Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 25 (1968)

Heft: 11

Rubrik: Entraînement, compétition, recherche : complément consacré au sport de compétition

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

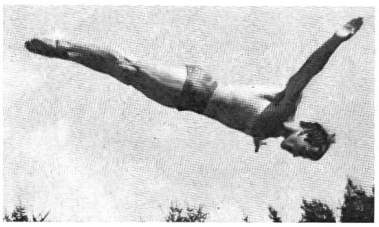
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Préparation physique du plongeur

Choix d'exercices orientés

Choix des exercices, texte: André Metzener, EFGS (entraîneur fédéral)
Exécution des exercices: Sandro Rossi, EFGS (champion suisse)
Photos: Hugo Lörtscher, EFGS

Introduction

Plongeon du tremplin, plongeon de haut-vol: deux disciplines sportives très spectaculaires que les reportages télévisés de Mexico auront fait mieux connaître. Grâce aux ralentis et aux images arrêtées, chacun a pu voir le caractère esthétique des attitudes en vol (surtout dans les plongeons simples) et la beauté d'une tenue rectiligne lors de l'entrée à l'eau.
Pour obtenir de beaux carpés, ou une «ligne» droite sans cambrure, les plongeurs s'astreignent à une culture physique, orientée entre autre en fonction de ces deux buts.
Mais il ne suffit pas de faire des exercices, il faut encore les faire en sachant exactement les points sur lesquels il faut insister, en évitant soigneusement les fautes qui pourraient aller à l'encontre du but recherché.
Le programme présenté traite principalement les problèmes: assouplissement des hanches et de la colonne vertébrale (carpé), tenue de la colonne vertébrale (musculation), alignement des bras avec le tronc (assouplissement et musculation), et complémentairement des pointes de pieds et de la force de détente.

Valeur générale

Ces exercices sont de toute évidence primordiaux pour les plongeurs de compétition. On ignore communément qu'ils sont tout aussi importants pour l'élève débutant et pour le plongeur «occasionnel». De nombreux détracteurs (parmi eux fort curieusement des maîtres de gymnastique), voient dans le plongeon de gros dangers pour la colonne vertébrale. Il est un fait que pour celle-ci, il n'y a rien de pire que les entrées à l'eau avec le dos cambré et genoux fléchis. Il faut d'une part former le sens esthétique et faire apprécier (au spectateur et à l'exécutant) la beauté d'une attitude rectiligne et non cambrée, et d'autre part rendre cette tenue possible en renforçant la musculature responsable: abdominaux, dorsaux et latéraux.
D'autre part, les amateurs de «fitness», de bonne santé par une bonne tenue, trouveront ci-dessous un programme répondant à leurs désirs dans ce domaine et, de même, les maîtres soucieux de la tenue de leurs élèves trouveront des exercices correctifs de valeur.

Principes et modes d'exécution

1. Exercices d'assouplissement pour la position carpée

Il est plus important d'assouplir l'articulation de la hanche que la colonne vertébrale elle-même. C'est la raison de la position assise avec les jambes très écartées, et de la position du coureur de haies.
Le dos rond doit être banni, il s'agit d'allonger le torse en avant sans baisser la tête.
Exécution dynamique: balancer le torse en avant et le redresser; ou: balancer le torse en avant, avec mouvements de ressorts avant de le redresser.
Exécution isométrique: allonger le torse en av. et rester 6–7 sec. dans la position, en expirant à fond. Se redresser, décontracter la musculature, se relâcher, puis répéter l'exercice 3–5 fois.

2. Exercices de musculation pour les abdominaux

Il est primordial que la colonne vertébrale soit rectiligne à la position initiale: la courbure lombaire doit être effacée, il faut plaquer les reins au sol. Cela s'obtient en faisant basculer le bassin par contraction des abdominaux et légère flexion de la hanche (jambes relevées, tendues ou fléchies), ou torse relevé.
Tous les exercices proposés (2.1. à 2.8.) sont marqués par ce souci du dos droit comme position initiale.
Exécution dynamique: redressement du torse ou lever des jambes doivent s'exécuter rapidement par séries de 10–15 (5–10 pour les filles), avec récupération complète entre chaque série. Occasionnellement exécuter quelques mouvements au ralenti.
Exécution isométrique: à recommander pour les exercices 2.5., 2.7. et 2.8. Répéter 3–5 fois, après récupération complète.

3. Exercices de musculation pour les dorsaux et latéraux

Pour le travail des abdominaux, la position de départ est très importante. Pour les dorsaux, c'est la position «d'arrivée»: il ne faut pas redresser le torse au-delà de la ligne droite.
Exécution dynamique: faire des séries avec récupération complète entre chacune (nombre de mouvements par série: selon les aptitudes individuelles).
Exécution isométrique: spécialement recommandée pour 3.1. b et 3.2. b.

4. Exercices d'assouplissement pour les épaules (et les pointes de pied)

A l'entrée à l'eau, les bras doivent être dans le prolongement du corps. L'aptitude «d'aligner» les bras dans le plan du torse dépend de la souplesse des épaules. Il faut à tout prix éviter une compensation lombraire, donc fixer le bassin dans la position initiale: assis en tailleur (4.1.) ou avec jambes fléchies (4.3.) ou assis, jambes tendues, mais torse incliné en avant (4.2.).

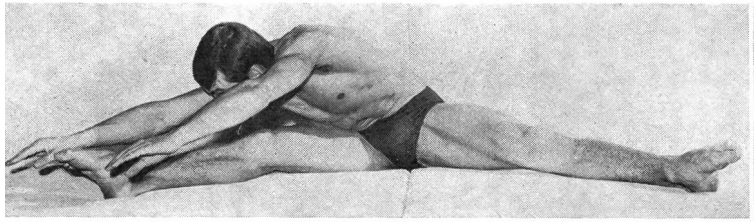
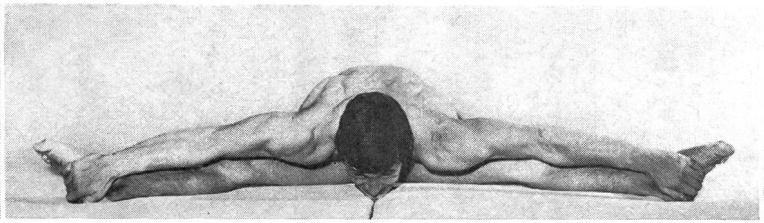
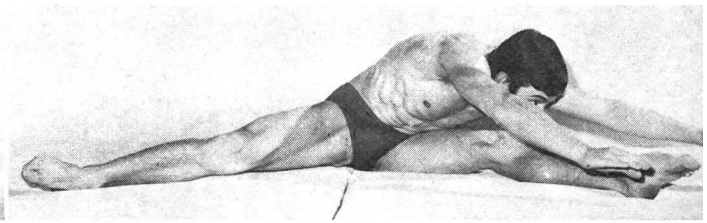
5. Exercices avec haltères

L'alignement des bras si important pour l'entrée à l'eau est fonction non seulement de la souplesse des épaules, mais aussi de leur musculation (surtout pour le haut-vol). Ici également la «fixation» du bassin pour rendre toute cambrure impossible est indispensable. Elle est obtenue par la position assise, jambes fléchies (5.1.), ou accroupie (5.2.). Pour ces 2 exercices, le poids ne doit pas être trop lourd, il doit simplement être suffisant pour sanctionner d'une chute toute exécution avec les bras en avant de l'alignement avec le tronc.
Les exercices 5.3. et 5.4. sont à exécuter dynamiquement et isométriquement.

