

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse et sport : 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>	29 (1972)
<b>Heft:</b>	7
 <b>Artikel:</b>	Plongeon : chutes en avant
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997156">https://doi.org/10.5169/seals-997156</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:** 04.02.2026

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

# Plongeon: chutes en avant

Matière, montage  
des photographies: André Metzener, EFGS

Plongeuses: Eva Grob, Berne  
Sonja Gnägi, Macolin  
Gertrude Balzer, Zurich

Plongeur: Sandro Rossi, EFGS

Films: Georges Nikles, EFGS

Photos: Hugo Lörtscher, EFGS

## Départ debout carpé, bras «en ligne»

Fig. 1

Position de départ: sur la pointe des pieds, ce qui oblige à un blocage de la musculature des jambes, genoux en extension forcée.  
Carpé (flexion de la hanche) le plus fermé possible.  
Bras complètement tendus, alignés avec le dos le plus plat possible,  
mains saisies, paumes perpendiculaires à la surface de l'eau.  
Tête exactement entre les bras, qui la serrent.

Fig. 2 et 3

La chute s'amorce.  
La difficulté consiste à garder les genoux en extension, le dos plat, et  
les bras tendus «en ligne» avec le corps.

Fig. 4

Les pieds quittent la plate-forme en hyper-extension.  
Remarquer ici la tenue exemplaire des bras et de la tête.

Fig. 5

Pour l'entrée à l'eau, les jambes viennent dans le prolongement du tronc  
par un mouvement d'extension et non par un élan en arrière.  
Tête bien placée et serrée entre les bras toujours tendus dans l'alignement exact du tronc.  
Il est dans cette phase très important de bloquer fortement les muscles  
fessiers et abdominaux. C'est ce blocage qui garantit la «consistance»  
du plongeon, et surtout qui évite la fameuse cambrure responsable de  
nombreux accidents de la colonne lombaire.

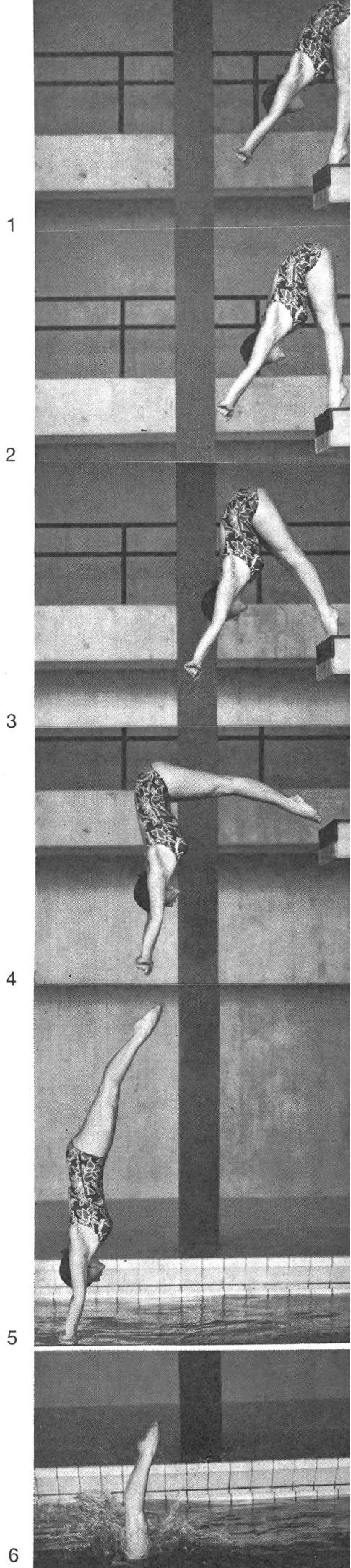
Fig. 6

Jusqu'à leur disparition complète, les pieds restent en hyper-extension,  
toute la musculature encore fortement bloquée.  
Il faut éduquer le plongeur à maintenir sa tenue jusqu'à ce qu'il touche  
le fond du bassin.

Fig. 7

Avant d'exercer cette forme de chute en avant, voici un exercice recommandé. Le partenaire presse sur la partie des omoplates en relevant les  
bras du plongeur, qui lui s'efforce de garder les coudes bien tendus (et  
les genoux également).

7



## Départ assis carpé

Fig 1, photogramme de gauche

1 Position de départ: en équilibre au siège carpé. Pieds et genoux en extension. Les bras assurent une position carpée le plus fermée possible. Excellent sur cette photo, le dos est plat (et non arrondi, ce qui serait une faute), la tête tenue droite, dans l'alignement du corps, et non appuyée contre les jambes.

Fig. 2

La chute en avant s'amorce. Pieds et genoux restent bien en extension. La position carpée est maintenue serrée. Le dos reste plat et la tête droite. Ce serait une faute grave que de provoquer la chute en avant en appuyant la tête sur les jambes et en arrondissant le dos.

