 8** □□□

Rédige : Explique en 4 lignes pourquoi la natation synchronisée masculine aide à dépasser un stéréotype.

**Correction — Exercice 1** : gymnastique. Ce sport combine bien nage, danse et éléments gymniques.

**Exercice 2** : sport artistique. La musique, l'expression et la précision comptent.

**Exercice 3** : routine, apnée, synchronisation. Hors-jeu appartient plutôt aux sports de ballon.

## Questions et réponses

---

### Comment s'appelle la danse dans l'eau ?

La « danse dans l'eau » s'appelle aujourd'hui natation artistique. On l'appelait auparavant natation synchronisée, et beaucoup utilisent encore ce nom. Le principe reste le même : réaliser des figures, des déplacements et des portés dans l'eau, en rythme avec une musique, avec une grande précision technique et une forte coordination entre les nageurs.

### Comment faire de la natation synchronisée ?

Pour commencer la natation synchronisée, il faut être à l'aise dans l'eau, savoir nager plusieurs longueurs et apprendre les bases : apnée, gainage, souplesse, battements, positions du corps et écoute musicale. Le plus efficace est de rejoindre un club de natation artistique, car la progression demande un encadrement technique et des répétitions régulières.

## **Est-ce que la natation synchronisée masculine existe ?**

Oui, la natation synchronisée masculine existe. Des hommes pratiquent la discipline en club et en compétition, notamment dans les épreuves mixtes. Le sport a longtemps été associé aux femmes, mais les nageurs masculins gagnent en visibilité. Techniquement, ils travaillent les mêmes qualités : puissance, précision, apnée, souplesse et synchronisation avec la musique.

## **Qui a créé la natation synchronisée ?**

La natation synchronisée s'est développée progressivement au début du XXe siècle, surtout en Amérique du Nord. Elle vient de spectacles aquatiques mêlant natation, gymnastique et danse. Annette Kellerman, nageuse australienne, a contribué à populariser ces démonstrations dans l'eau. La discipline s'est ensuite structurée en sport codifié avec des compétitions et des règles de notation.

## **Comment est noté la natation synchronisée ?**

La natation synchronisée est notée sur plusieurs critères : la difficulté des figures, l'exécution technique, la synchronisation, l'artistique, l'interprétation musicale et la qualité des transitions. Les juges observent aussi la hauteur dans l'eau, la stabilité, la précision des mouvements et l'absence de décalage entre les nageurs. Chaque erreur visible peut coûter des points.

## **comment s'appelle la danse dans l'eau**

La danse dans l'eau s'appelle natation artistique, anciennement natation synchronisée. Le mot « artistique » insiste sur la dimension chorégraphique, musicale et expressive de la discipline. En pratique, les nageurs réalisent des mouvements techniques dans l'eau, souvent en équipe, en duo ou en solo, avec une synchronisation très précise sur la musique.

## **Quand la natation synchronisée ?**

La natation synchronisée se pratique toute l'année en club, avec des entraînements réguliers en piscine. Les compétitions ont souvent lieu pendant la saison sportive, selon les calendriers fédéraux. Aux grands événements internationaux, comme les championnats du monde ou les Jeux olympiques, les épreuves sont programmées à des dates précises annoncées par les organisateurs.

## **Où regarder la natation synchronisée ?**

Tu peux regarder la natation synchronisée lors des compétitions diffusées à la télévision, sur les plateformes sportives ou sur les chaînes officielles des fédérations et grands événements. Les Jeux olympiques, championnats du monde et championnats d'Europe



proposent souvent des retransmissions ou des replays. Pour suivre les nageurs masculins, cherche aussi les épreuves mixtes.

*Mise à jour : juillet 2026*

**[Continue sur blog-orthographique.fr](#)**

---

Blog Orthographique - Document pédagogique