

Plongeon – 1

Quelques notions sur ce sport

Le plongeon est un sport acrobatique, nettement plus proche de la gymnastique que de la natation. Cela signifie que l'on peut en préparer la pratique en salle de gym avant d'aller à la piscine. Au vu du nombre de plongeurs disponibles pour les écoles de Suisse, cette phase de travail prend une importance majeure.

Les qualités requises pour les sports acrobatiques en général sont :

- la force
- la vitesse
- l'équilibre
- l'orientation
- la souplesse
- la coordination neuromusculaire
- la représentation mentale
- le courage

Cette dernière qualité, en plongeon, est un facteur sélectif rédhibitoire à ne pas négliger. La peur a un effet terrible sur toutes les capacités précitées et peut aller jusqu'à un sentiment de paralysie. L'ignorer ne la soigne pas, à l'enseignant d'aider l'élève à la reconnaître et à l'accepter afin de trouver des chemins permettant de la contourner. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'un sentiment naturel servant de signal d'alarme face à l'inconnu ou au danger et qu'il est dangereux de ne pas en éprouver. A noter qu'il en va de même pour le vertige !

La préparation en salle se fait principalement avec le travail au sol et au mini-trampoline. On s'appliquera à travailler la tenue du corps, particulièrement la ceinture abdominale, la verticalité avec la tête en bas, l'orientation à l'aide de roulades et autres rotations, le courage en pratiquant des exercices connus dans des situations plus difficiles et, au mini-trampoline, la tenue du corps en l'air. Plus les exercices sont pratiqués en situations variées, meilleure est la maîtrise du mouvement, plus fine est l'adaptation en cas de « petit problème ». Les changements de condition évitent également un sentiment de lassitude lié aux répétitions.

Le jeu comme moyen d'apprentissage.

Tout le monde aime jouer. Ceux qui ont perdu ce goût n'ont simplement pas eu la chance d'avoir le droit de s'amuser avec tout ou rien ; mais ce n'est pas une raison pour ne pas tenter de s'y remettre. Tous les stades d'apprentissage peuvent être sujets au jeu, sous forme de défi personnel, petit concours en duo ou en groupe ou simplement en rendant les exercices si particuliers qu'ils en deviennent drôles. Durant les cours pratiques, quelques pistes seront lancées, mais la liste ne sera bien sûr pas exhaustive et l'imagination de chacun fera le reste.

Quelques notions techniques

Le plongeon est un sport olympique dans les disciplines de 3 m et 10 m. Depuis les JO de Sydney, le plongeon synchronisé existe aux deux hauteurs. Les compétitions FINA exigent à 3m 5 plongeurs imposés (à coefficient de difficulté limité) et 5 plongeurs libres pour les femmes ou 6 pour les hommes. A 10 m il y a 4 imposés, 5 libres pour les femmes et 6 pour les hommes. Tous les groupes de plongeon doivent être présentés, tant dans les imposés (sauf un à 10 m), que dans les libres. Il s'agit de :

- avant
- arrière
- renversé (marche en avant, rotation en arrière)
- retourné (dos à l'eau, rotation en avant)
- vrilles
- départ depuis la pièce droite (seulement en plateforme)

Un saut sans rotation, par les pieds s'appelle une *chandelle*. Une *chute*, ou *entrée à l'eau*, consiste à se laisser tomber tête en bas avec pour but unique d'entrer par la tête dans l'eau. La position **groupée** se fait les **genoux pliés devant le corps, les mains sur les tibias, le corps en boule**. Le **carpé** se fait le corps **plié en deux, jambes tendues**, les bras pouvant être placés de côté ou tenir les jambes. Un plongeon est dit **droit** lorsque le corps est **tendu**. Lorsque la complexité du plongeon exige un changement de position, on dit alors que la position est **libre**.