Fig. 3

Les jambes restent tendues, le dos plat, la tête droite. L'extension des avant-bras est correcte, mais un tout petit peu anticipé.

Fig. 4

3 Pendant un quart de rotation en avant, la position carpée est maintenue comme à la fig. 3. On discerne ici le début de l'ouverture et du mouvement des bras, qui vont rester tendus pour venir directement par l'avant dans leur position d'entrée. Le regard fixe le point d'entrée à l'eau.

Fig. 5 et 6

La faible hauteur (2,50 m) n'a pas permis à la plongeuse de terminer complètement l'ouverture avant d'entrer à l'eau. Les bras tendus «en ligne» avec le corps serrent la tête qui reste droite. Les jambes continuent leur extension vers le haut, et non vers l'arrière.

4

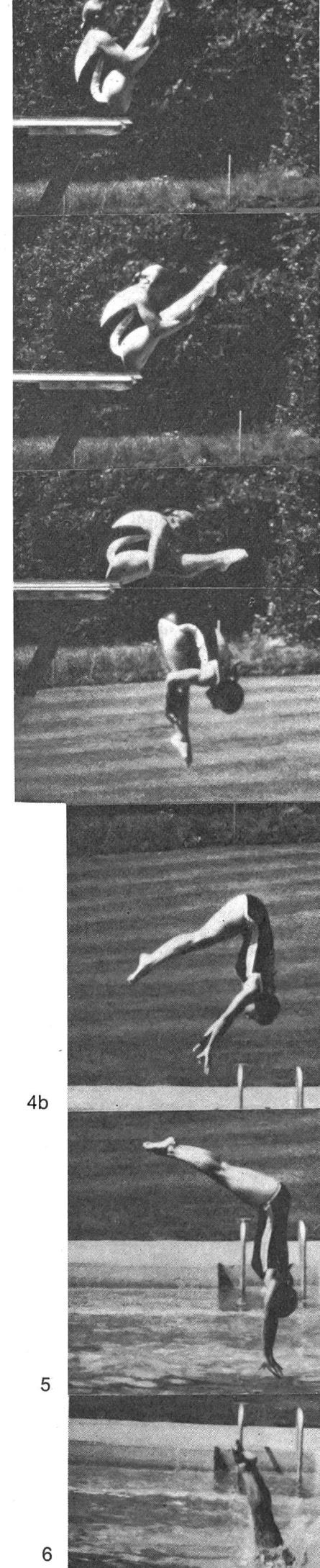
### Comparaison

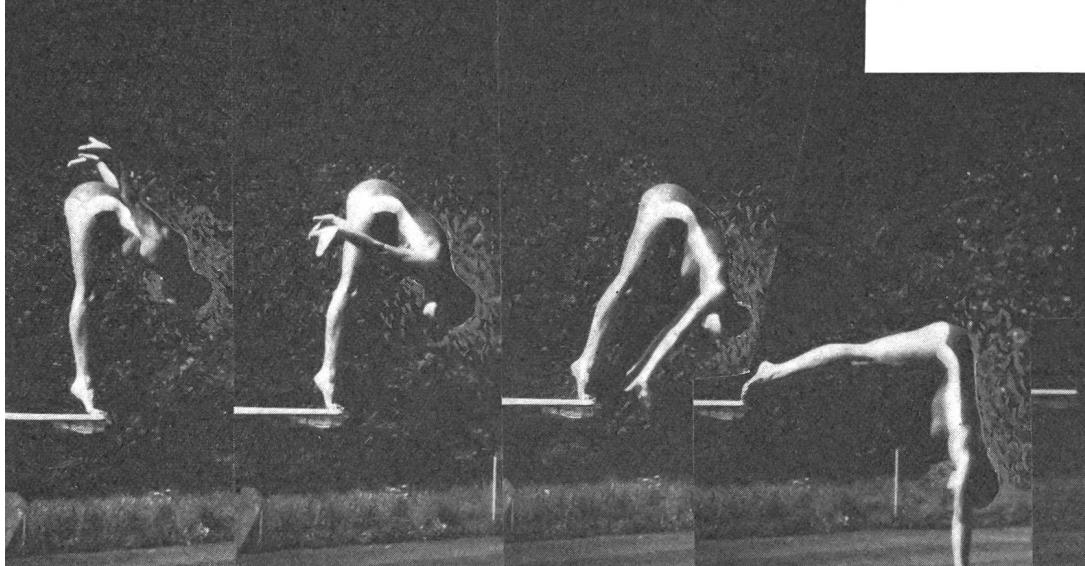
La comparaison des 2 photogrammes est intéressante à 2 points de vue. Technique et morphologie des 2 plongeuses diffèrent sensiblement. Remarquer surtout la tenue du dos, dans les fig. 1 à 4.

