

<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>	38 (1981)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Plongeon du tremplin : départ sans élan
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997322">https://doi.org/10.5169/seals-997322</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**

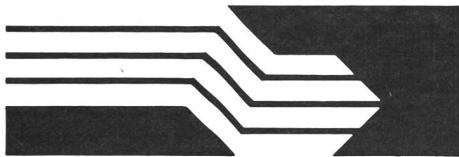
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 12.01.2026

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



# THÉORIE ET PRATIQUE

## Plongeon du tremplin: départ sans élan

André Metzener

### Introduction

Deux groupes de plongeons (en arrière et retournés) exigent que le plongeur soit orienté face au tremplin: le départ se fait donc sans élan. Pour garantir une constante régularité d'exécution du départ, il est indispensable que les mouvements d'appel et ceux qui les précèdent soient toujours identiques.

### Extrait du Manuel FINA 1980-1984 (règle D 34)

1. La position de départ doit être libre et naturelle.
2. Pour les plongeons sans élan, la position de départ doit être prise quand le concurrent se tient sur l'extrémité avant du tremplin.
3. Le corps doit être droit, la tête droite, les bras tendus en avant ou en haut, ou de côté au choix du plongeur.
4. Le balancement des bras commence quand ceux-ci quittent la position de départ.
5. Si la position n'est pas correcte, chaque juge doit déduire 1 à 3 points de sa note selon les circonstances.
15. Avant l'exécution d'un plongeon sans élan, le plongeur ne doit pas rebondir sur le tremplin avant le départ, sinon le juge-arbitre doit déclarer le plongeon manqué.
17. Si un plongeur, préparant un départ face au tremplin, soulève les pieds légèrement du tremplin, cela ne doit pas être considéré comme un rebondissement, mais comme un mouvement involontaire, et chaque juge doit réduire sa note selon sa propre opinion.

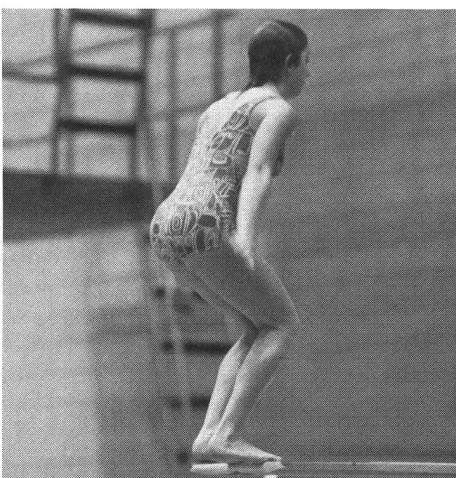
### Terminologie

Le règlement n'utilise que les termes «position de départ», «balancement des bras», «départ». Cela ne saurait suffire au descripteur ni à l'entraîneur, tous deux confrontés avec les détails d'exécution (apprentissage ou correction). Les trois auteurs déjà cités dans un précédent article (J+S 8/79): Monique Meyer-Masson (79), Guibert (74), Boussard et Pierre (76) parlent soit d'appel et de double appel, soit d'appel et de préappel. Ce sont ces deux derniers termes que nous utiliserons.

### Appel

Quels que soient les mouvements de préappel, le plongeur va toujours se retrouver dans la même position pour exécuter l'appel proprement dit:

1. Il est sur la pointe des pieds, vertical et rectiligne, tête droite, bras de côté en V dans le plan du corps, paume des mains orientée vers le bas, jambes tendues.
2. Il fléchit les jambes en abaissant les bras de côté puis, par extension des hanches, des genoux, des chevilles et des orteils, et en élevant vigoureusement les bras en avant en haut, il «enfonce» le tremplin, dont le «retour» va correspondre à la fin de ces mouvements. Au sommet d'une oscillation, le plongeur est au maximum de l'extension. Au moment de la flexion des jambes, peu de plongeurs fléchissent complètement les chevilles en abaissant le talon dans le pro-



longement du tremplin. C'est pourtant la condition permettant une extension active de cette articulation dans le temps qui suit.

3. La hauteur de l'envol est déterminée par plusieurs facteurs, outre l'élasticité du tremplin:

- la puissance du mouvement des jambes. Les bons plongeurs fléchissent les genoux environ à angle droit. Cet élément technique est directement fonction de la qualité athlétique
- la vitesse de l'élan des bras tendus (élément athléticotechnique)
- la coordination des mouvements des jambes et des bras
- et, couronnant le tout, la coordination de cet ensemble de mouvements avec les oscillations du tremplin. Cette synchronisation ou harmonisation plongeur-tremplin est l'élément primordial sans lequel un envol maximal n'est pas réalisable.

### Remarque

Volontairement, nous omettons dans cet article de parler du dégagé. Ce point doit être traité conjointement avec le déclenchement de la rotation pour les plongeons en arrière et retournés.

### Préappel

Contrairement à celui de haut-vol, le plongeur du tremplin dispose d'un instrument doté d'une assez grande élasticité. Il doit donc l'utiliser au maximum au profit de la hauteur de ses plongeons. La position et les mouvements décrits ci-dessus pour le seul appel sont certainement exécutables tels quels pour le départ. Mais il y manque quelque chose: le sentiment indispensable de la fréquence des oscillations, sentiment sans lequel une synchronisation optimale n'est presque pas réalisable.

