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: 32 (1975)

Heft: 9

Artikel: Deux plongeons

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997568

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

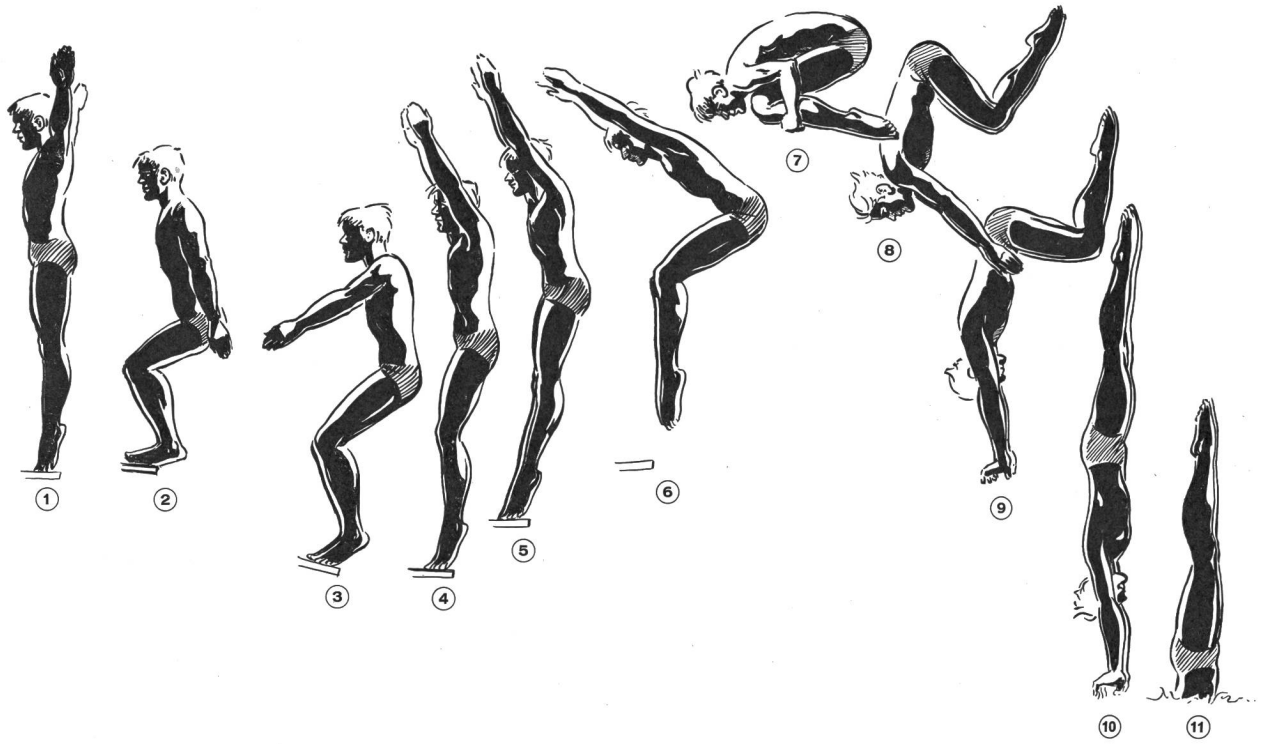
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 20.07.2025

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

Deux plongeons

André Metzener



401 c
Plongeon retourné, groupé

La position de départ est face au tremplin, la moitié du pied sur la planche, les talons serrés.
Quels que soient les mouvements de préappel (il y a 5 à 6 variantes), le plongeur se retrouve toujours dans la même position avant d'effectuer la flexion-extension pour l'envol:

① Il est sur la pointe des pieds, vertical et rectiligne, tête droite, bras de côté ou en haut dans le plan du corps, paumes des mains tournées vers le bas. Il «tient» solidement, muscles abdominaux rentrés et fessiers serrés, jambes tendues.