Ce qu'il faut savoir avant de commencer

Prendre les mains : il faut tenir les mains l'une dans l'autre lors de l'entrée à l'eau car la force requise pour maintenir les bras dans l'alignement du corps est, sans cela, très élevée. On met dans l'une des mains les quatre grands doigts de l'autre ; puis il faut les serrer fort. *Sans prendre les mains, on risque d'écartier les bras avant de toucher l'eau et de prendre un « plat » sur la tête ; plus grave, on peut, même à faible hauteur, laisser un bras aller derrière la tête dans l'eau et on peut, dans ce cas, léser l'épaule.*

Protéger le dos : interdire tout de suite de remonter par devant en cambrant le dos. Favoriser la roulade sous l'eau, qu'on appelle un *save*, le but étant d'éviter tout mouvement arrière brutal pour les vertèbres. On peut aussi aller au fond de l'eau, la vitesse du corps est alors suffisamment réduite pour ne plus risquer de se blesser. *Ne pas oublier que les douleurs éventuelles ne se remarqueront, dans la plupart des cas, que beaucoup plus tard (des années) ; il s'agit de la même prévention que lorsque l'on demande de plier les genoux pour soulever un poids.*

Regarder où l'on saute : exiger de la discipline sur le plongoir. On évacue en respectant les règles en vigueur dans la piscine et on attend que la piste soit libre avant de s'élancer. *Les chaînes et autres cascades ne font pas partie du programme scolaire, en tout cas pas tant que l'on n'a pas pu évaluer le degré de maîtrise et de responsabilité de la classe, mais il s'agit là d'exercices relativement dangereux.*

Et ensuite

La position de la tête : elle est toujours dans l'alignement du corps, droite, voire le menton un peu rentré. Les épaules restent en bas, ce qui laisse le cou dégagé. Cette position est essentielle pour l'orientation ; *une nuque crispée réduit considérablement la qualité des perceptions. La tête tirée en arrière est dangereuse pour les cervicales, de plus, les muscles du cou, lorsqu'ils sont étirés, « déconnectent » les abdominaux, hors ces derniers représentent la véritable « assurance-dos ».*

Le tronc : il n'aide pas à sauter... donc pas besoin de le pencher pour appuyer sur la planche. Le dos est de préférence tenu presque rond, le ventre tenu en permanence, sans oublier de respirer.

Les jambes : pour sauter, il faut plier les genoux ! Les pieds se posent à chaque saut jusqu'au talon; pour l'équilibre et pour protéger le talon d'Achille. Pour décoller, il faut dérouler les pieds jusqu'au bout des orteils, et l'atterrissage se fait en commençant par ces derniers. Les fesses sont serrées lors de la poussée : *si le ventre est « l'assurance-dos », les fessiers sont « l'assurance-lombaires ».* Lors des entrées à l'eau, tendre les jambes évite qu'elles passent par-dessus le corps et réduit les risques de cintrer le dos.

L'échauffement

L'échauffement se fait en principe encore sec et a plusieurs objectifs :

- La préparation physiologique à l'effort,
- La préparation mentale et neurologique aux exercices à venir (préparation spécifique),
- L'apprentissage de nouvelles sensations,
- Avoir chaud avant d'aller dans l'eau.

Il s'agit aussi d'une hygiène de vie sportive et nous nous devons de montrer l'exemple si nous voulons que plus tard nos élèves aient un comportement adéquat vis-à-vis de leur corps et des autres. On construira de préférence l'échauffement selon les étapes suivantes :

- Petite mise en route du système cardio-vasculaire,
- Travail de bases acrobatiques,
- Travail de la tenue,
- Eveil aux nouveautés motrices.

Le tout devrait durer au moins 15 min, le temps minimum pour une préparation physiologique suffisante. Votre imagination est la bien venue, voici toutefois un répertoire de quelques idées.

Petite mise en route cardio-vasculaire

Courir autour des bassins (pas toujours autorisé).

Monter et descendre des escaliers.

Sauter dans les escaliers sur un pied, le plus vite possible, etc. (seulement à la montée, descente tranquille).

Sur piste (p. ex. 4 tapis de sol), sauter à pieds joints les bras le long du corps, en croix, aux oreilles, en avant et en arrière.

Jeux de poursuite ou avec balle (en plein air).

Travail de bases acrobatiques

Roulades en avant, latérales (des deux côtés), en arrière (quand la nuque est chaude...).

Roue (des deux côtés).

Pièce droite. Pièce droite, roulade.

Saut roulé avec ou sans élan.

Streuli.

Rondade.

Travail de la tenue

Marcher à 4 pattes en levant bras droit devant et jambe gauche derrière, puis l'inverse.

