

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:	31 (1974)
Heft:	8
 Artikel:	Plongeon
Autor:	Metzener, André
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997529

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

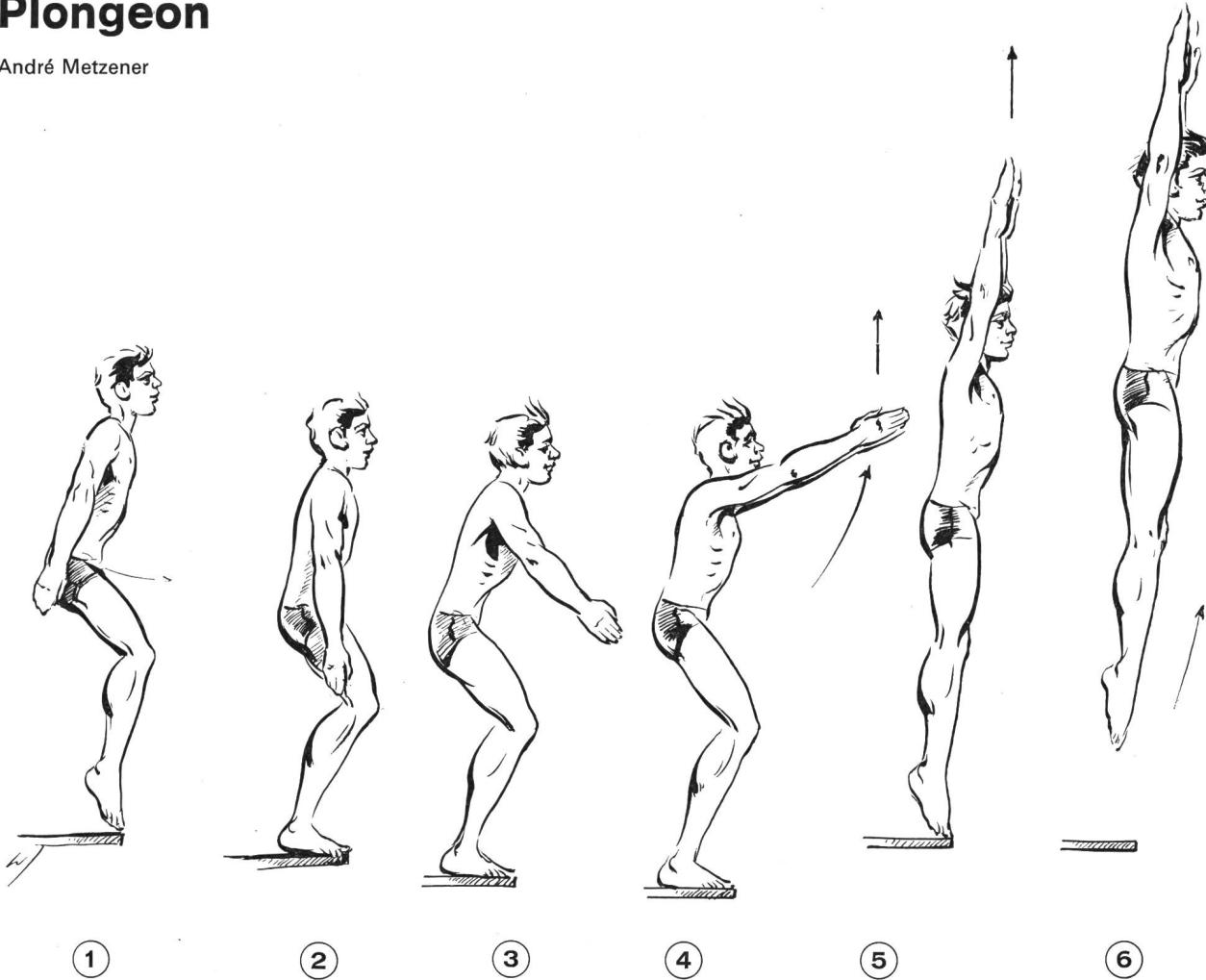
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 23.02.2026

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

Plongeon

André Metzener



Le but de cet article est d'apporter quelques précisions sur 3 éléments des plongeons avec rotation en avant:

– La prise de rotation, (ou amorcé).