② Le plongeur fléchit les jambes (genoux et chevilles) en abaissant les bras de côté en bas.
Pendant cette flexion, il se «place» légèrement en arrière de l'arête du tremplin. Mais il est très important de rester équilibré, d'éviter une chute en arrière (épaules qui tombent) ou toute flexion ou inclinaison du torse.
Au point le plus bas, le plongeur doit avoir l'impression d'«être assis» en gardant le buste vertical et en sentant le poids sur les talons.

③ Pression sur le tremplin.
Par extension (hanche, genoux, chevilles, orteils), les jambes «enfoncent» le tremplin, alors que les bras renforcent cette action en s'élevant vigoureusement, tendus, en avant en haut.

④ Les bras arrivent en haut, les jambes vont finir leur extension. Il y a très léger décalage.

⑤ Les jambes finissent leur extension en direction d'un point situé à environ 25 cm derrière la tête du plongeur. Cela provoque une légère inclinaison du buste, le plongeur pensant à fixer ses épaules et à garder les bras dans le prolongement du tronc.
La ligne de force jambes-tremplin passe *légèrement* derrière le centre de gravité, ce qui assure l'amorcé de la rotation.

⑥ Sitôt *après* qu'il quitte le tremplin, le plongeur commence à grouper. Le bassin monte. Les épaules se «fixent». Les jambes se fléchissent. Les bras, tendus, se dirigent vers les genoux.

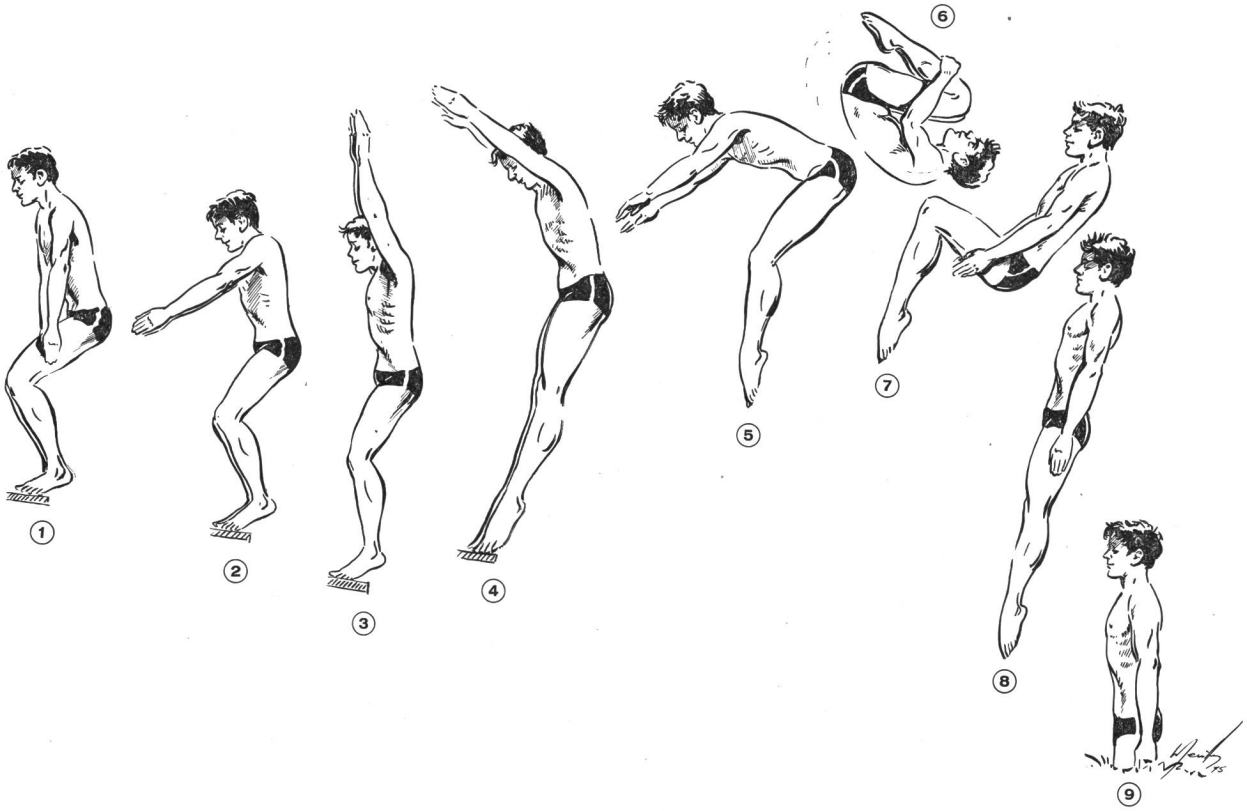
Important: les mouvements opposés des bras et des jambes doivent être simultanés. Les bras vont donc à la rencontre des genoux exactement en même temps que les genoux viennent à la rencontre des bras.