Idem, ventre en haut.

Brouette, ventre en bas, ventre en haut (les fesses toujours le plus haut possible).

Roulade à deux (à gabarits équivalents et avec précaution).

Marcher en pièce droite en avant, en arrière, des deux côtés.

Homme de bois sur les pieds ou en pièce droite.

Préparation au Saut d'appel

Un genou à terre, bras en arrière, sauter sur une jambe et relevant le genou qui était posé au sol à l'équerre devant, avec un mouvement accompagnatoire des bras.

Idem en atterrissant à pieds joints.

Idem avec un 2^{ème} saut et un 2^{ème} cercle de bras.

Eveil aux nouveautés motrices

Roulade pièce droite (préparation au périlleux et demi avant).

Rouler en arrière, chandelle sur les épaules, bras en croix, paumes vers le haut (ouverture arrière).

Couché, le corps tendu, les bras aux oreilles, rouler en vrilles sur la longueur de piste, des deux côtés.

A 4 pattes, de profil par rapport à la piste, main et jambe gauches par-dessus le corps (on se retrouve ventre à l'air), puis continuer, main et jambe droite par-dessus le corps. On tourne ainsi en vrilles à 4 pattes (des deux côtés, bien sûr).

Pièce droite, faire une vrille.

Sur un gros tapis, sauter en arrière et atterrir sur le dos, jambes verticales, bras en croix, paumes vers le haut.

Tourner sur soi, roulades sur toute la piste.

Idem avec une pièce droite à la fin.

Attention : prévoir une aide pour tous les exercices non maîtrisés, ou ceux sur lesquels vous ne savez pas à coup sûr ce que valent vos élèves (de préférence montrer l'aide). Certains exercices maîtrisés indépendamment ne le sont plus lorsqu'ils sont enchaînés rapidement, donc prudence.

Pour faciliter l'apprentissage de nouveaux plongeurs, il est nécessaire de prévoir deux ou trois leçons à l'avance au minimum les éveils moteurs correspondants. Par exemple, la chute arrière se prépare sur les épaules, puis sur la planche glissante bien avant de l'essayer sur la plateforme de 1m. Pour cela, les leçons de gym en salle peuvent être avantageusement exploitées en y insérant des moments de travail de l'orientation. Ces moments, par leur côté « défi », sont souvent ludiques et appréciés de la majorité. Les faibles y trouvent souvent leur compte car ils n'exigent que rarement une grande maîtrise technique ; il s'agit plutôt de capacités d'anticipation et de représentation.

Sentir son corps en l'air

Ca commence... dans l'eau !

La flèche : ventrale ou dorsale, pousser depuis le bord avec les pieds, prendre les mains et glisser le plus loin possible.

La flèche piquée : ventrale, après 2 ou 3 m, casser le corps en deux et tenter d'aller au fond, sans s'aider de mouvements de bras ou de jambes.

Les tourniques : sans avoir pied, faire une tournique en avant, en arrière.

Les vrilles : depuis la position horizontale, tourner en vrille des deux côtés.

Depuis un mini-trampoline, une planche ou une plateforme

Sauter droit, groupé, carpé, jambes écartées.

Qui fait le plus grand nb de pas géants ?

Sauter à la corde en sautant d'abord sur les installations (sans forcément sauter très haut), puis en sautant dans l'eau. Qui fait le plus grand nb de tours de corde ?

Nager la brasse en l'air et arriver à quatre pattes (cassé).

Attraper une balle ou autre lancé par quelqu'un d'autre pendant un saut.

Faire demi tour en l'air, puis une vrille, qui arrive le plus de vrilles ?

Faire un groupé en l'air, puis deux, qui arrive à en faire trois ?

Idem en carpé (deux c'est déjà bien...) et attention à arriver droit en bas !

Sauter/plonger à travers des cerceaux.

Sans faire de rotation, chacun montre un saut original que les autres doivent essayer de reproduire sous le regard des autres qui jugent de la ressemblance avec l'original.

Idem avec 5 vies au départ. Celui qui rate trop perd une vie. A la fin, qui a le plus de vies restantes ?