La qualité des images diffère elle aussi très sensiblement.

5 A gauche, les prises de vue ont été faites au  $1/500$  de sec. avec un appareil photographique, au rythme de 5 images/sec.; même en assemblant des photos de 2 plongeons différents, il est difficile d'avoir exactement la phase de mouvement nécessaire au commentaire.

A droite, il s'agit d'un film de 16 mm, à 100 images/sec. (env.  $1/250$  de sec.). Le commentateur peut choisir exactement la phase désirée. Par contre, la netteté de l'image est moins bonne.



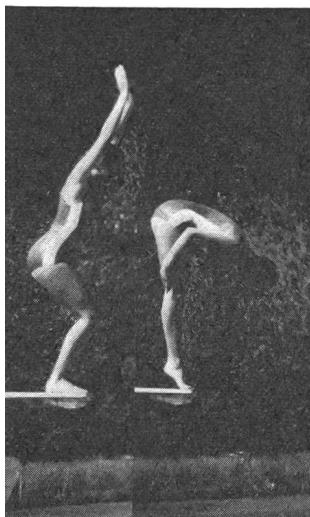


1

2

3

4



1a

1b

**Chute en avant, départ debout carpé, bras tendus en arrière**

Fig. 1a

(Fig. 1a et 1b = variante pouvant précéder l'exécution simple.)

Avant de se placer pour la chute proprement dite, la plongeuse effectue sur place les mouvements de départ du tremplin et de déclenchement de la rotation carpée.

Position de départ: jambes fléchies, pieds à plat, bras en haut. C'est la position qu'aurait la plongeuse après l'exécution du saut d'appel.

Fig. 1b

Extension vive des genoux et des chevilles pour pousser le bassin en haut et carper, c.-à-d. flétrir le torse en avant en amenant les bras d'abord tendus puis fléchis pour saisir les jambes.

Ces 2 mouvements effectués, on continue selon fig 1.

Fig. 1 = Début de l'exécution simple

Position de départ: sur la pointe des pieds, corps carpé, bras tendus relevés en arrière, regard dirigé sur le point d'entrée à l'eau.

Fig. 2 et 3

La chute en avant s'amorce. Les bras commencent leur mouvement. Ils vont être amenés tendus, directement en avant dans la position d'entrée à l'eau.

Fig. 4

Les pieds en extension vont quitter la plate-forme. Le carpé «s'ouvre». Les bras tendus sont presque en ligne avec le corps, les mains déjà saisies et tenues perpendiculaires, paumes face à l'eau.

Fig. 5 et 6

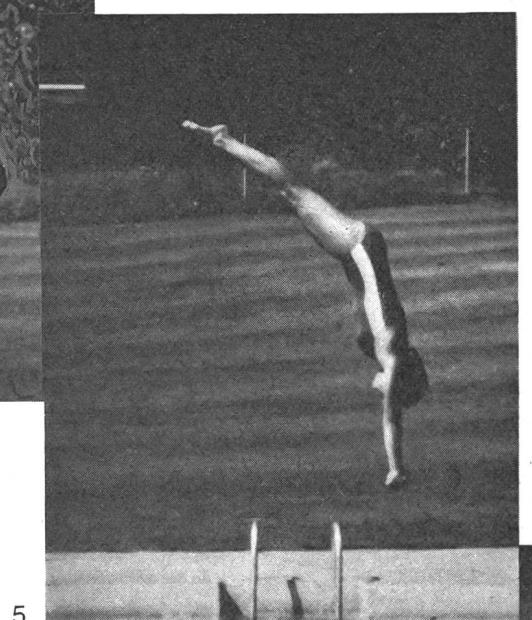
La plongeuse «ouvre» en s'allongeant verticalement. Les muscles fessiers et abdominaux sont bloqués au maximum. Les bras bien en ligne serrent la tête bien placée, ni fléchie contre la poitrine, ni relevée en arrière.

Le corps forme un tout compact qui va «se planter» dans l'eau, comme s'il passait à travers un cercle (par exemple un panier de basket) sans en toucher les bords.

