

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	[8]
<b>Artikel:</b>	Le plongeon ordinaire arrière
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996308">https://doi.org/10.5169/seals-996308</a>

### 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:** 09.02.2026

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

# Le plongeon ordinaire arrière

André Metzener, Macolin

## Formes élémentaires et amusantes

Le sens et l'orientation du mouvement en arrière n'est pas aussi naturel que celui de la rotation en avant. Il s'agit donc de l'améliorer et de l'exercer par toutes sortes de roulades, de chutes et de sauts en arrière, sous toutes les formes possibles. Par cela, l'élève acquerra le contrôle du corps, la confiance et la sûreté nécessaire à l'exécution de la forme finale : le plongeon ordinaire arrière.

Dans l'eau à hauteur de hanches :

- Se laisser tomber en arrière, sans casser le corps (l'homme de bois).
- La flèche sur le dos : sur une marche s'accroupir jusqu'à ce que les épaules soient recouvertes d'eau ; se laisser tomber en arrière et, au moment de la perte d'équilibre, détendre vigoureusement les jambes, et flotter sur le dos, bras allongés dans le prolongement du corps.
- Même exercice, pendant la glissée, amener énergiquement les genoux fléchis à la position groupée, en tirant la tête en arrière. (Saut périlleux arrière).

Du plongeoir :

- Couché sur le dos, tête dépassant l'extrémité du plongeoir, rouler en arrière, corps groupé.
- Couché sur le dos, rouler en arrière, corps carpé.
- Accroupi à l'extrémité de la planche : chuter en arrière en restant groupé.
- Même exercice, en donnant une impulsion au départ.
- Assis à l'extrémité du plongeoir : chuter en arrière. (Précaution : mettre un linge sur le bord de la planche pour éviter de s'y râper les jambes !)
- La « bombe ». Position au départ : torse fléchi en avant, jambes tendues, mains serrant les chevilles. Chuter en arrière en gardant cette position.
- Chuter en arrière, corps droit, bras allongés dans le prolongement du corps.
- Même exercice, mais au départ, les bras sont de côté et se placent dans le prolongement du corps avant l'entrée dans l'eau.
- Ces deux derniers exercices sont également à exécuter avec une détente des jambes au départ et en utilisant l'impulsion de la planche.  
Il est ainsi déjà possible d'insister sur la succession bien séparée des 2 phases de mouvement : extension d'abord, regard fixé à l'horizontale et ensuite seulement tirer la tête en arrière.

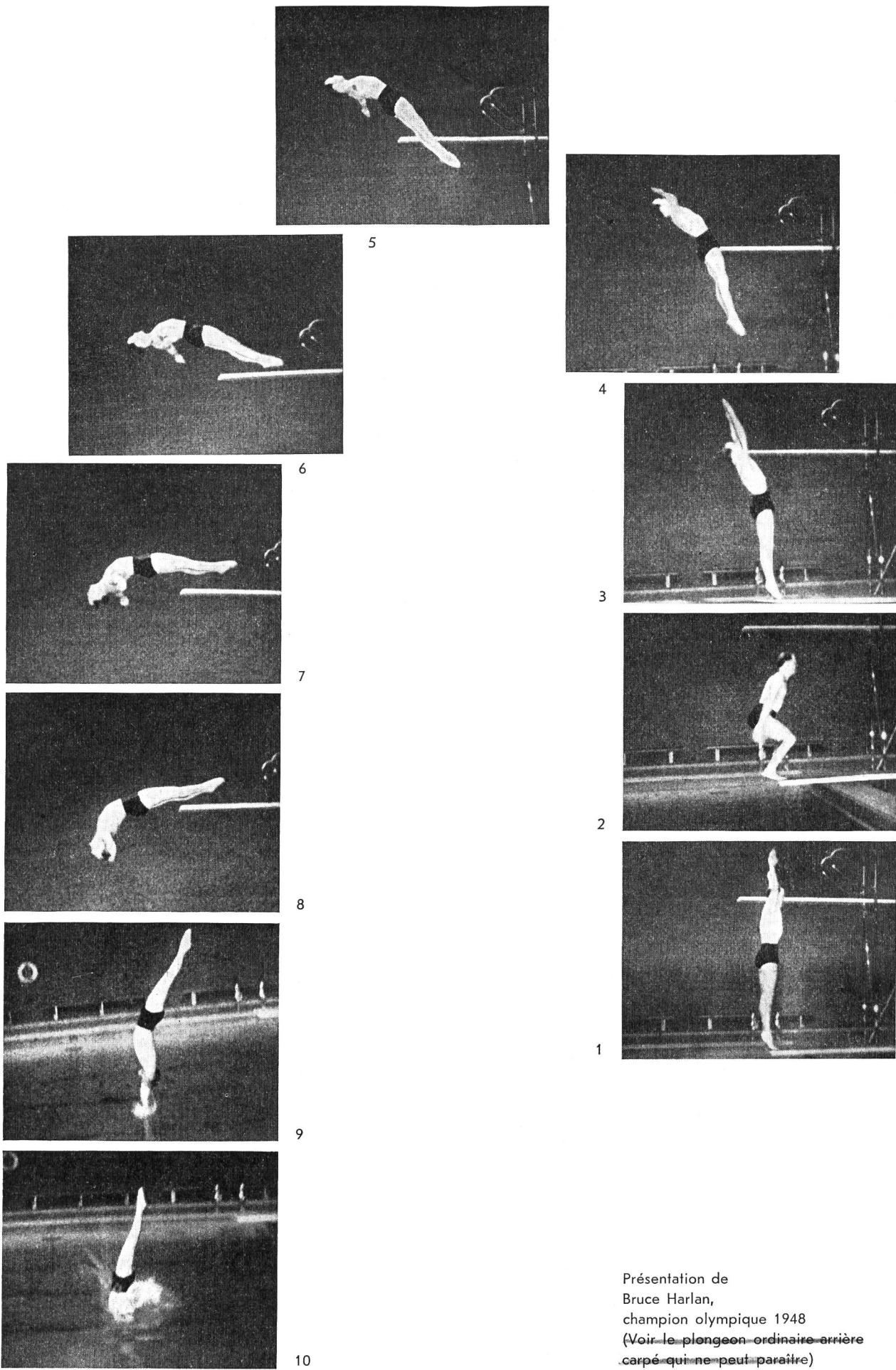
— Chandelle arrière, corps droit ; corps carpé ; corps groupé.