Les entrées à l'eau

Les chutes, ou entrées à l'eau, permettent de travailler la qualité de l'entrée à l'eau proprement dite, mais chez le débutant, elles sont importantes pour l'acquisition des bons réflexes. Lors d'un plongeon mal maîtrisé, c'est trop tard pour apprendre à ne pas se faire mal. On n'insiste jamais trop sur la prudence à avoir avec des corps encore en croissance.

En avant

A genoux depuis le bord, tenir les mains, les bras tendus enserrant les oreilles. Il faut juste apercevoir les mains, lever les fesses en gardant les épaules collées aux genoux et essayer de longer le mur à la verticale.

L'élève tombe presque à quatre pattes : retenir les cuisses avec un bras de façon à faire sentir le mouvement de mise en verticale du corps.

L'élève remonte tout de suite : faire l'exercice dans le bassin nageur pour commencer et envoyer chercher une assiette au fond, puis le faire dans une eau plus profonde.

Les jambes basculent par-dessus le corps et se plient : mettre un tapis de protection sur le bord (peur de se taper les pieds) et/ou placer un obstacle juste derrière les talons au moment de la flexion des jambes pour faire sentir le moment de l'erreur.

Idem depuis 1m.

Reprendre depuis le 1m avec le départ debout, en position carpée (les hanches pliées le plus possible possible, jambes tendues). Il faut bien se laisser tomber, la moindre poussée donnera de l'énergie aux jambes et il est très difficile de ne pas les laisser basculer après.

L'élève pousse : demander de garder les pieds en contact avec le sol le plus longtemps possible. Essayer d'entrer dans l'eau le corps légèrement cassé.

Faire monter ces exercices assez rapidement jusqu'à 3m. Il faut habituer les élèves à la hauteur.

En arrière

Avec une planche (mouillée), faire glisser l'élève dans l'eau depuis la position couchée sur le dos, la tête en bas. Les mains sont tenues, les oreilles entre les bras, on aperçoit juste les mains. **Ne pas chercher à voir l'eau directement !** Essayer depuis le bord, puis du 1m. Si on n'a pas de planche, on peut utiliser un caisson (si le couvercle est recouvert de matière synthétique glissante). Placer les éléments de façon qu'on puisse poser le couvercle en biais, un côté sur les éléments, l'autre posé au sol, à la limite au bord de l'eau.

L'élève remonte tout de suite ou arrive sur les épaules : faire appuyer les mains sur la planche, sans trop les regarder.

L'élève a tendance à dépasser sur le ventre : ne pas essayer de voir l'eau, voire regarder celui qui attend son tour.

Depuis le 1m, debout dos à l'eau. Le maître place une main derrière les hanches de l'élève et tient une jambe tendue de l'autre. Laisser le corps basculer en arrière, le maître régule la verticale. Donner rapidement de plus en plus de liberté de mouvement à l'élève.

Si l'élève n'ose vraiment pas se lancer du 1m, faire quelques fois l'exercice depuis le bord, mais attention, cela oblige presque à cambrer le dos, il faut après corriger ce défaut.

L'élève dépasse : serrer les fesses pour diminuer la cambrure du dos, ne pas tirer la tête, ne pas pousser !

L'élève passe presque sous le 1 m : vérifier que la jambe d'appui reste tendue jusqu'au moment où le pied décolle.

On peut utiliser un caisson posé sur une plateforme de 1m pour faire une hauteur intermédiaire avant le 3m, mais ce n'est pas toujours possible et pas forcément nécessaire. Dès qu'on monte, il faut partir des deux pieds, le maître peut être à côté, son seul moyen d'intervention est d'agir sur les pieds en les poussant ou en les retenant (il faut dans ce cas les pousser sèchement vers le bas), mais ne vous faites aucune illusion, vos moyens d'empêcher une catastrophe sont limités à l'extrême ! C'est pour cela qu'il faut être attentif au niveau de préparation de chacun et sentir quand il est inutile ou néfaste de forcer quelqu'un. Soyez tolérants, certaines personnes ne feront *jamais* d'entrée en arrière. Dans ce cas, tant pis, il y a assez de plongeurs à faire avec des entrées avant.

Avec un tapis sur la plateforme de 1m, en prenant des mesures pour une roulade en arrière de façon à ce que la tête ne se pose pas du tout sur le béton, rouler en arrière (le corps bascule dans l'eau en

tournant autour des épaules) et rester groupé. L'arrivée dans l'eau se fait par les pieds en suivant la rotation naturelle.