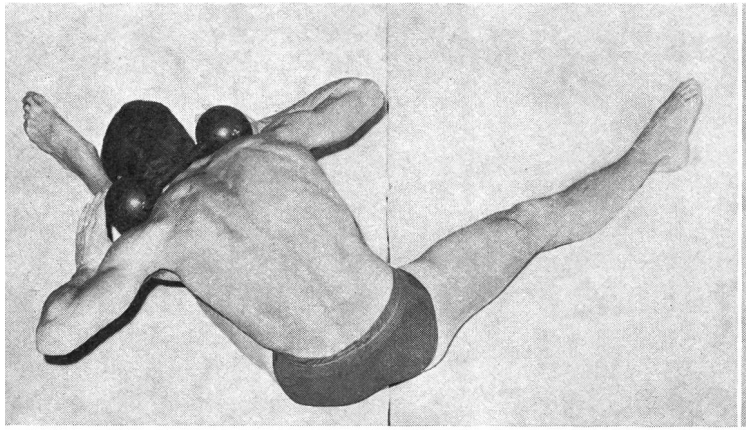
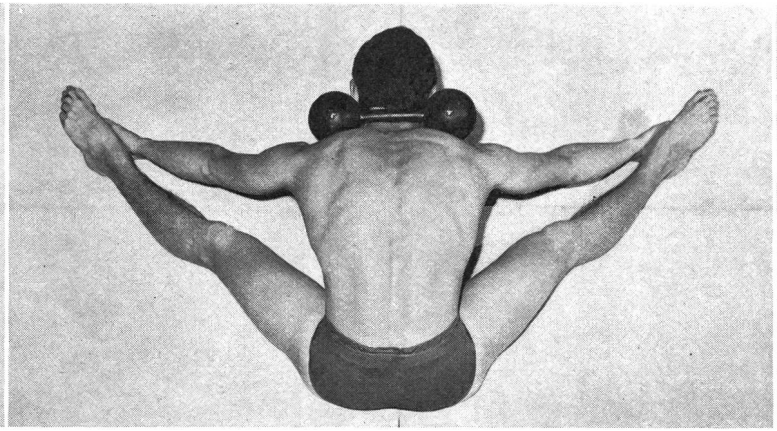
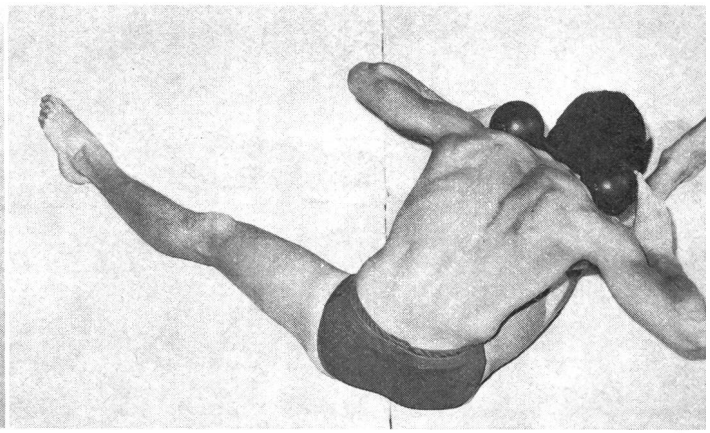
Détente

L'exercice 5.5. est à effectuer par séries de 3 à 5 extensions avec récupération complète entre chaque série. Utiliser un poids de 70–90% du maximum.
Veiller à une extension complète du genou et de la cheville.

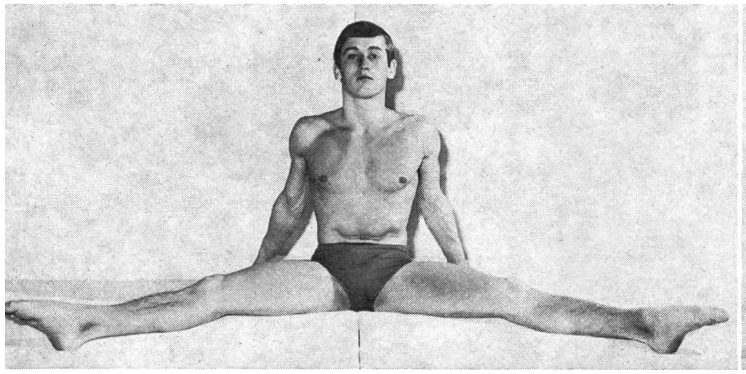
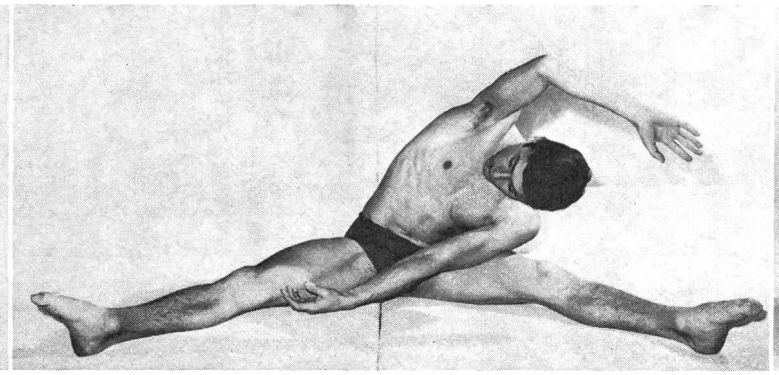
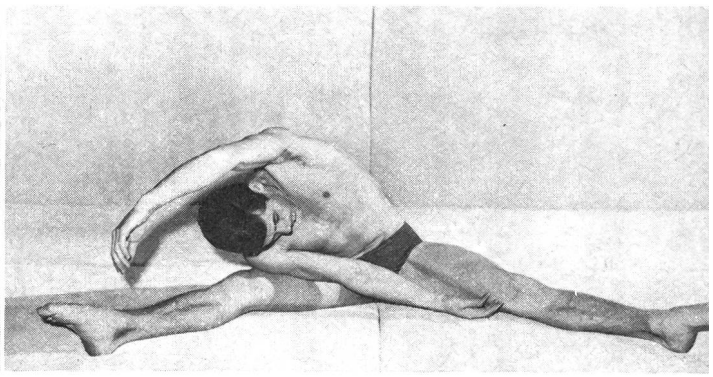
1. **Exercices d'assouplissement** pour la position carpée

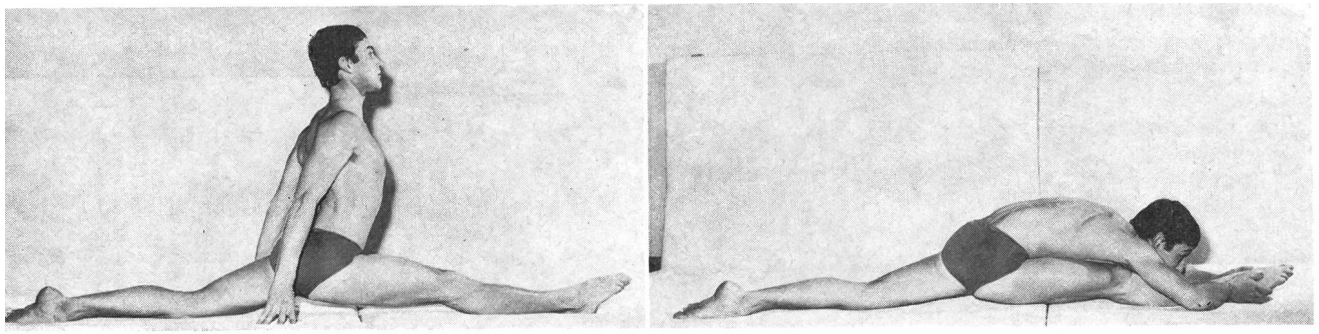
1.1. Allonger le torse en avant. S'efforcer de toucher la jambe (resp. le sol) avec le poitrine et le menton. Ne pas baisser la tête.