La comparaison d'une chandelle, d'un plongeon ordinaire avant (101c) et d'un saut périlleux et demi avant (103c) doit permettre au plongeur et à l'entraîneur de mieux saisir certains détails déterminant la prise de rotation.

– Le groupé.

– L'ouverture.

Chandelle avant

Problème de la prise du tremplin

Que le plongeon se fasse avec ou sans élan, le mouvement des bras et la flexion-extension des jambes sont les mêmes dès la prise du tremplin. Seule l'intensité des forces varie et rend le problème plus difficile avec élan.

Appel sans élan

Après le(s) mouvement(s) de préappel, le plongeur se trouve sur la pointe des pieds, jambes tendues, bras de côté en haut, paumes orientées vers le bas.

Appel avec élan

En redescendant du saut d'appel, le plongeur abaisse les bras latéralement (et non en arrière), paumes orientées vers le bas. Il prend contact avec le tremplin par la pointe des pieds, jambes déjà fléchies pour amortir le contact ①.

② et ③ La flexion des genoux et des chevilles s'accentue, tout le pied prend contact avec le tremplin, les bras continuent leur mouvement vers le bas puis vers l'avant.

Pendant cette flexion, il est très important de rester bien équilibré, d'éviter toute chute en avant et tout abaissement du torse. Au point le plus bas, le plongeur doit avoir l'impression d'«être assis» en gardant le buste vertical et en sentant son poids sur les talons.

④ et ⑤ Dès ce moment commence la «pression»: par une extension complète (hanches, genoux, chevilles, orteils), les jambes «enfoncent» le tremplin.

Les bras, tendus, s'élèvent vigoureusement en avant en haut. La simultanéité de ces deux mouvements opposés (extension des jambes et élan des bras) assure le maximum de pression sur le tremplin, dont la «réponse» sera d'autant plus forte.

Problème de l'amorçé (ou prise de rotation)

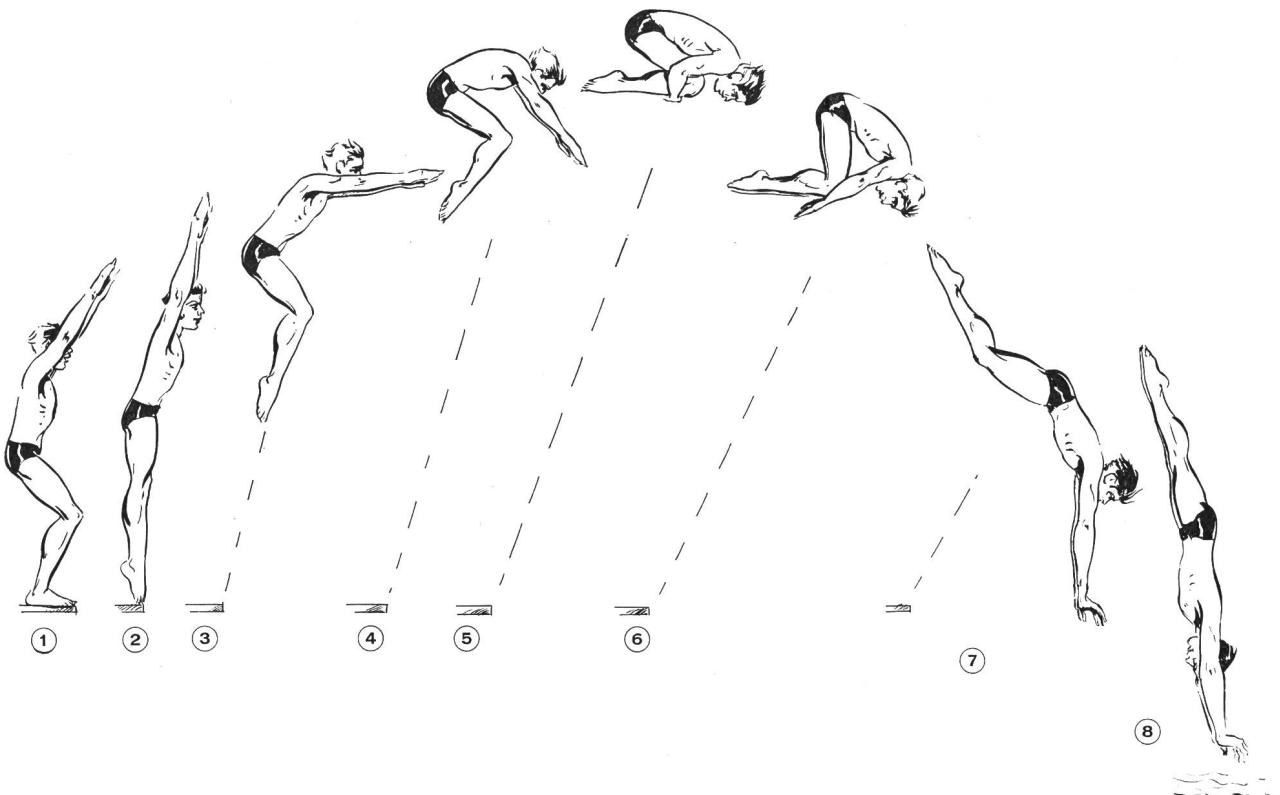
Nous attirons maintenant l'attention sur le problème crucial de la prise de rotation; c'est la correspondance ou coordination des deux mouvements opposés et simultanés: l'extension des jambes et l'élan des bras en avant en haut.