L'élève ne tourne pas assez : renforcer l'action du groupé en tirant sur les tibias pour faire passer activement les jambes par-dessus la tête.

Attention à la position de la tête, bien droite, voire un peu rentrée, mais surtout pas tirée en arrière (risque de se taper, perte de force et diminution de l'orientation).

De 1m, un tapis posé au bout de la plateforme, l'élève est assis dos à l'eau, pas tout à fait au bout (l'espace d'une main reste avant le vide). En boule, une main tenant chaque tibia, se laisser rouler en arrière; dès que la tête est en bas, ouvrir le corps, sans chercher à voir l'eau ni à mettre les mains au-dessus de la tête. Les bras restent plutôt le long du corps.

Le maître peut donner un signal d'ouverture pour aider à trouver le bon moment. Il peut même tenir les pieds, crier l'ouverture et guider les pieds le plus longtemps possible.

L'élève entre dans l'eau sur les épaules : il ne finit pas son ouverture, sur un tapis au sol, rouler en arrière et ouvrir les jambes vers le haut de façon à faire une chandelle sur les épaules. On peut renforcer cette correction en retenant les pieds avant que l'élève ne retombe et le forcer ainsi à résister avec les muscles du dos dans la bonne position.

L'élève roule sur le ventre : il tire la tête ; rester devant lui et lui montrer x doigts à regarder, quand il sort de l'eau il doit être en mesure de dire combien il y en avait.

Depuis 3 m, il faut s'asseoir tout au bout de la planche, seuls les os des fesses sont encore posés dessus. Finir l'ouverture en plaçant les mains dans l'alignement du corps. Les bras passent par les côtés (par devant ils donnent de la rotation). Avant d'aller à 3 m, on peut passer par le 2 m (caisson posé sur le 1 m), mais ne pas oublier que dès que l'on se trouve plus haut que 1 m, il faut s'asseoir tout au bout de la plateforme ou de la planche et mettre les mains. Pour les entrées arrières, il faut également tenir compte du paradoxe suivant : la chute arrière droite décrite en premier est plus facile techniquement, mais elle fait plus peur que celle assise. Pour des élèves non acrobates, ou tout simplement pas habitués à aller en arrière, il vaut mieux commencer par la chute assise groupée. Il s'agit avant tout de rester lucide et pas paniqué pendant que l'on habitue son sens de l'orientation à la nouveauté.

Prendre la planche

Il est important d'accorder une certaine attention à la prise de planche. Sans compter qu'un lourd sautant comme une brute sur une planche flexible en raccourcit la durée de vie, c'est surtout les problèmes de dos, de genoux et de chevilles qu'il faut s'efforcer de prévenir. En effet, les forces de compression sur la planche sont considérablement plus élevées qu'une arrivée dans l'eau depuis les 10m ! La position du dos doit être aussi droite que possible, la ceinture abdominale tenue et... les fesses serrées (la meilleure assurance du dos pendant des sauts). Plus les sauts sont silencieux, moins le dos subit. Pour le travail de la prise de planche, on règlera si possible la planche sur 5-6, éventuellement un chiffre plus élevé, mais pas en-dessous.

Dos à l'eau, les talons dans le vide, faire bouger la planche à l'aide des chevilles seulement. Le reste du corps est droit, les jambes tendues, les mains le long du corps, sur les hanches ou les bras en croix. Cela s'appelle un pré-appel.

Faire 5 ou 10 pré-appels et sauter dans l'eau.

Idem en avant, mais les pieds entiers sur la planche.

Sauter en avant sur la planche à hauteur moyenne. Trouver la hauteur à laquelle on ne fait pas de bruit. Les mouvements de bras sont libres dans un premier temps.

Idem, mais bloquer les bras (arrêter leur mouvement) le plus longtemps possible durant la phase aérienne. Agrandir petit à petit le cercle de bras en les montant par devant et en les redescendant par derrière, toujours en les bloquant en l'air. Les coudes sont si possible tendus.

Sauter 2 ou 3 fois sur la planche et toucher une perche tenue depuis le bord, assez haut, ou passer par-dessus.