1.2. Même exercice que ci-dessus, avec un poids sur la nuque.

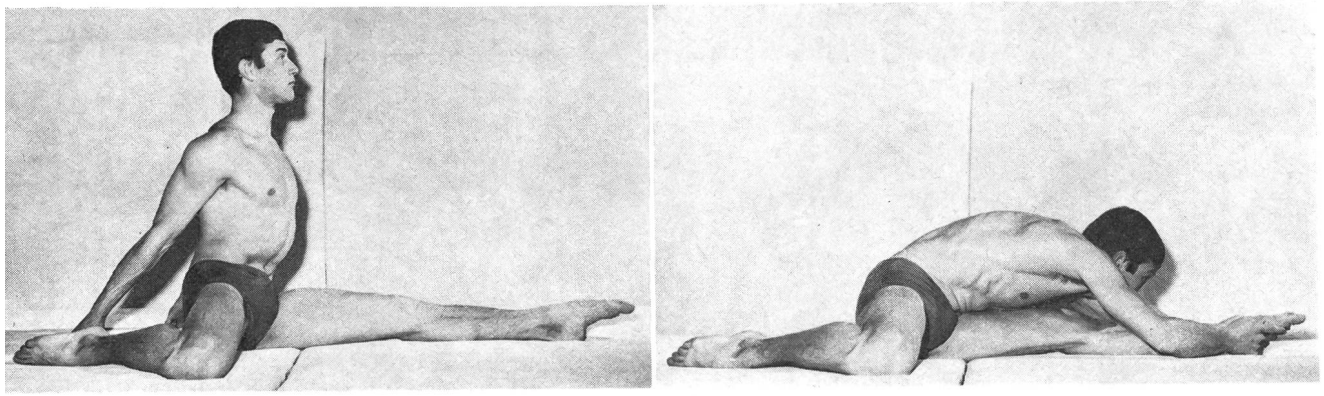




1.3. Complément et diversion: flexion latérale.



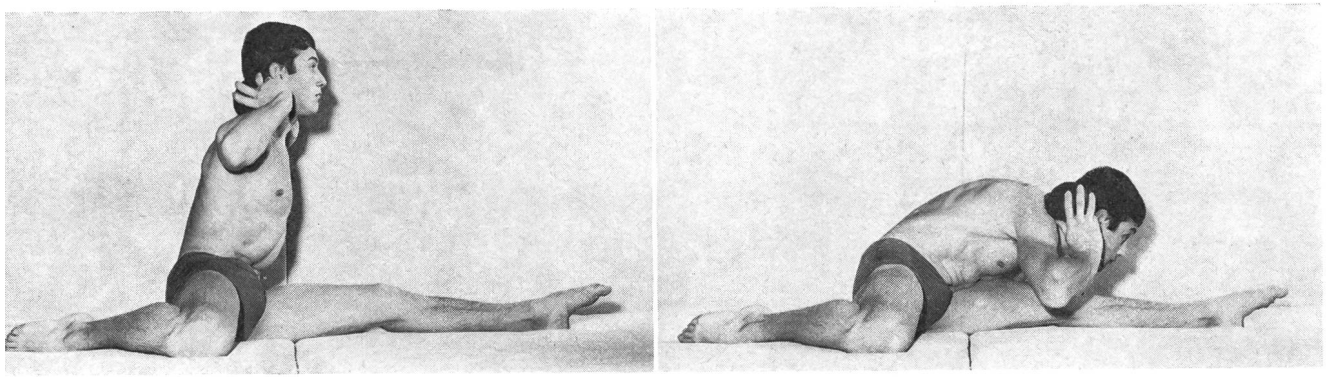
1.4. Au grand écart: flexions du torse en avant. Mêmes remarques que pour 1.1.

- Exercer aussi avec l'autre jambe en avant.
- Exercer également sans saisir le pied, mais en allongeant les 2 bras en avant.

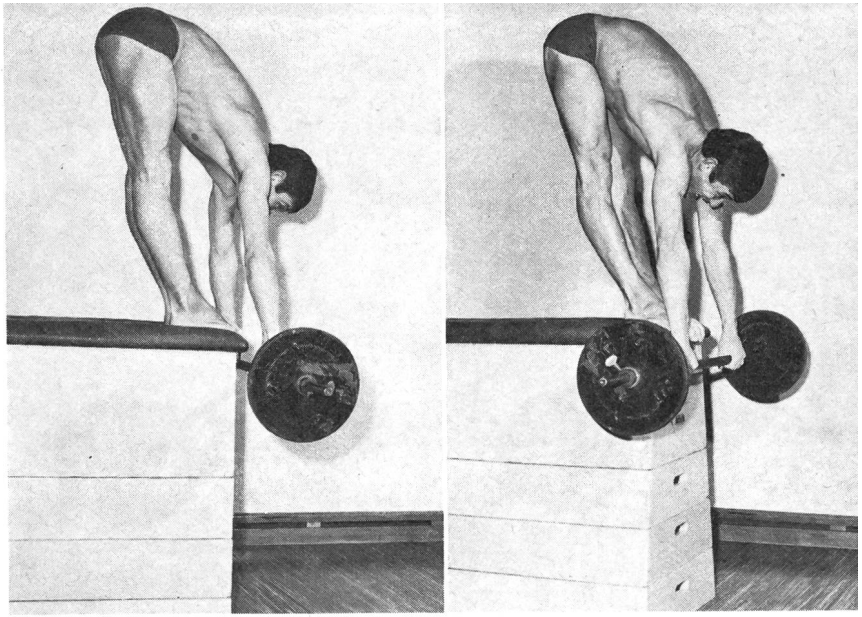


1.5. Exercice du coureur de haies.

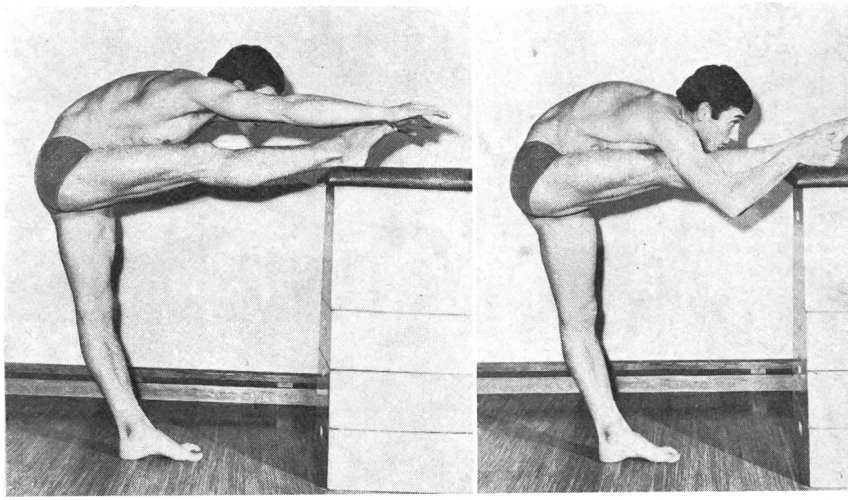
- Egalement en allongeant les 2 bras en avant.



1.6. Même exercice que ci-dessus, mais avec un poids sur la nuque.



1.7. Elongation de la musculature dorsale et postérieure de la cuisse. En expirant, se laisser étirer par le poids. Maintenir plusieurs secondes, ou effectuer des mouvements de ressort.

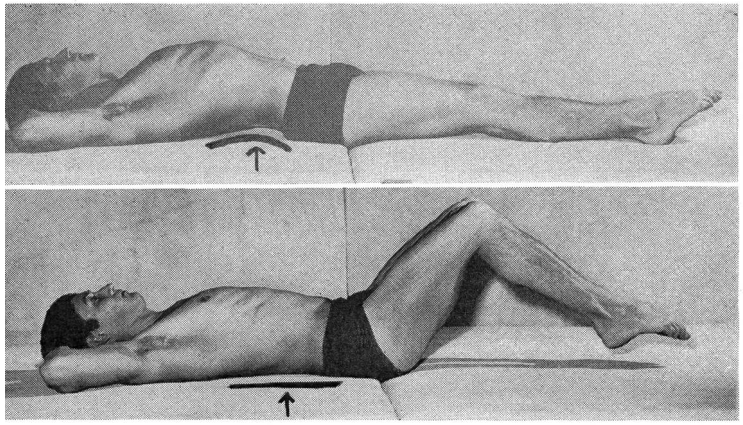


1.8. Elongation de la musculature postérieure de la jambe.

Forme esthétique:
bras allongés en avant, dos plat.

Forme efficace:
prise aux chevilles mais dos arrondi.