Pour les chandelles, on exécute le mouvement d'élan correct et complet : Bras en avant à l'horizontale ; abaisser les bras le long du corps, sans aucune flexion dans les jambes ; lever les bras de côté en haut en se levant sur la pointe des pieds ; en fléchissant les jambes, abaisser vivement les bras de côté en bas et les lancer en avant en haut avec une vigoureuse extension des jambes pour sauter en arrière.

Pour la chandelle droite, les bras restent en haut jusqu'au point culminant ; ils sont ensuite ramenés vers les cuisses (de préférence par l'avant). Il est très bon d'exercer également en les laissant allongés dans le prolongement du corps pour l'entrée à l'eau. Pour les chandelles avec corps groupé et carpé, il faut insister sur l'extension et la bien marquer avant de grouper ou de carper.

## Plongeon ordinaire arrière droit

1. Dans le mouvement préparatoire, le plongeur avait ses bras horizontalement en avant ; il les a abaissés le long du corps sans flexion du genou ([voir photo 1 du plongeon carpé](#)) ; puis il s'est élevé sur la pointe des pieds en levant les bras de côté en haut. Remarquer la rectitude absolue de la ligne corps-bras.
2. Le plongeur fléchit les jambes en abaissant les bras de côté en bas.
3. C'est l'extension du départ, corps très légèrement incliné en arrière. Remarquer que les bras tirent vers le haut et non vers l'arrière.
- 4., 5. et 6. Pendant toute la phase ascendante de l'envol, les bras sont portés de côté et, ce qui est très important, la tête reste dans l'alignement du corps sans être tirée en arrière.  
Le tremplin de 3 m. visible à l'arrière plan, nous donne une idée de la hauteur à laquelle Harlan élève son centre de gravité, facteur déterminant pour la beauté du plongeon.
- 7.—8. La phase descendante de la trajectoire est amorcée. A ce moment seulement la tête est tirée en arrière et le plongeur cherche l'eau du regard. Ce mouvement est très souvent exécuté un peu trop tôt et le plongeon est trop tourné.
9. C'est le début de l'entrée à l'eau. Le plongeur a rentré sa tête entre les bras ramenés dans le prolongement du corps.
10. Le corps s'est allongé de façon rectiligne, toute cambrure a disparu ; jambes et pieds restent en extension totale jusqu'à leur disparition dans l'eau.



Présentation de  
Bruce Harlan,  
champion olympique 1948  
(Voir le plongeon ordinaire arrière  
carpé qui ne peut paraître)