Faire un saut, sauter à l'eau, puis deux sauts et chandelle, puis trois, etc. Chaque fois que l'on doit s'arrêter ou que l'on passe à l'eau revenir d'un saut en arrière. Qui arrive le premier à 5, 10 sauts ?

Sauter sur la planche et à chaque saut faire le groupé, le carpé, alterner ou exécuter en répétitions.

Qui arrive à sauter 5x, 10x sur un seul pied ? Et l'autre ?

Faire les sauts précités en arrière, en faisant très attention car le fait que la planche s'incline exige une grande correction quant au positionnement du corps.

Le saut d'appel

Faire un saut d'appel consiste à marcher sur la planche et faire un saut d'un pied sur les deux en arrivant au bout du tremplin. Le but est de prendre de la hauteur pour pouvoir faire bouger la planche, d'abord vers le bas, afin que grâce à son élasticité, elle nous aide à sauter plus haut. On commence à apprendre le saut d'appel avec 2 pas, mais le nombre de pas idéal se situe entre 3 et 5. Cela dépend entre autres du sens du rythme de chacun et de préférences subjectives. Quoi qu'il en soit, la marche doit être détendue, le talon posé en premier, le corps droit et les bras balançant ensemble. Le dernier pas sera plus appuyé et le mouvement sera renforcé par les bras tirés d'abord très en arrière. Le but de ce dernier pas est d'enfoncer la planche en pesant de tout son poids sur la jambe d'appel, les bras appuient également vers le bas, puis, de la jambe d'appel toujours, il faut sauter aussi haut que possible. Les bras montent à ce moment et « tirent » vers le haut aussi longtemps que possible. Pendant cette phase aérienne, le genou de la jambe libre monte aussi avant d'être alignée à côté de l'autre. Durant un bref moment, le corps est complètement en extension, les bras en haut. Ensuite, sauter à pieds joints avec un deuxième cercle de bras et le plongeur est prêt pour l'envol.

Le mouvement du saut d'appel s'apprend par terre, en commun : le maître montre, les élèves refont, le maître corrige, remontre et tout le monde le refait ensemble ; d'abord sans les bras, puis avec. Attention au sens de rotation des bras ! Au début, un pas et le saut seront travaillés en insistant bien sur le fait que l'attaque de planche doit se faire depuis le haut. Il s'agit donc d'un mouvement aussi vertical que possible, contrairement à une attaque de tremplin reuter dont la trajectoire est plutôt « rase-motte ». Le critère de réussite sur la planche est l'absence de bruit, tant avec les pieds que la planche sur son socle.

L'un des pièges du saut d'appel est qu'on a tendance à aller plus loin lors du plongeon. Il faut être attentif à tenir le corps droit, la tête aussi et les bras doivent bien s'arrêter en haut, à côté des oreilles (pour autant que la tête soit droite...). Si l'on n'arrête pas les bras lors de leur mouvement circulaire, l'équilibre des épaules est très difficile à maintenir. Si on les arrête au mauvais endroit, le corps suivra la direction qu'ils montrent à ce moment-là.

Un autre facteur important est la masse du plongeur, bien sûr liée à sa force. Plus elles sont importantes, plus la planche descendra bas lors de la poussée. Il faut donc avoir la patience d'attendre qu'elle remonte, sous peine de se faire littéralement éjecter en avant (attention au coup dans le dos). Pendant l'appui, il faut à tout prix résister dans les cuisses comme si l'on voulait presque revenir en arrière.

Pour apprendre à maîtriser la prise de planche avec saut d'appel, on peut reprendre quelques uns des exercices de prise de planche exercés auparavant, mais il faut garder à l'esprit que plus on en fait, plus fine est la sensation... donc si vous allez au plongeoir une fois par an, ce n'est même pas la peine d'en parler !

Quelques progressions

Plongeon avant

Pour pouvoir effectuer un plongeon avant groupé ou carpé, il faut impérativement savoir entrer par la tête en avant (si, si), décoller de la planche ou de la plateforme et imprimer un mouvement au bassin permettant de lever celui-ci, ce qui permettra de placer les pieds en haut et la tête en bas. Le plongeon, comme tous les autres, se fait *vers le haut*. Cette notion est primordiale, car si l'on ne cherche qu'à mettre la tête en bas, le mouvement de rotation se fera tête et épaules vers le bas ; cela donne *une énorme dynamique de bascule au corps entier*, non maîtrisable, qui engendre un dépassement systématique de rotation. Il est donc préférable de chercher à monter, quitte à arriver dans l'eau une ou deux fois à quatre pattes par manque de rotation.