Chandelle

Pour la chandelle, il y a correspondance exacte entre la fin de l'extension des jambes et l'arrivée des bras en haut ⑤.

Amorcé de la rotation en avant

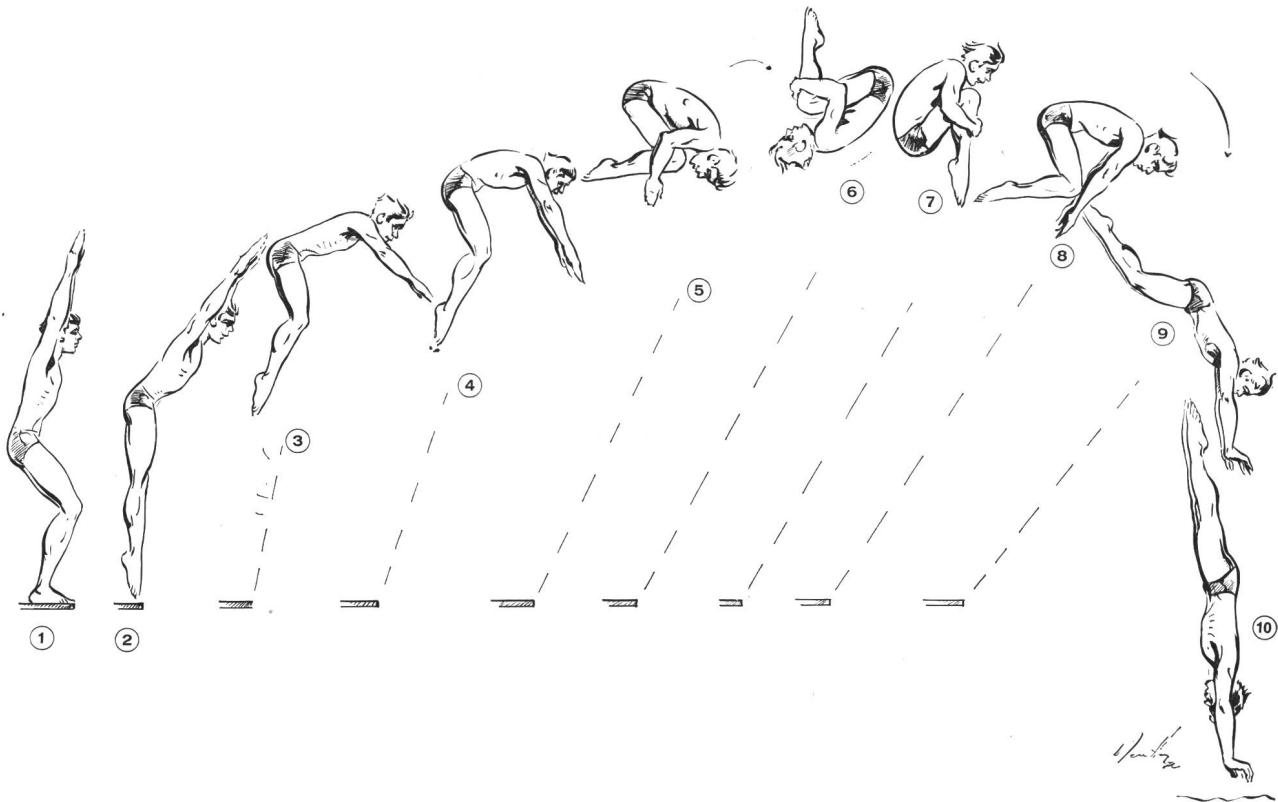
Pour le déclenchement de la rotation en avant, il n'y a plus simultanéité, mais décalage: l'arrivée des bras en haut doit précéder la fin de l'extension des jambes. Ce décalage est d'autant plus grand que la rotation désirée est plus rapide (101, 103, 105 ou 107) voir les fig. ① et ② aux pages 224 et 225 ci-après.