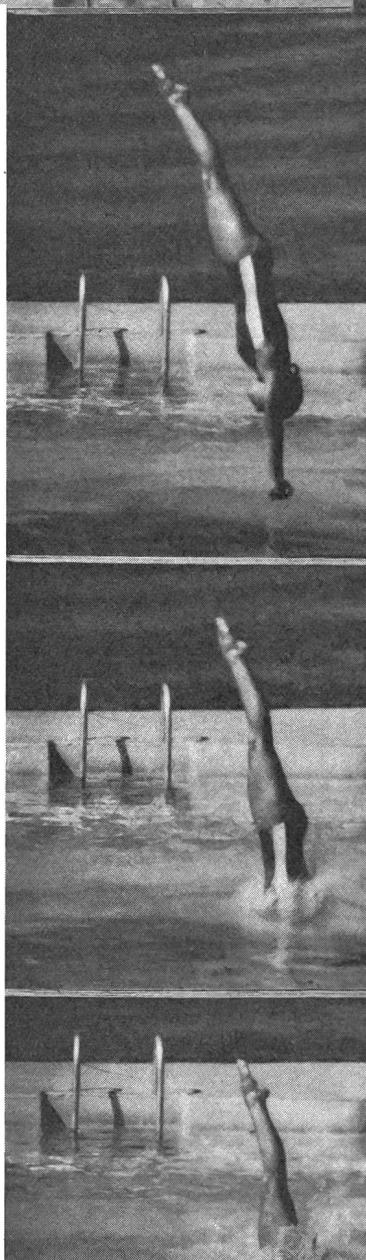
**Remarque**

A l'exercice précédent (p. 161), un seul élément était travaillé: l'ouverture avec blocage de la musculature. En effet, déjà au départ, les bras étaient placés dans la position qu'ils doivent avoir à l'entrée à l'eau.

Ici, nous avons 2 variantes. Pour la plus simple, nous avons une position de départ qui est exactement la position carpée lors d'un plongeon avec rotation en avant. C'est donc l'élément mouvement des bras pour l'ouverture qui est exercé. La seconde variante n'est rien d'autre que le même exercice, mais précédé du mouvement de déclenchement de la rotation carpée.



5



6

7

8



1



2



3



4



5



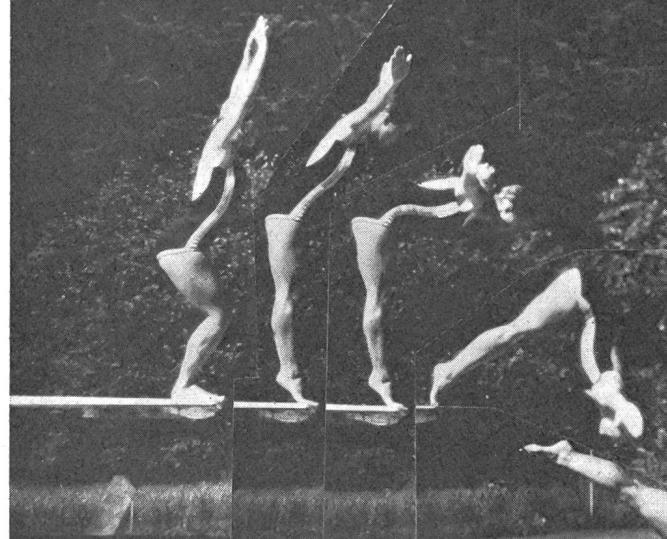
6



7



8



### Chute en avant carpée, départ bras de côté

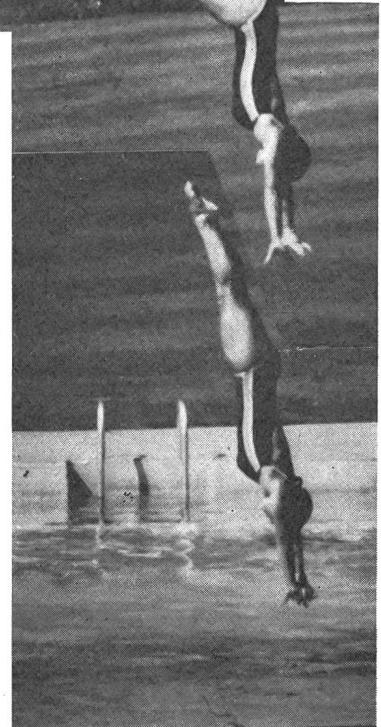
La tenue des bras de côté dans la position carpée est utilisée dans des rotations en avant, au déclenchement et au stoppage des tire-bouchons.

#### Photogramme de droite

Au lieu de se placer pour le départ en position carpée, la plongeuse effectue, pour y venir, le mouvement de départ et de déclenchement d'un plongeon carpé.

Position de départ: debout, jambes fléchies, pieds complètement au sol, bras levés en haut. Pousser le bassin en haut par extension des jambes en se levant sur la pointe des pieds, en carpant le corps et en amenant les bras de côté.

Dès ce moment, le déroulement est le même que sur le photogramme de gauche.



#### Photogramme de gauche

##### Fig. 1 et 2

Chacune de ces 2 attitudes peut être utilisée comme position de départ pour la chute commentée ici. On peut donc se placer, ou s'élever sur la pointe des pieds.

Genoux tendus, corps carpé, dos le plus droit possible, bras tendus de côté exactement dans l'axe des épaules, paumes des mains dirigées contre le corps.

##### Fig. 3

La chute est amorcée. Maintenir le carpé, avec dos droit, garder les bras de côté, regard dirigé sur le point d'entrée.