Le plongeur doit donc «provoquer», c'est-à-dire solliciter ces oscillations *avant l'appel*. Il le fait par extension et flexion des chevilles uniquement (ou en élevant et abaissant les talons), les genoux restant complètement tendus et le tronc strictement vertical sans le moindre mouvement des épaules en avant ou en arrière.

L'observation des compétiteurs internationaux amène à une classification des nombreuses variétés de préappel selon 3 critères:

- la position initiale des pieds sur la pointe (ou demi-pointe) ou talons baissés
- le nombre de mouvements de sollicitation par extension-flexion des chevilles, corollaire du critère précédent
- la position initiale des bras et leur action pendant le travail des chevilles.

## Tableau récapitulatif des différentes variantes de préappel

Position initiale: <b>sur la pointe ou demi-pointe des pieds</b>				
<b>Bras levés</b>		<b>Bras le long du corps</b>		
<b>Mouvements des pieds</b>	<b>Elan des bras</b>	<b>Mouvements des pieds</b>	<b>Mouvements des bras</b>	<b>2e variante</b>
Baisser les talons Lever les talons	– –	Baisser les talons Lever les talons	– De côté (en haut)	Lever lentement les bras de côté (en haut)
Flexion des jambes Extension des jambes	De côté en bas En avant en haut	Flexion des jambes Extension des jambes	De côté en bas En avant en haut	De côté en bas En avant en haut

Position initiale: <b>talons baissés</b>					
<b>Bras levés</b>			<b>Bras le long du corps</b>		
<b>Mouvements des pieds</b>	<b>Elan des bras</b>	<b>Mouvements des pieds</b>	<b>Elan des bras</b>	<b>1re variante</b>	<b>2e variante</b>
1re variante	2e variante				
– – Lever les talons Flexion des jambes Extension des jambes	Lever les talons Baisser les talons Lever les talons Flexion des jambes Extension des jambes	– – – De côté en bas En avant en haut	– – – Lever les talons Flexion des jambes Extension des jambes	Lever les talons Baisser les talons Lever les talons Flexion des jambes Extension des jambes	– – De côté en haut De côté en bas En avant en haut

**Remarque importante:** les mouvements de préappel et d'appel doivent absolument être exécutés en synchronisation exacte avec les oscillations du tremplin. Cela concerne aussi bien les élans des bras que les flexions-extensions des chevilles et des jambes. Un envol optimal n'est possible que grâce à cette synchronisation parfaite.

### Position des pieds

Au signal du juge-arbitre, le plongeur vient à l'extrême du tremplin, fait demi-tour pour prendre position dos à l'eau. Il place ses pieds symétriquement de part et d'autre de la ligne médiane, la moitié antérieure de ceux-ci prenant appui sur la planche, l'autre moitié dépassant dans le vide.

L'exigence d'avoir les talons serrés a disparu du règlement dès 1976, ce qui ne signifie pas qu'une position écartée soit avantageuse. La question «sur pointe» (ou demi-pointe) ou «talons baissés» est traitée au chapitre suivant.

### Remarque

Pour le travail des sauts élémentaires ou des plongeons simples en arrière ou renversés, on peut très bien placer le pied entier sur le trem-

plin: cela permet au moniteur – et au plongeur lui-même – de contrôler si le talon vient toucher le tremplin lors de chaque flexion de cheville au préappel et à l'appel.

A l'opposé, il est déconseillé d'avoir une trop grande partie du pied en dehors du tremplin: l'équilibre est trop précaire pour le préappel et l'appel.

### Nombre de sollicitations

Pour la bonne compréhension de cette analyse de mouvements, précisons que nous appelons «sollicitations» (mouvements de préappel) les oscillations précédant le mouvement principal de flexion-extension des jambes pour l'envol (appel).

Le nombre de sollicitations varie de 1 à 4: au minimum 1, rarement plus de 4.

Il est bien clair que le nombre de mouvements de préappel augmente le risque de rompre l'équilibre indispensable à l'envol et au bon déclenchement d'une rotation. Mais ce risque calculé augmente la chance d'utiliser au maximum la synchronisation des oscillations du tremplin et des mouvements du plongeur, condition sine qua non d'une bonne hauteur. C'est un choix délibéré, mais aussi et surtout une question de travail minutieux.

- A une position talons baissés correspond un nombre impair de sollicitations: 1 ou 3 (très rarement 5)
- A une position sur la pointe ou demi-pointe des pieds correspond un nombre pair de sollicitations (2, très rarement 4)
- A ces nombres s'ajoutent, bien sûr, les 2 temps de flexion-extension des jambes pour l'appel lui-même.

### Position initiale (début du préappel)

- pieds: sur la pointe (ou demi-pointe), ou talons baissés
- genoux: tendus
- corps: vertical, rectiligne, ventre rentré, muscles fessiers bloqués
- tête: droite
- bras: le long du corps ou levés de côté, en V, ou en haut dans le prolongement du corps.