101c

Plongeon ordinaire avant, groupé

- ① Les jambes vont finir leur extension.
Les bras vont arriver en haut. (Peu de décalage.)
- ② Les jambes ont terminé l'extension, presque verticalement. Les bras sont dans le prolongement du tronc, dont la très légère inclinaison en avant assure le déclenchement de la rotation. (Centre de gravité un petit peu en avant de la ligne de force jambes-tremplin.)
- ③ ④ *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 par l'avant vers les genoux.*
Important: les 2 mouvements opposés des bras et des jambes doivent être simultanés ou: les bras vont à la rencontre des jambes exactement en même temps que les jambes viennent à la rencontre des bras.
- ⑤ La position groupée est bien serrée. Chaque main tient une jambe. Le regard est dirigé sur le point d'entrée.
- ⑥ Début de 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» (le plongeur «rue» exactement dans le prolongement du corps).
- ⑦ Pour l'entrée dans l'eau, le plongeur est vertical et rectiligne.
Les muscles abdominaux sont rentrés, les fessiers bloqués (fixation de la colonne lombaire).
Pointes des pieds en hyperextension.
La tête est exactement entre les bras, bien alignée avec le torse.
Remarquer la position des mains, perpendiculaires aux avant-bras: elles forment une surface concave pour l'entrée dans l'eau.



103 c Saut périlleux et demi avant, groupé

- ① Position bien équilibrée.
Jambes fléchies, bras tout en haut; tête «directe» (alignée avec le tronc).
- ② Les jambes poussent presque verticalement vers le haut (pousser le derrière au plafond).
Simultanément, le bloc torse-bras est incliné en avant.
Attention: l'angle de la hanche est obtenu par la poussée des jambes vers le haut et non par abaissement du torse.
La tête reste «directe». C'est une faute notoire que de baisser la tête.
- ③ ④ 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.
- ⑥ ⑦ Bien groupé, le plongeur tourne et cherche à retrouver du regard le point d'entrée.
L'ouverture
- ⑧ ⑨ Le regard reste fixé sur le point d'entrée.
Les jambes font une extension directe (extension-ruade).
En même temps, par l'avant, les bras tendus viennent également «viser» le point d'entrée.
- ⑩ Pour l'entrée dans l'eau, le plongeur s'allonge, vertical et rectiligne. L'élément le plus important est le blocage des abdominaux et des fessiers. Remarquer la position excellente de la tête, exactement entre les bras (ni «rentrée», ni tirée en arrière) ainsi que la tenue des mains.