##### Fig. 4

Par le chemin le plus direct, les bras viennent se placer dans l'alignement du corps et serrer la tête. Dos droit, muscles fessiers et abdominaux contractés, jambes tendues.

##### Fig. 5, 6, 7 et 8

Pour l'entrée à l'eau, l'extension du corps et des jambes doit être sentie comme un étirement, une élongation maximum, tous muscles bloqués. C'est une «épreuve de force».



1

2

3

4

5

6

7

8



1

2

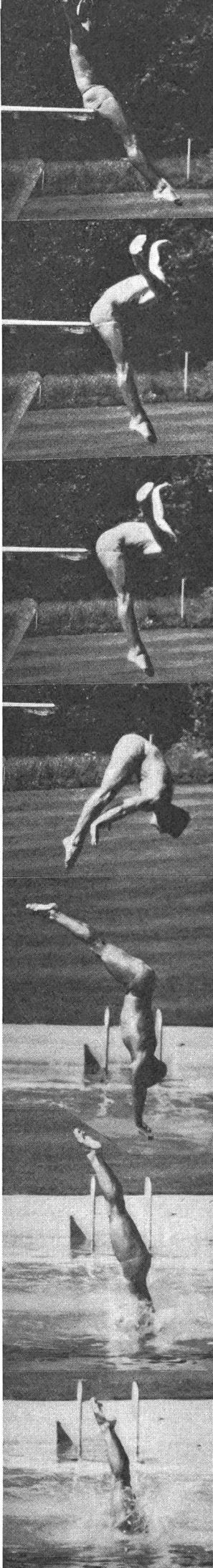
3

4

5

6

7



### **Chute en avant, départ assis carpé ou assis droit, bras de côté**

#### **Photogrammes de gauche et du centre**

Fig. 1

Position de départ: assis, carpé, jambes levées, bras de côté.

Les jambes bien tendues forment un tout compact avec le corps.

Fig. 2, 3 et 4

La chute en avant s'amorce. Les jambes restent tendues, le carpé reste bien serré en maintenant le blocage de la musculature, bras toujours de côté.

Dans les photos de droite, remarquer la très bonne tenue du dos, de la tête et des bras.

Fig. 5 et 6

Pour l'ouverture, le regard reste dirigé sur le point d'entrée, les bras viennent dans le prolongement du tronc, enserrant la tête restée droite.

Remarque: de la plate-forme de 5 m, cette chute serait plus facile; le plongeur pourrait alors sans difficulté amener les bras de la position de côté directement «en ligne» pour l'entrée. Ici, il a dû effectuer un cercle par l'avant, pour aider la rotation.

Fig. 7 et 8

Juste avant l'entrée, le plongeur n'était pas encore rectiligne. Par extension des jambes vers le haut, il parfait sa position pendant l'entrée.

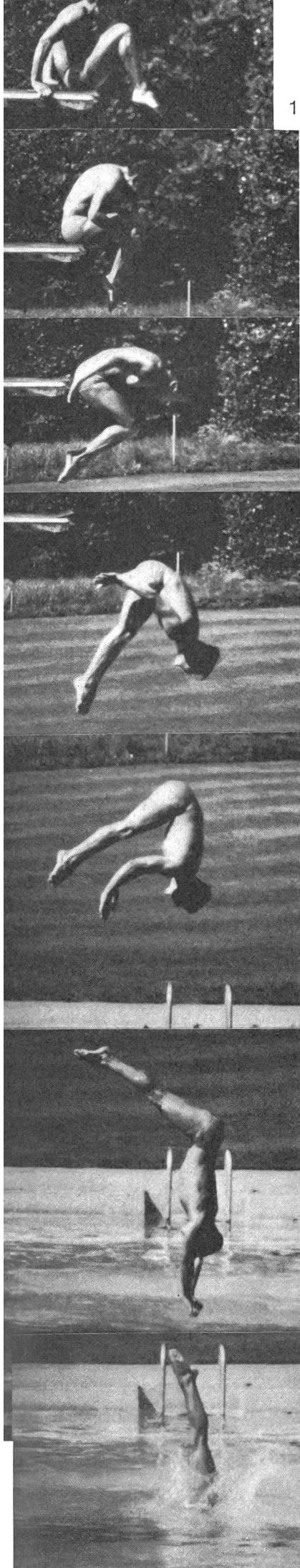
#### **Photogramme de droite**

Fig. 1

Position de départ: assis, droit, bras de côté.

Cette position oblige le plongeur, au moment de la chute en avant, à effectuer le mouvement de carpé, alors que dans le photogramme de gauche, il s'agissait simplement de maintenir la position carpée prise avant le départ.

Pour le reste, le déroulement est identique.



1

2

3

4

5

6

7

## Chute en avant, départ assis groupé

Fig. 1

Position de départ: à l'extrême de la plate-forme, face à l'eau, assis, jambes groupées.