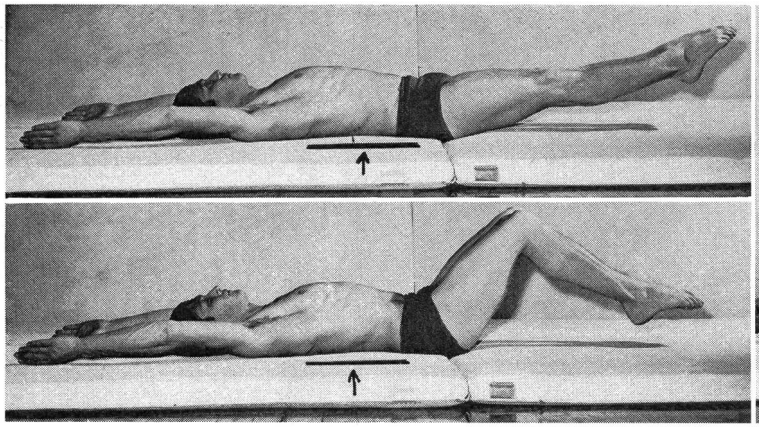
2. **Exercices de musculation** pour les abdominaux

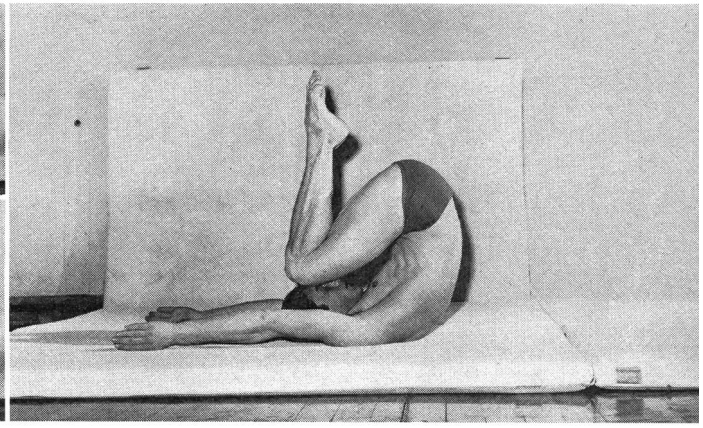


2.1. Importance de la position initiale couchée dorsale.

Fig. du haut: dos cambré = faux.

Fig. du bas: position juste: genoux levés, la bascule du bassin plaque le dos au sol.

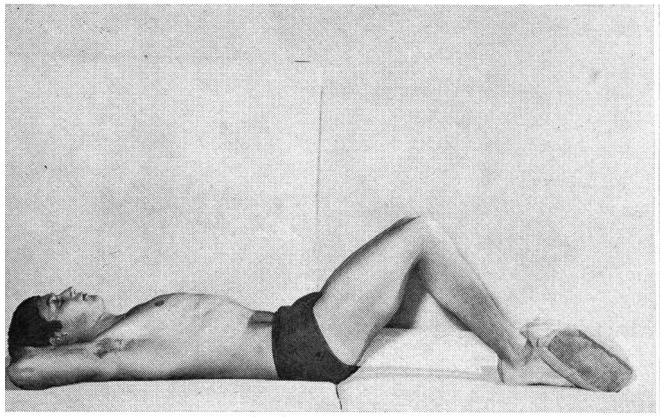




2.2. Exercice de musculation des abdominaux (pour la position groupée)

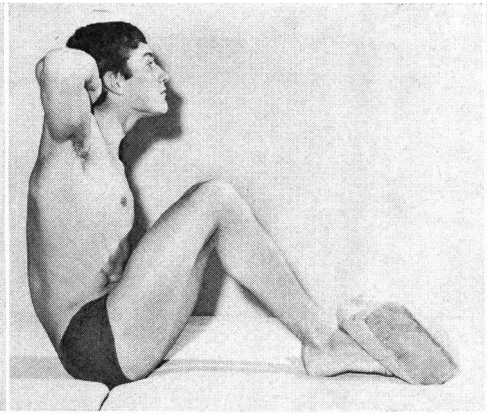
Fig. du haut: position couchée dorsale, jambes légèrement levées, dos plaqué au sol.

Fig. du bas: Grouper: lever les genoux . . . . . pour venir toucher le front

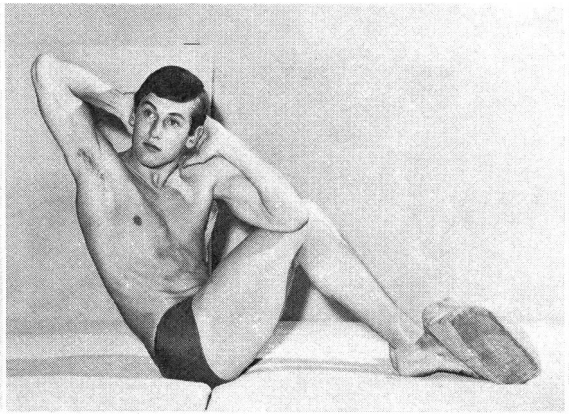


2.3. Position initiale:

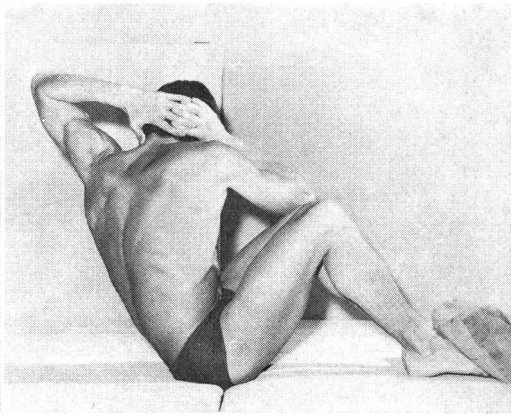
pieds fixés, jambes fléchies, dos plaqué au sol, mains à la nuque.



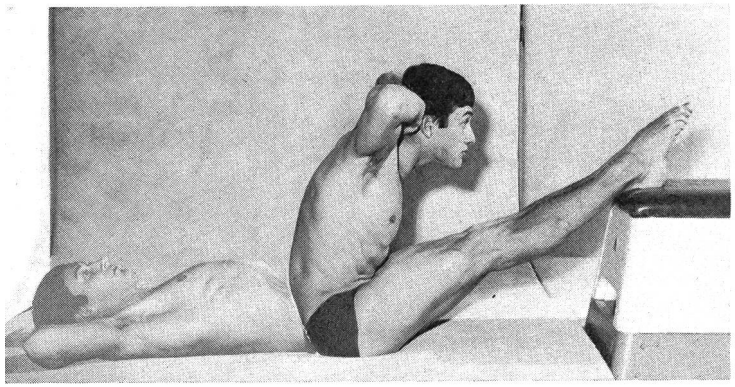
Lever le torse droit en avant, et revenir à la position initiale.

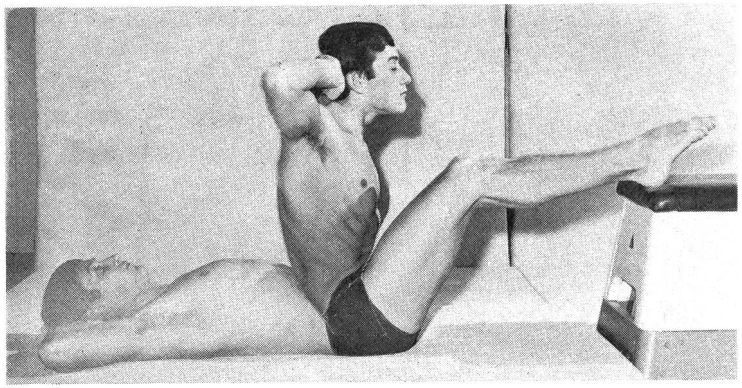


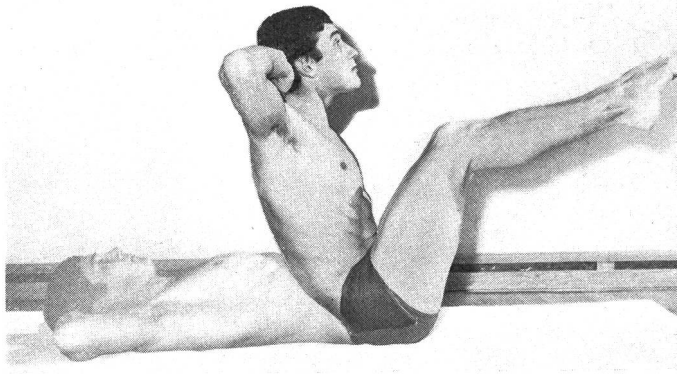
Lever le torse en avant en le tournant fortement à droite, et revenir à la position initiale.



Lever le torse en avant en le tournant fortement à gauche, et revenir à la position initiale.