L'entrée à l'eau étant évoquée dans le thème spécifique, abordons le mouvement de hanches vers le haut. L'arrivée à quatre pattes peut être un point de départ, mais pas trop longtemps car les pieds revenant vers l'avant, il faudrait éviter d'automatiser ce mouvement. Passer par-dessus un obstacle (une perche tenue à la main) permet de visualiser l'effort à fournir. On pratiquera d'abord le départ à l'arrêt, puis avec un appel. Si l'élève va systématiquement trop loin, on peut laisser traîner un objet flottant en mousse à 1,5 m ou 2 m de la planche avec pour consigne d'entrer dans l'eau avant celui-ci. Attention : ces deux moyens ont tendance à provoquer une mise en rotation énergique !

Au début, on peut laisser la position libre, chacun faisant ce qu'il peut pour faire ce plongeon. C'est grâce aux corrections appropriées que l'élève sera petit à petit en mesure de commander la position groupée ou carpée à volonté. Dès que possible, faire monter les élèves à 3 m afin qu'ils s'habituent à la hauteur (si on attend, même les courageux finissent par avoir peur).

Saut périlleux avant

Il s'agit d'un thème facile et gratifiant pour les élèves, car même les faibles parviennent rapidement à faire au moins un semblant de forme finale. De plus il est possible de le faire dans un bassin de natation grâce à l'entrée par les pieds.

Le mouvement du salto avant commence les bras aux oreilles. On saute avec une légère flexion des genoux, assez rapide. Lors de la phase d'extension du saut, les bras, les épaules et la tête, solidaires, vont en s'enroulant par devant (les mains effectuent le plus grand arc de cercle possible par devant et vont attraper les tibias). En même temps, imprimer un mouvement de hanches vers le haut. Dès qu'ils ont quitté le sol, les pieds montent par derrière.

On peut concrétiser l'idée du mouvement général en imaginant une course entre les pieds qui cherchent à fuir et les mains qui cherchent à les saisir. Durant toute la phase aérienne, **les muscles du ventre permettent de tenir le groupé** ; les bras seuls sont insuffisants, et **la tête est tenue droite, un peu rentrée**, mais jamais lâchée en arrière.

Avec un tapis de piscine, ou de camping, posé du bord dans l'eau, faire une roulade en avant. On pose les mains sur le bord, mais la tête au-dessus de l'eau. Puis on met les mains également au-dessus de l'eau. Roulade sans les mains, puis saut roulé en insistant sur la phase d'envol en lançant les pieds en haut. On arrive enfin au saut périlleux. Les courageux peuvent essayer seuls, on peut tenir les plus craintifs. Pour l'assurage, on se place dans un coin, le maître pouvant ainsi accompagner l'élève au-dessus de l'eau. L'élève a les bras aux oreilles, le maître le tient *d'une main à l'épaule, l'autre main placée au ventre*. Coordonner le saut en comptant et au moment de l'impulsion, le maître imprime la rotation en baissant l'épaule et en poussant le ventre vers le haut. **Ne pas oublier que l'élève doit arriver dans l'eau !** (Même si le maître doit y passer aussi...).

On peut travailler l'ouverture du périlleux en faisant une roulade au bord ou à 1m. Calculer la fin de la roulade de façon à être assis au bord et juste pouvoir arriver dans l'eau avec les pieds dans le vide. Dès que l'ouverture existe, on peut essayer le saut depuis le 1m, à l'arrêt d'abord, puis éventuellement avec un appel.

Saut périlleux et demi avant

Il faut **bien travailler la notion de la rotation et demi** avant de se lancer. L'homme étant habitué à la station debout, le premier réflexe en cas de panique sera d'ouvrir trop tôt (mais trop tard pour éviter le plat ventre...). Il faut donc que le cerveau connaisse au moins un mouvement similaire. Au sol, on fera des roulades suivies d'une pièce droite, autant que possible sans pause, l'équilibre sur les mains tenu, même avec aide. Depuis le 3 m, éventuellement depuis le 1 m si on n'a pas le choix, faire une roulade et demie. Roulade sur la planche, arriver au bout assis les pieds dans le vide et chute avant groupée.