Sur la photo de gauche, le plongeur se tient en équilibre avec les mains à la plate-forme.

Sur la photo de droite, en équilibre un peu plus instable, la plongeuse tient ses jambes comme lors d'un plongeon groupé.

Fig. 2

Pour amorcer la chute en avant, le plongeur se pousse légèrement à l'aide des mains, qui viennent immédiatement saisir les jambes pour le groupé serré.

La plongeuse, elle, n'a qu'à maintenir solidement la position groupée qu'elle a prise pour la position de départ.

Fig. 3

Début de l'ouverture. L'angle cuisse-tronc reste fermé; l'extension de la jambe se fait dans l'alignement de la cuisse; les bras compensent ce mouvement en avant du bas de la jambe par une extension vers l'arrière.

Fig. 4 et 5

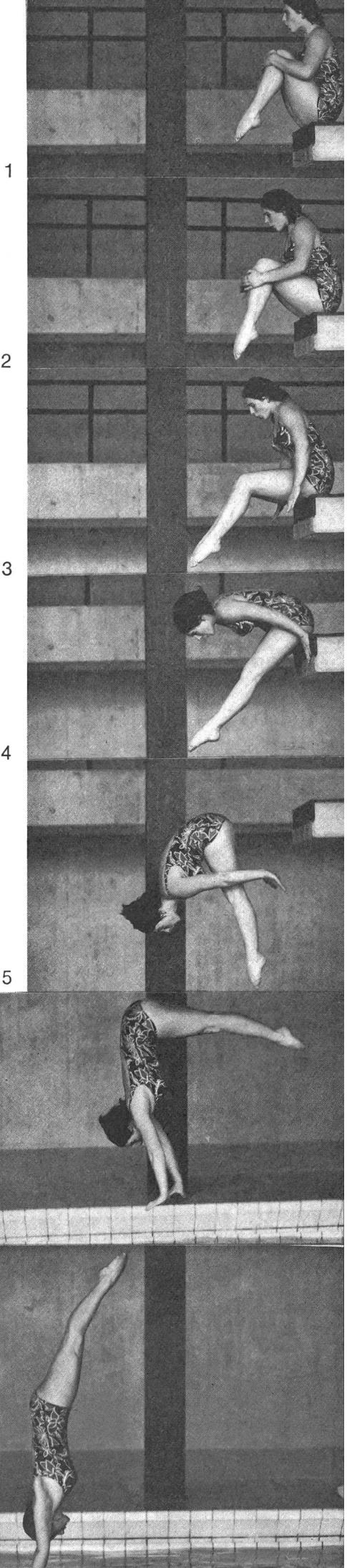
L'extension de la jambe étant finie, le plongeur se trouve maintenant en position carpée. Des bras, un léger mouvement vers l'arrière «renforce» le carpé jusqu'à ce que le tronc se trouve à la verticale.

A ce moment, les bras tendus viennent directement par l'avant dans l'alignement du tronc, en même temps que les jambes tendues sont repoussées vers le haut. Cette simultanéité des mouvements en sens inverse des bras et des jambes semble fixer un instant le tronc à la verticale; c'est d'ailleurs sa raison d'être.

Fig. 6 et 7

Derniers préparatifs pour l'entrée à l'eau: les mains sont saisies et tenues perpendiculaires à la surface de l'eau. La tête droite bien entre les bras, le corps s'allonge, tous muscles bloqués, pour entrer à l'eau.

Mêmes remarques qu'à la page 3 concernant les différences de style personnel et la qualité des images. Par ex. à droite, malgré 3 prises à 5 images/sec. il n'a pas été possible d'avoir, pour la fig. 6, la phase exacte.