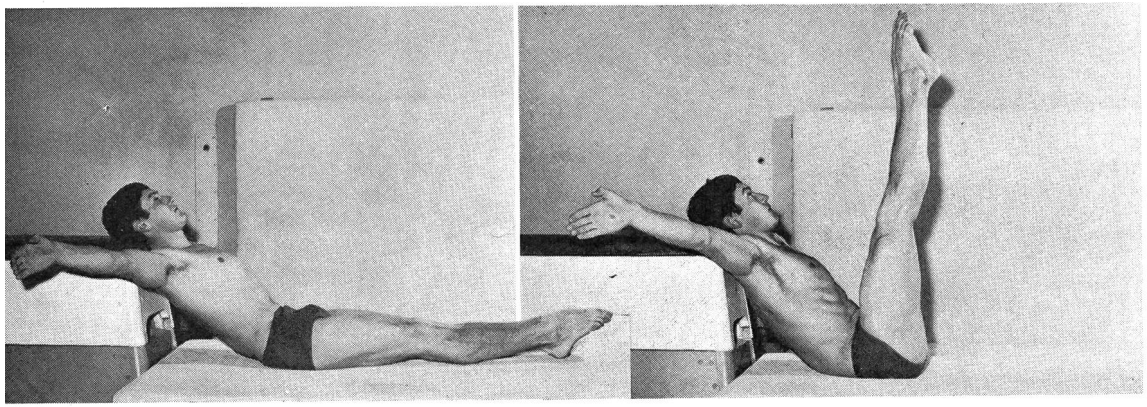




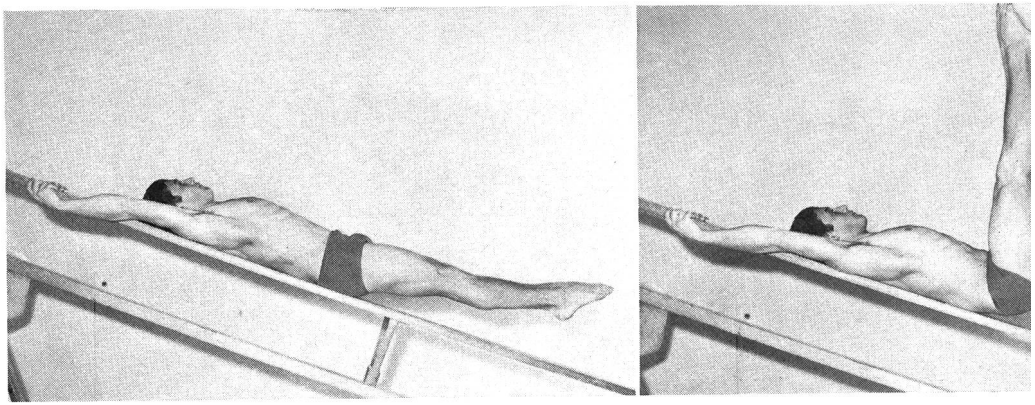
2.4. Flexions du torse en avant: différentes positions initiales.
Jambes surélevées tendues, pieds appuyés.

Jambes surélevées fléchies, pieds appuyés.

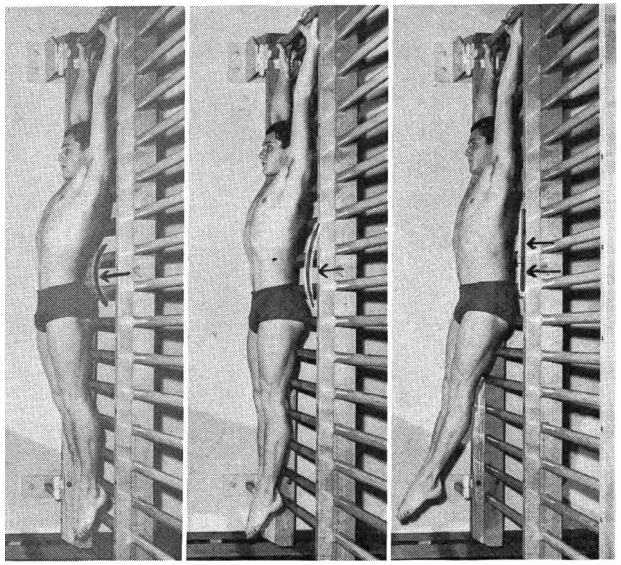
Jambes surélevées fléchies, sans appui.



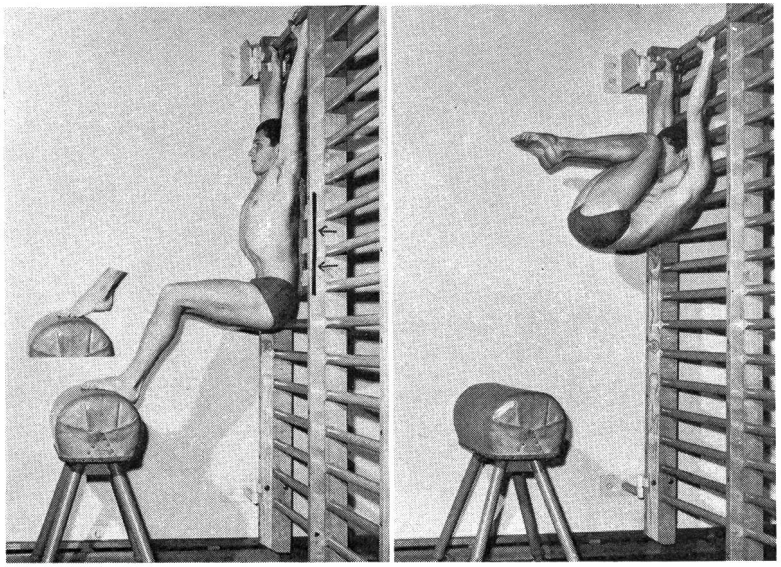
2.5. Position initiale torse relevé et appuyé: carper et revenir.



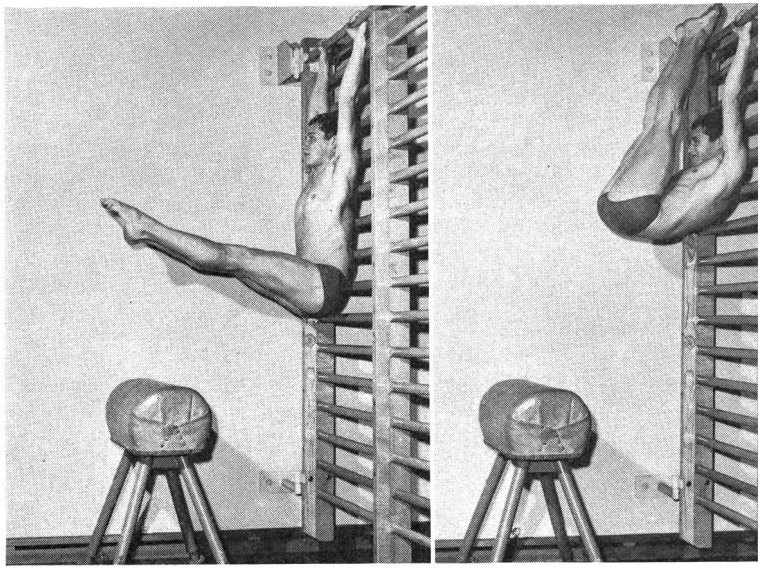
2.6. Sur plan incliné, dos plaqué par élévation des pieds: carper.