#### Très important

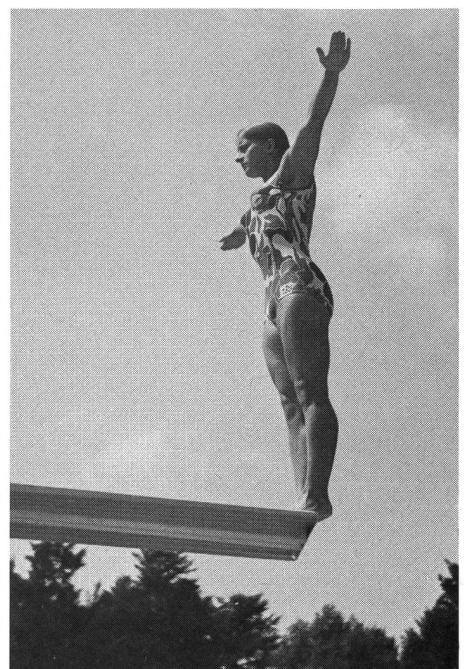
Les bras tendus doivent être strictement dans le même plan que le corps, quelle que soit leur position initiale. La hauteur de cette position est limitée par les dispositions anatomiques du plongeur (souplesse articulaire de l'épaule) et non par le vouloir ou les goûts de l'entraîneur. Cette hauteur est facile à déterminer individuellement. Le plongeur se place debout le dos contre un mur: il lève les bras de côté, paume des mains tournée vers le bas; il atteint sa limite personnelle lorsqu'il ne peut aller plus haut sans commettre une faute compensatoire: les bras ou le dos (cambrure) perdent contact avec la paroi.

Cette hauteur maximale personnelle est à respecter strictement dans la position initiale, ainsi qu'à la fin de l'élan des bras pour ceux qui partent bras collés le long du corps.

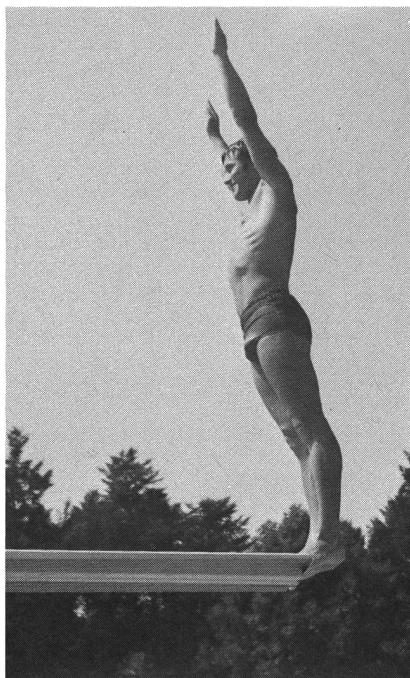
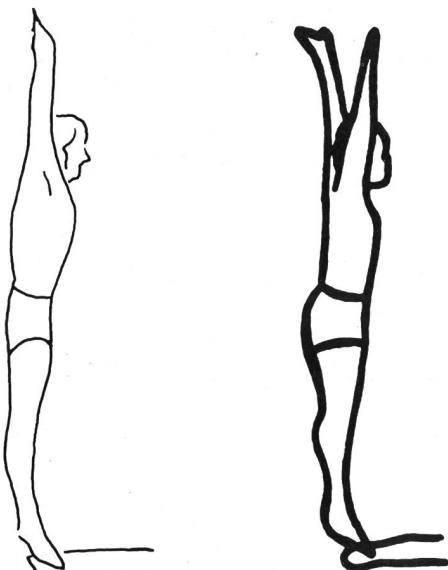
La position des bras tout en haut est réservée à quelques plongeurs disposant d'une très grande souplesse des épaules, et du complément indispensable qui est la vitesse du mouvement de bras sur un chemin plus long.



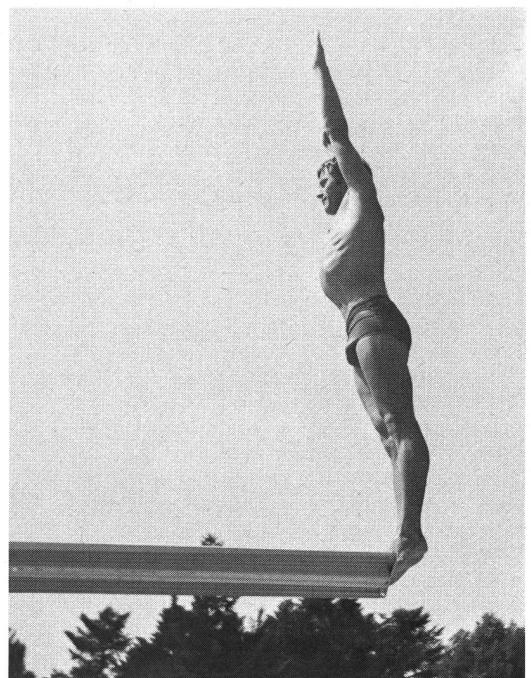
Bras le long du corps



Bras levés de côté



mauvais



bon