1

2

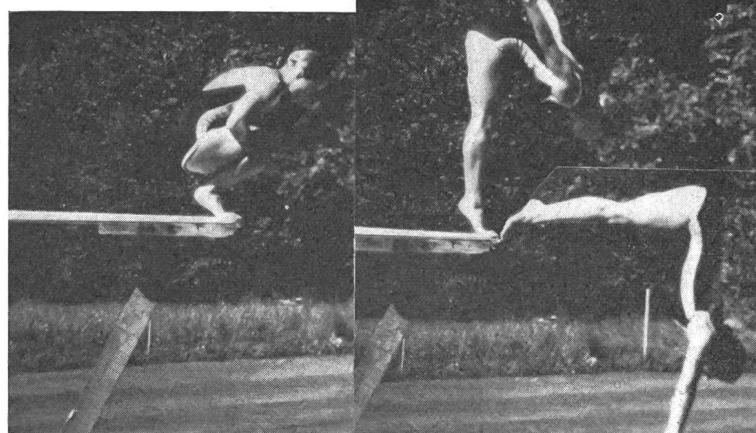
3

4

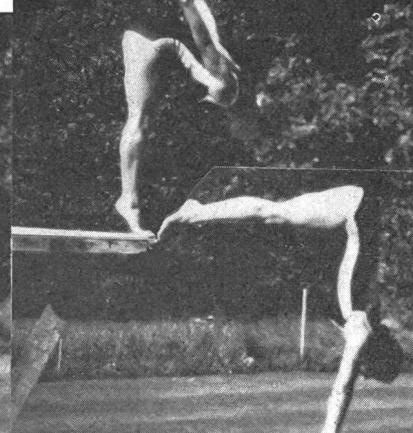
5

6

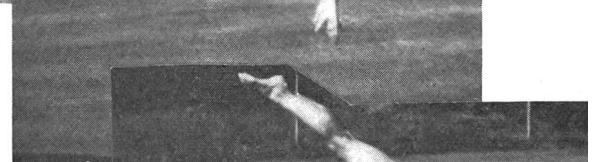
7



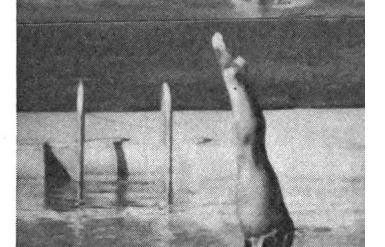
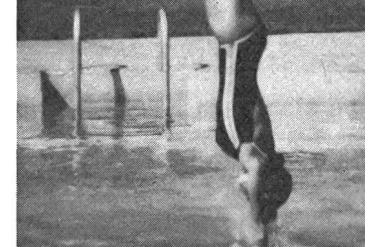
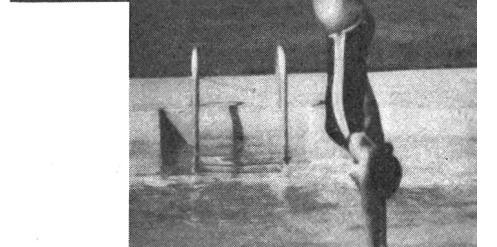
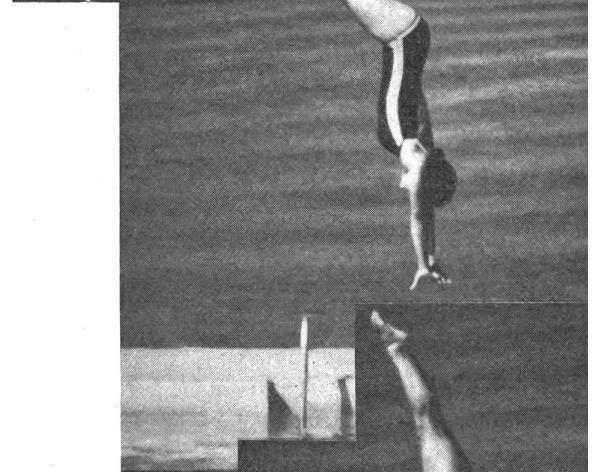
1



2



3



### **Chute en avant, départ accroupi**

Cette chute n'est qu'une variante des deux présentées à la page précédente; elle est également destinée à exercer la position groupée avec ouverture par le carpé.

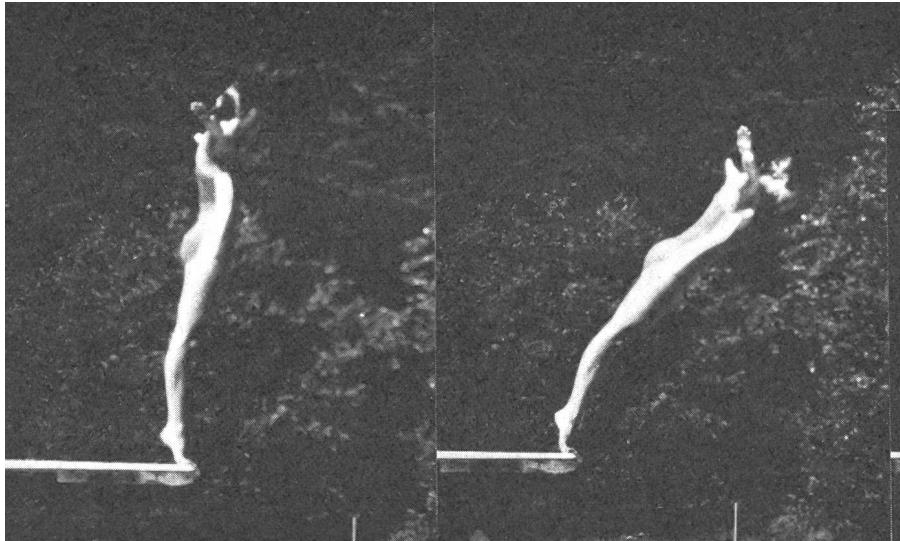
Cette technique de l'ouverture est très importante et doit absolument être maîtrisée par tout bon plongeur. En effet, l'échelonnement des mouvements permet un contrôle plus long et plus nuancé de l'ouverture: le plongeur a la possibilité de réagir en cours d'exécution, ce qui n'est pas le cas pour l'ouverture directe.