2.6. Faux Médiocre Juste

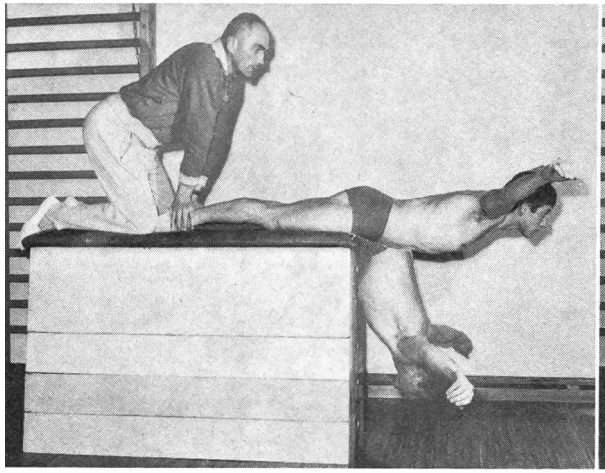


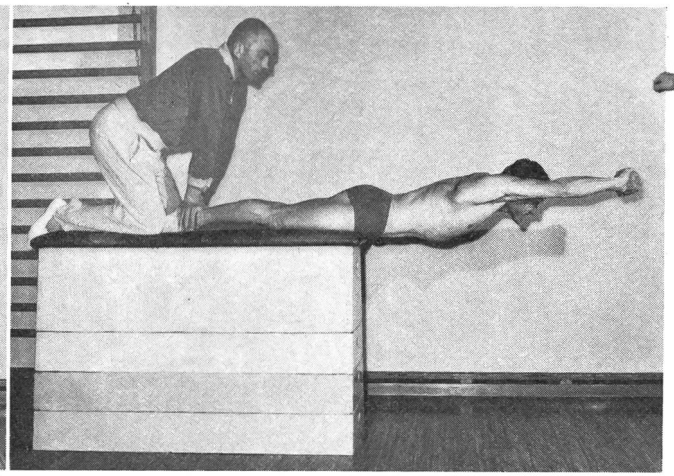
2.7. Pieds surélevés, dos plaqué: grouper et revenir.



2.8. Genoux et pieds en extension: carper et revenir.

3. **Exercices de musculation** pour les dorsaux et latéraux

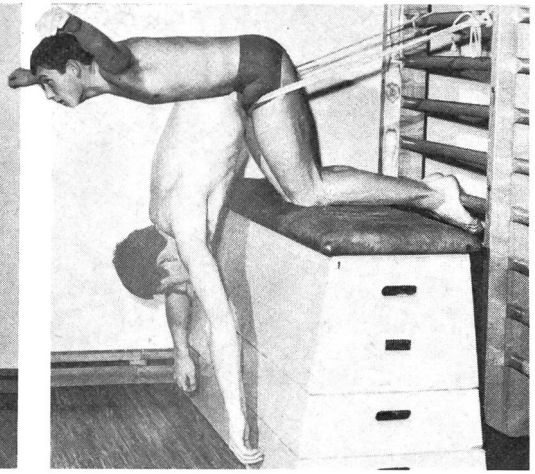


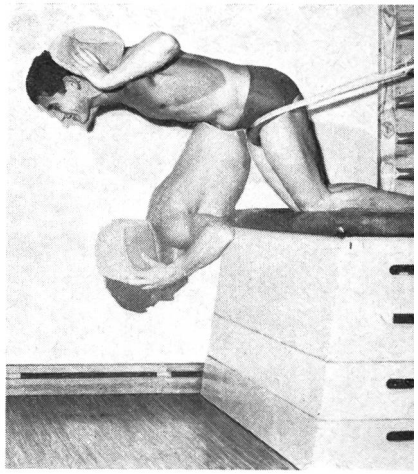


3.1. Exercice pour une bonne tenue rectiligne lors de l'entrée à l'eau.

Lever et (ou) tenir le torse à l'horizontale, tête «alignée». Corps contracté fermement, bras décontractés.

Les bras, alignés dans le prolongement du torse, tirent vers l'avant en serrant la tête. Tenir plusieurs secondes. Aussi en alternant avec les bras de côté, relâchés.

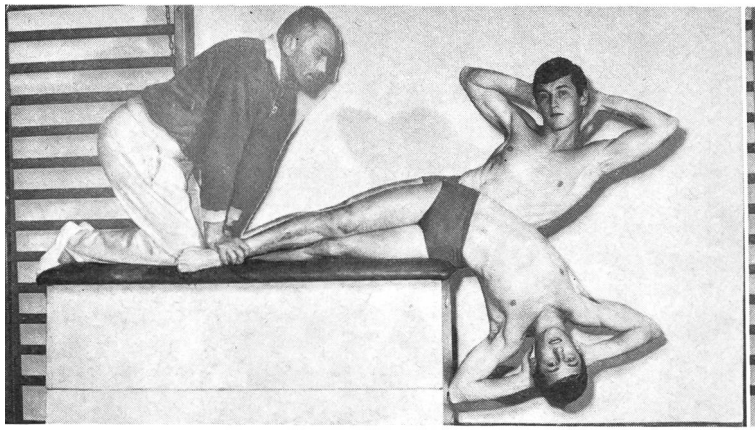


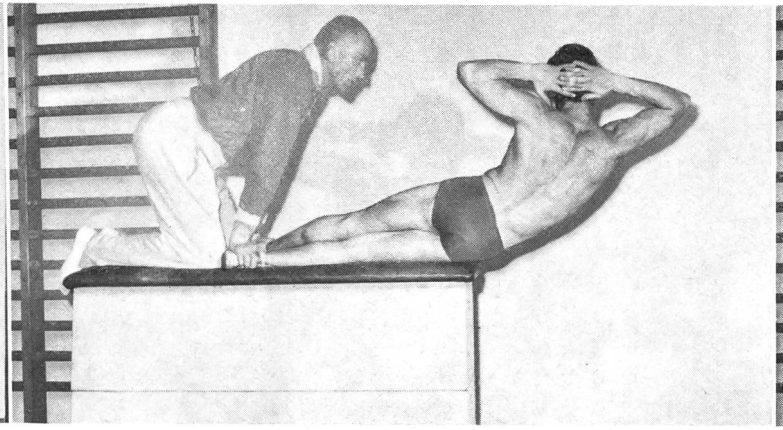


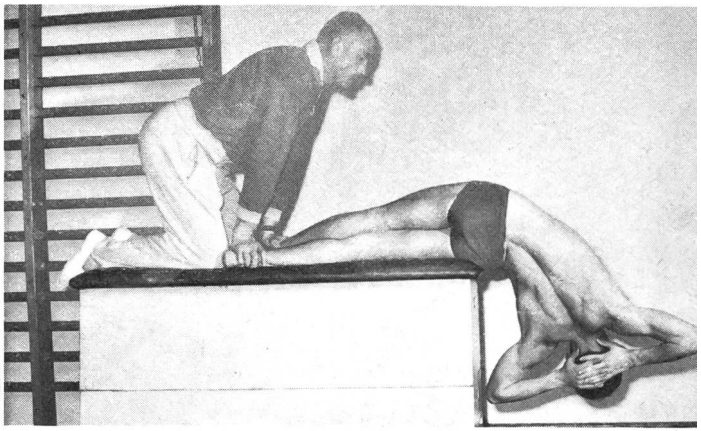
3.2. Musculation des dorsaux, dans une position initiale excluant toute cambrure.

– Bras de côté, décontractés

– Avec un poids sur la nuque



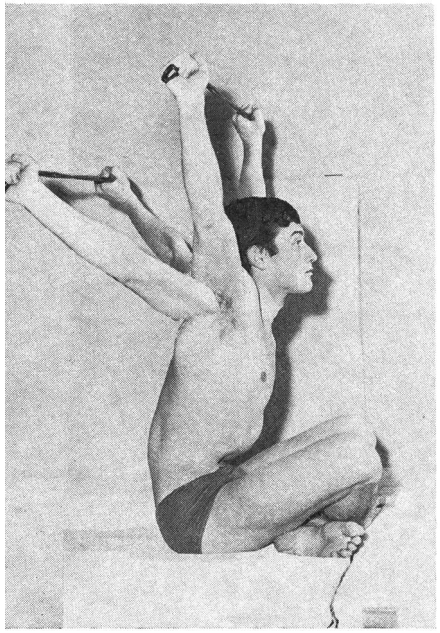




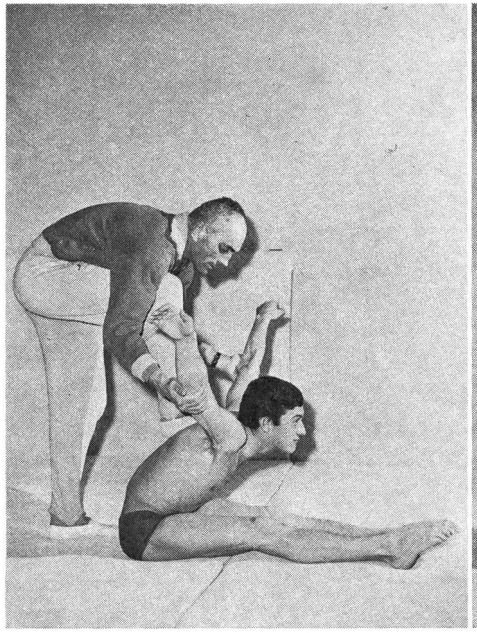
3.3. Position initiale: genoux tendus, la jambe supérieure légèrement en avant de l'autre, pour garantir un travail uniquement latéral.