Lorsque tout cela est maîtrisé, alterner quelques fois le salto et la roulade et demi, puis se lancer (à l'eau, c'est le cas de le dire). Le maître peut aider en criant le moment de l'ouverture, mais ne jamais oublier qu'au moment crucial, l'élève est seul face à l'obstacle. Si un vent de panique se fait sentir, il vaut mieux remettre à plus tard l'essai, car ceux qui ne se laissent pas traumatiser par un plat sont plutôt rares.

Plongeon retourné

Il s'agit d'un départ en arrière et d'une rotation avant. Les réactions face à ce plongeon sont de deux types :

- « Youpi on y va ! »
- « Maman, je vais me payer la planche ! »

Le premier cas est évidemment plus facile à gérer, il faut cependant rendre attentif l'élève au fait qu'il existe effectivement un danger. Le deuxième nécessite plus de temps et de tact. Il faudra petit à petit que l'élève prenne conscience des différentes possibilités de gérer son corps, sur la planche, en l'air et enfin à l'entrée à l'eau. S'obstiner sur le plongeon en soi ne résout pas le problème, il faut le contourner en offrant des exercices variés et ludiques qui permettront de prendre confiance en ses capacités. A priori, c'est un plongeon facile à la portée de tout un chacun; seul le blocage psychologique peut présenter un réel problème.

Il faut bien sûr maîtriser la chandelle arrière pour commencer. Pour effectuer la rotation en avant, les fesses ne doivent pas partir en arrière, mais **vers le haut**. On peut stimuler ce mouvement en plaçant une perche dans le dos de l'élève et lui demander de *soulever* cette dernière avec les hanches. Sans précision supplémentaire, les pieds risquent de rester en bas, il faut donc rapidement demander de *les jeter en haut* également. Pendant que le bas du corps s'applique à monter, les bras (placés aux oreilles), la tête et les épaules s'enroulent. ***Les mains font la course pour rattraper les pieds qui s'enfuient***. Les deux bras doivent bien passer par devant, tendus, de façon à ce que les mains effectuent le plus grand trajet possible. Si le cercle de bras gêne lors du pré-appel, on peut le supprimer et partir directement les bras en haut, mais sans pré-appel.

Plongeon arrière groupé

Là aussi, les différences de gestion du stress peuvent être très marquées. Il faut savoir que plonger en arrière implique d'accepter de ne pas voir l'eau pendant un moment et donc, pour un débutant, de ne pas savoir où il se trouve. Il s'agit par conséquent d'une prise de risque importante, délibérée, que certains ne pourront **jamais** assumer !

La chute arrière groupée est la clé de ce plongeon. Le départ se travaillera à sec, sur un gros tapis : dos au tapis, sauter, prendre le groupé et atterrir sur le dos, bras en croix (**paumes vers le plafond**) et les jambes tenues verticalement. Pour tourner, il faut **pousser un peu les hanches vers le haut** avant de saisir les tibias, la tête est tenue pour toujours voir devant. ***Le repère visuel durant ce plongeon n'est pas l'eau, mais le paysage devant soi au début, puis le plafond devant lequel on voit ses propres pieds (ouverture)***. Si l'on cherche à voir l'eau, la rotation sera trop importante et le réflexe de survie aboutira à l'exécution d'un salto et non d'un plongeon.

Plongeon arrière droit

Il faut tenter ce plongeon après le groupé car l'effort aux épaules est plus important et il est très difficile de revenir en arrière après coup. Par contre il fait souvent moins peur. Lors du départ, il faut **voir ses pieds monter** avant de placer la tête pour apercevoir l'eau (**ne pas la regarder franchement !**). On peut sentir le mouvement arrière en se laissant aller en arrière depuis le bord et en essayant de rentrer par la tête, ou les pieds sur la première marche de l'échelle de sortie, se tenir aux barrières, se pousser en arrière et lâcher les mains. Ces deux exercices sont faciles, mais réservés à ceux qui ont peur de ne pas assez tourner, sinon ils favorisent la sur-rotation.