**Fig. 1, 2 et 3**

Position de départ: accroupi (groupé serré).

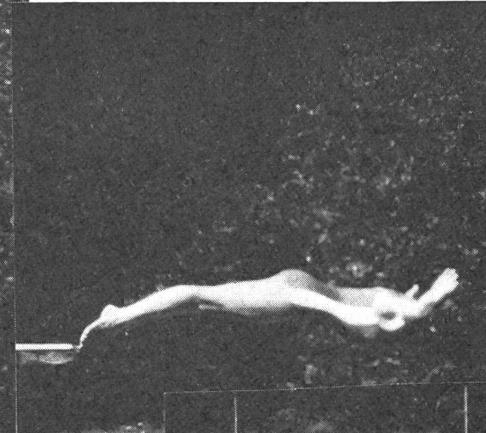
Carper, c.-à-d. tendre les jambes pour pousser le bassin vers le haut en tendant les bras vers l'arrière.

Dès lors, il s'agit d'un mouvement déjà connu (voir chute en avant, départ carpé, page 163).

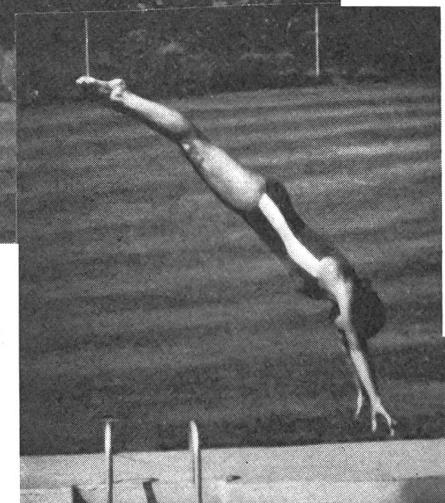


1

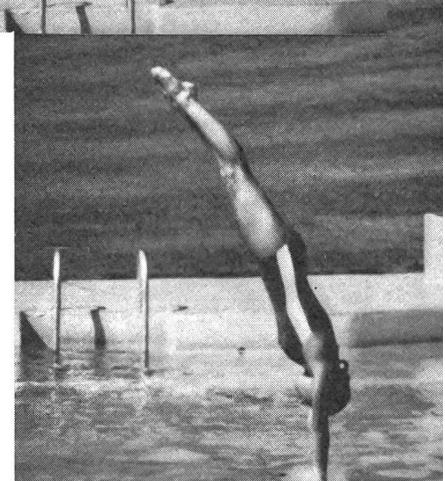
2



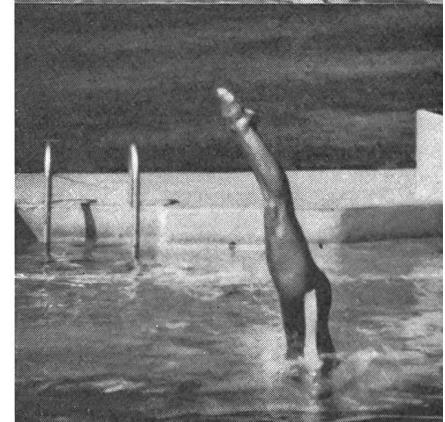
3



4



5



6



7

### Chute en avant droite

Fig. 1

Position de départ: debout sur la pointe des pieds, bras de côté, paumes vers le bas, tête droite.

Ne pas oublier le blocage de la musculature, surtout des abdominaux et des fessiers.

Fig. 2

Chute en avant. Maintenir: l'extension des pieds et des genoux, le blocage de la musculature, les bras de côté et la tête droite.

Fig. 3

Pour aider la rotation en avant, le corps accuse ici un léger cassé aux hanches, qui aurait pu être évité en laissant plus longtemps les pieds à la plate-forme, comme point-pivot.

Fig. 4

La rotation étant faible, c'est une erreur d'amener déjà les bras pour l'entrée. La plongeuse aurait dû les garder plus longtemps de côté.

Fig. 5

Pour l'entrée à l'eau, le corps est bien rectiligne, la tête bien placée: ni rentrée, ni relevée. Conséquence du manque de rotation, les bras ne sont pas tout à fait en ligne.

Fig. 6 et 7

Le corps et les jambes restent bien bloqués, la verticalité s'améliore au cours de l'entrée.

### Remarque:

Le dosage de la rotation est fonction de la durée du contact des pieds avec la plate-forme (charnière), du maintien de la position droite, de la position des bras.

Cette chute est plus facile de la plate-forme de 5 m.