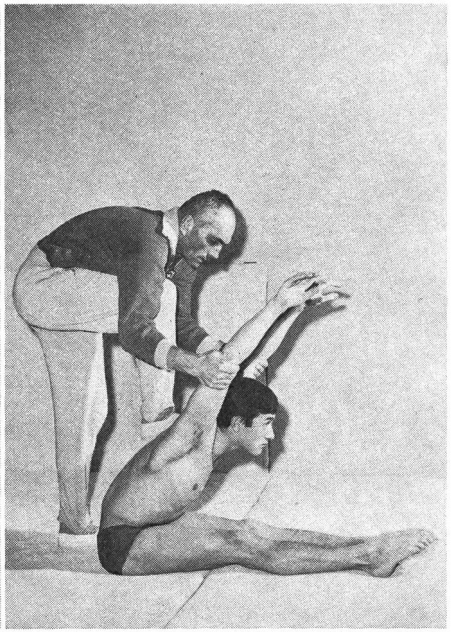
Cet exercice, malheureusement souvent ignoré, est très important. En effet, une bonne tenue de la colonne vertébrale (lors de l'entrée à l'eau surtout) dépend autant des muscles latéraux que des abdominaux et dorsaux.

4. **Exercices d'assouplissement** pour les épaules et les pointes de pied

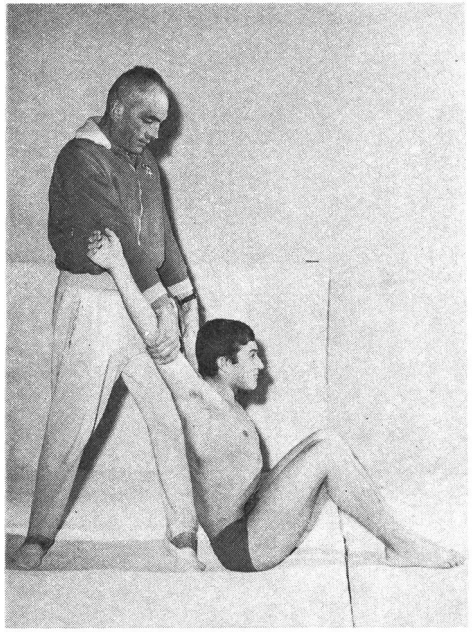


4.1. «Dislocation».
Bras tendus, prises progressivement toujours plus serrées.

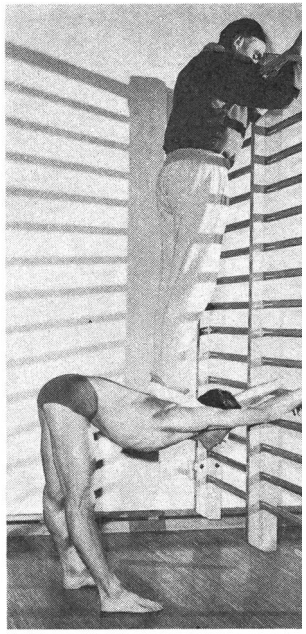




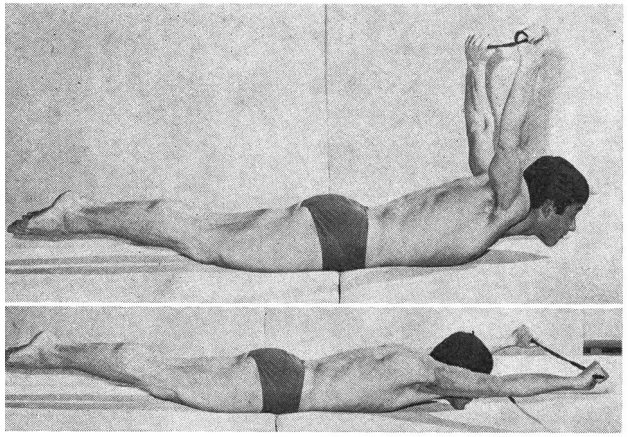
4.2. En appuyant d'un pied sur le dos, l'entraîneur force les bras en arrière (coudes bien tendus), et les déplace de la position de côté à la position en haut, et vice-versa.



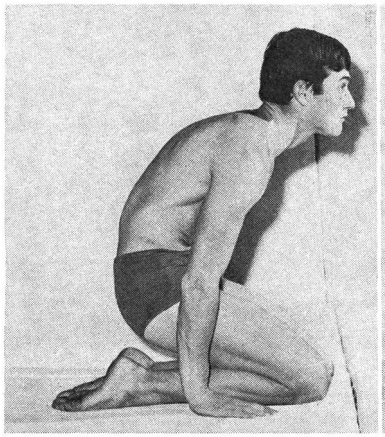
4.3. Comme 4.2., mais l'entraîneur appuie du genou sur le dos du plongeur.

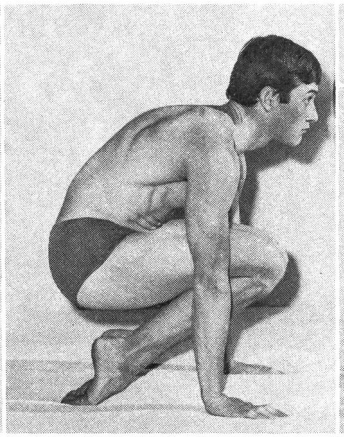


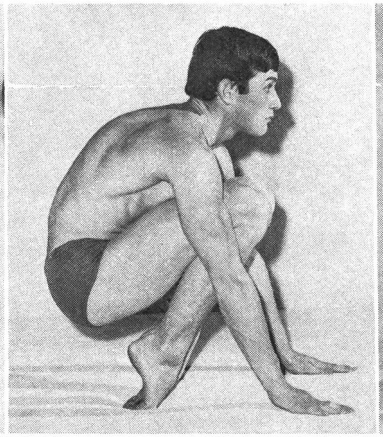
4.4. Plongeur:
garde les coudes tendus.
Entraîneur:
appuie rythmiquement.

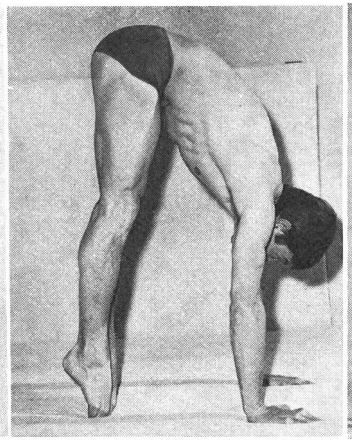


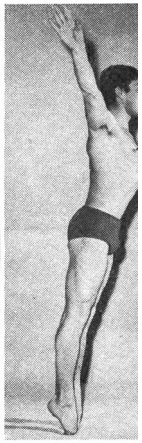
4.5 «Dislocation».
Les coudes restent tendus.
Prises progressivement plus serrées.