⑦ La position groupée est bien serrée. Les mains tiennent les jambes juste au-dessous des genoux. Le regard est dirigé sur le point d'entrée (éviter de «rentrer» la tête).

⑧ ⑨ L'ouverture.
Ici également, il y a opposition simultanée des mouvements des bras et des jambes.
Les bras tendus vont directement par l'avant pour la position d'entrée dans l'eau.
Les jambes effectuent une extension «directe», c'est-à-dire qu'elles se tendent violemment dans le prolongement exact du corps.

⑩ Pour l'entrée dans l'eau, le plongeur est vertical et rectiligne.
Les muscles abdominaux sont rentrés, les fessiers contractés, ce qui garantit la fixation de la colonne lombaire.
Les genoux sont tendus et les pieds en hyperextension.
La tête est exactement entre les bras dans le prolongement rectiligne du corps.
Remarquer la position des mains, perpendiculaires aux avant-bras; l'une tenant l'autre, elles forment une surface concave pour l'entrée dans l'eau.

⑪ Jusqu'à disparition complète, le plongeur maintient cette position allongée-bloquée. Il se «tire» jusqu'au fond du bassin.



402 c
Saut périlleux retourné, groupé

Après les mouvements de préappel, le plongeur s'est élevé sur la pointe des pieds, bras de côté ou en haut. Voir fig. 1 page précédente.

① Flexion des jambes, abaissement des bras par le côté. Le plongeur est «assis», et sent son poids sur les talons. Pour le saut périlleux, il est encore plus important que pour le plongeon simple de fixer les épaules. La plus petite chute en arrière rendra le plongeon impossible à terminer.
Remarquer la flexion des genoux: environ 90°!

② ③ Les bras tendus montent très vite en avant et arrivent en haut *avant* que les jambes finissent leur extension. Le décalage est pour le 402 plus grand que pour le 401.
La tête reste droite, alignée avec le tronc.

④ Les jambes poussent en direction d'un point situé à 25 cm derrière la tête. Le plongeur pense à pousser le bassin au plafond par derrière la tête.
Par cette poussée des jambes, le bloc torse-bras est incliné vers l'avant mais les épaules restent fixées. L'angle de la hanche est obtenu par la poussée des jambes vers le haut et non par abaissement du torse ou des épaules.
La tête reste «directe». C'est une faute que de la baisser.

NB: pour le décalage des mouvements de bras et de jambes déterminant la prise de rotation, comparer les fig. 3 et 4 ci-dessus avec les fig. 4 et 5 du 401 à la page précédente.

⑤ Le groupé commence sitôt *après* le décollage. Le plongeur doit avoir l'impression de fixer les épaules et de lever le dos et le bassin plus haut.
Comme pour le 401 c, les bras tendus vont à la rencontre des jambes qui se fléchissent. Ces deux mouvements opposés sont simultanés.

⑥ Bien groupé, le plongeur tourne.

⑦ L'ouverture.
Le plongeur doit «sentir» le moment de l'ouverture pour arriver sur les pieds.
Les jambes font une extension directe.
Les bras restent collés au corps.

⑧ ⑨ Pour et pendant l'entrée, jambes, corps et tête sont bien alignés. Les jambes et les pieds sont en hyperextension, les fessiers bloqués et le ventre rentré.