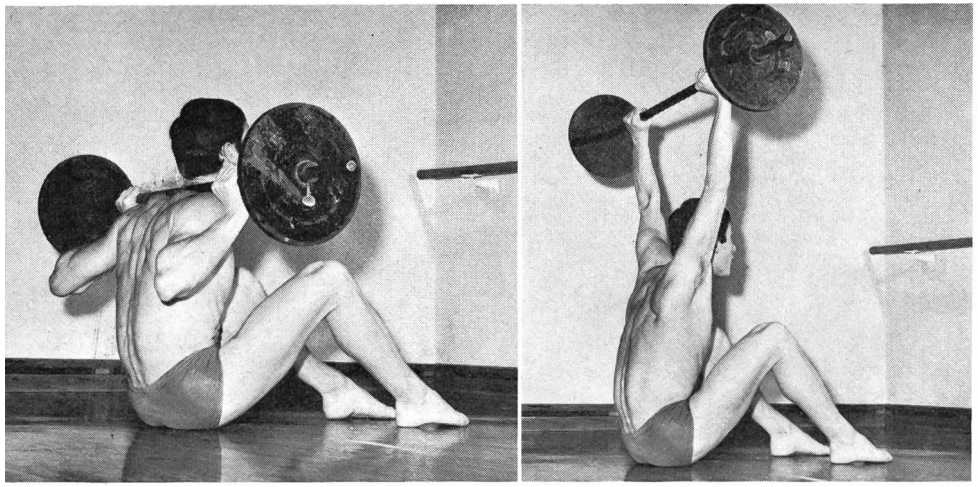






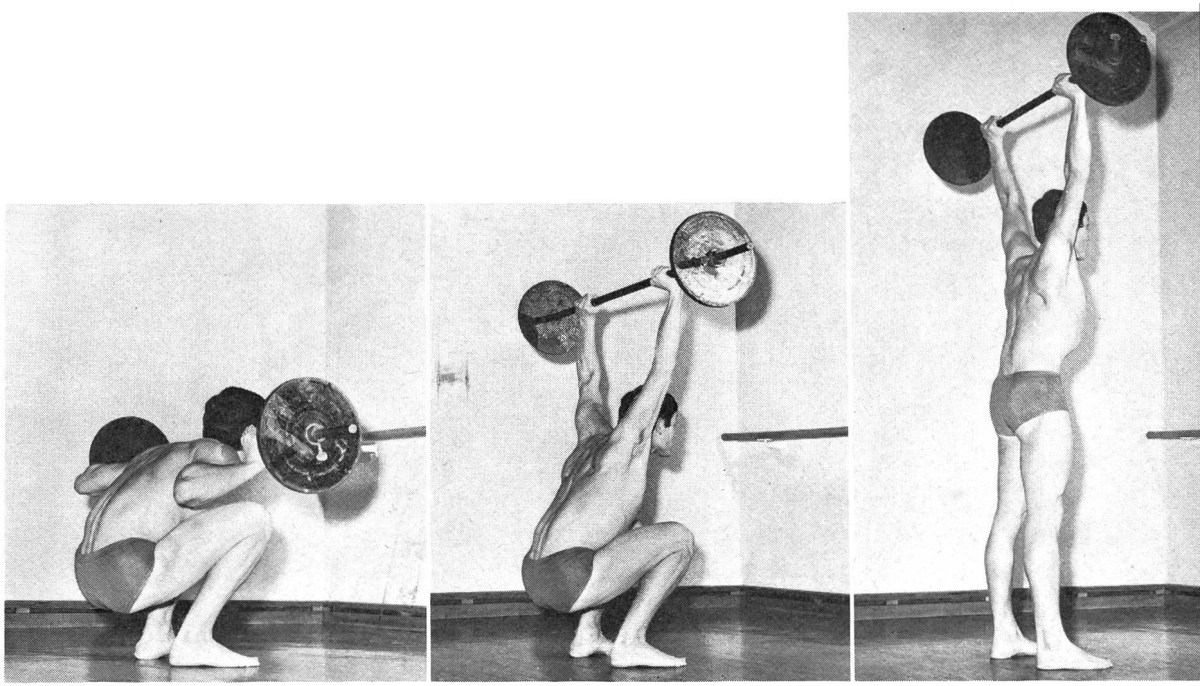
4.6. Les 5 phases ci-dessus peuvent être exécutées en un seul déroulement continu, ou comme exercices séparés.
Attention: forcer le cou du pied et non seulement les orteils.

5. Exercices avec haltères

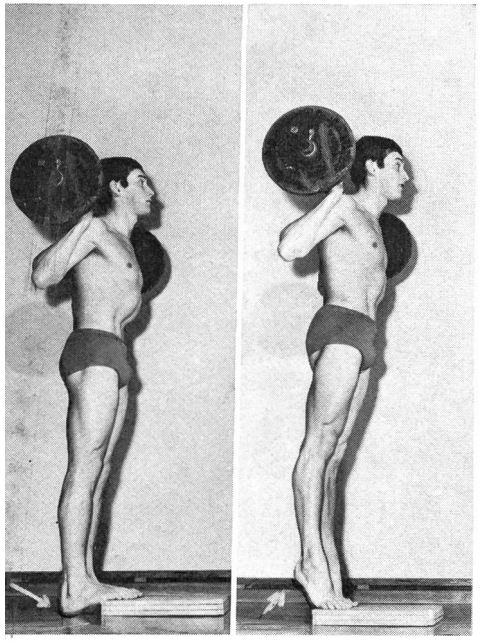


Pour améliorer l'alignement bras-tronc primordial pour les entrées à l'eau.

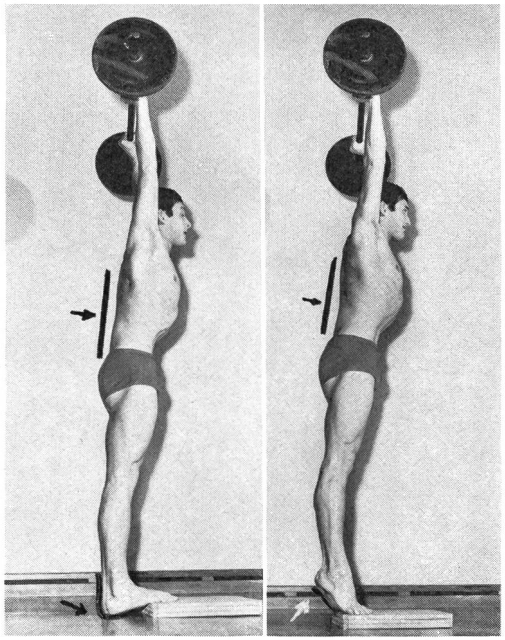
5.1. «Verouiller» les bras tendus en arrière du plan dorsal. Augmenter l'efficacité en rapprochant les prises.



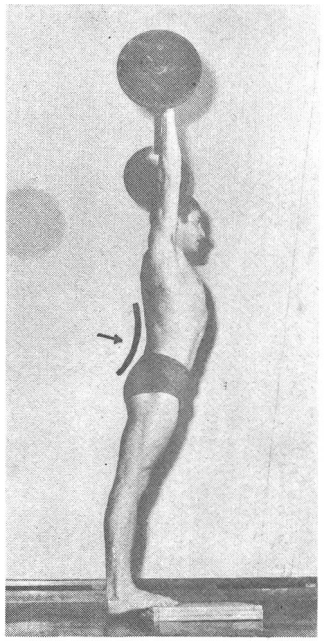
5.2. La position accroupie impose une exécution correcte de l'extension des bras en arr. du plan dorsal (sinon: chute en avant).



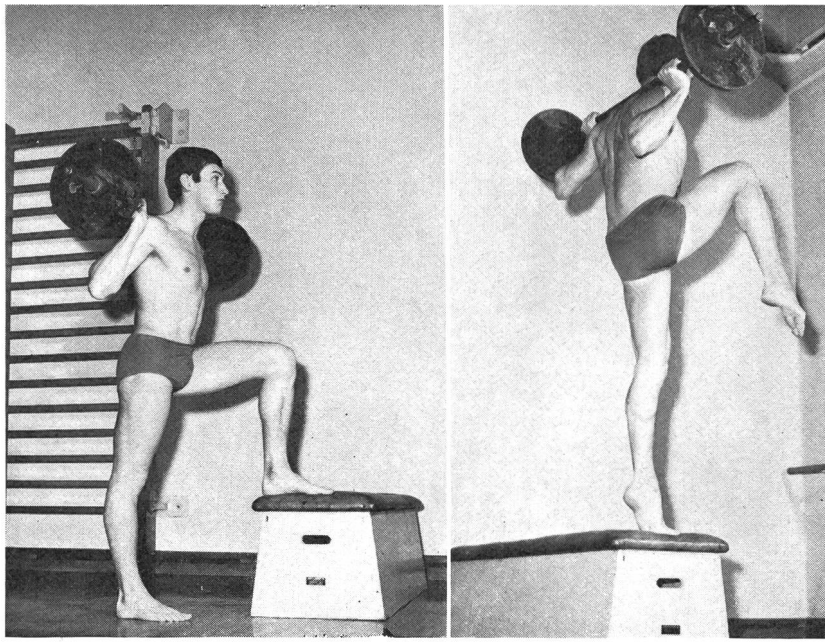
5.3. Extension des pieds.



5.4. Extension rectiligne pour l'entrée à l'eau.



Reins cambrés: Faux.



5.5. Pour la force de détente de la jambe d'appel.