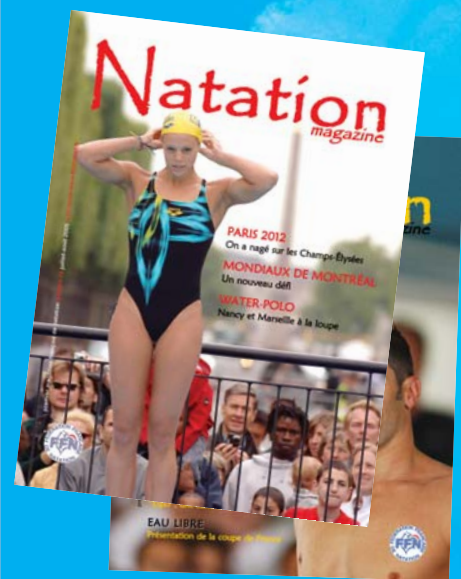


Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

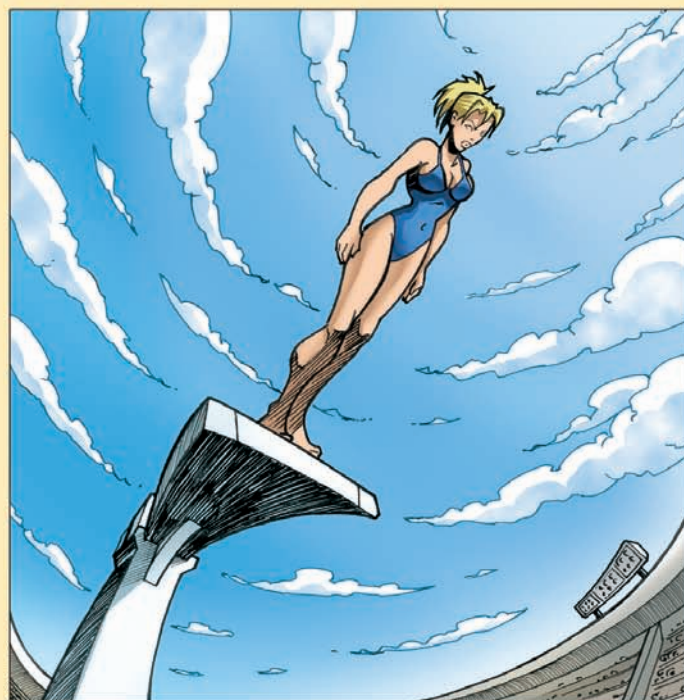
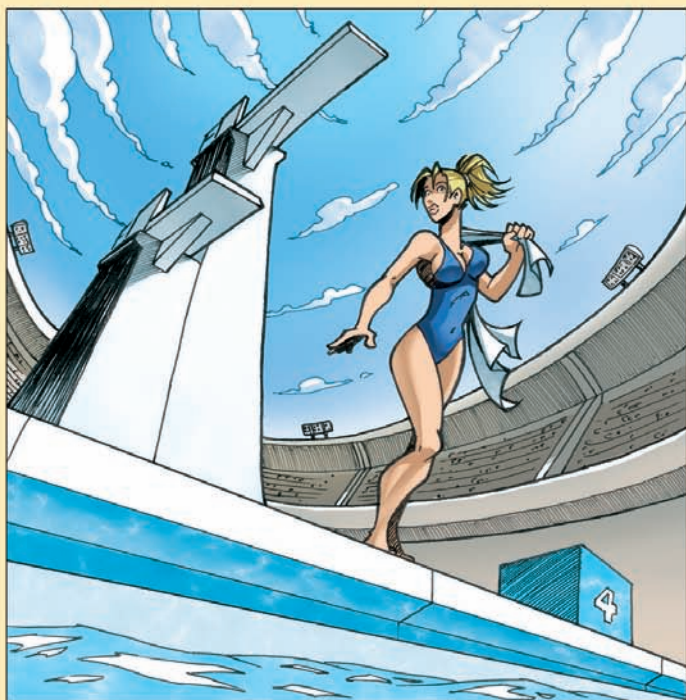
Date

Signature

Le haut-vol sous toutes les

Une plateforme en béton surplombant un bassin à 10 mètres de hauteur, le haut-vol est, sans conteste, la discipline la plus spectaculaire du plongeon. Techniquement, les différences avec les tremplins à un et trois mètres sont infimes. La grande spécificité réside dans la force mentale qui habite les spécialistes du haut-vol.

Car si les risques de rater un saut sont les mêmes qu'aux autres hauteurs, la mauvaise chute, elle, est nettement plus traumatisante. Les plongeuses internationales Claire Febvay et Audrey Labeau ainsi que leur coach à l'Insep Gilles Emptoz-Lacôte ont accepté de nous présenter les ficelles du métier.



Le physique

Le plongeur de haut-vol doit être fin et fort afin d'exécuter son programme rapidement. Son rapport tronc-jambes ne doit pas être déséquilibré. "Un plongeur avec de grandes jambes et un petit tronc aura son centre de gravité décalé. Il ne pourra donc pas tourner suffisamment vite", explique Gilles Emptoz-Lacôte, l'entraîneur des plongeurs de l'équipe de France.

Le départ

C'est au départ du saut que se situe la plus grande différence entre le haut-vol et les autres tremplins. Contrairement aux plongeurs de 1 et 3 mètres, le 10 mètres est une plateforme en béton. Les plongeurs ne peuvent donc pas "attendre le tremplin" pour enchaîner les bras, c'est-à-dire s'aider du rebond de la planche pour amorcer leurs mouvements et prendre de la vitesse. Une contrainte que la Lyonnaise Claire Febvay juge plutôt positive. "Je trouve la coordination plus facile à 10 m. Pour le départ, je n'ai que mon corps à contrôler. Je sais que

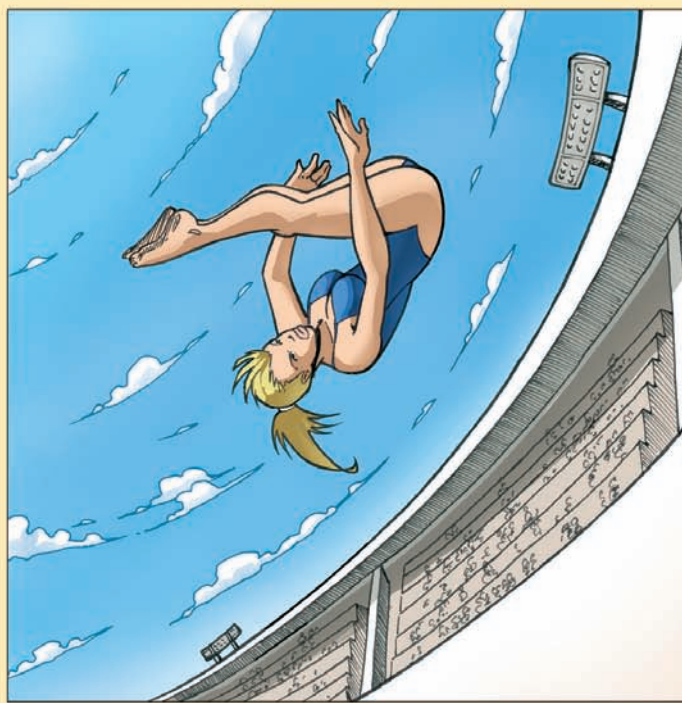
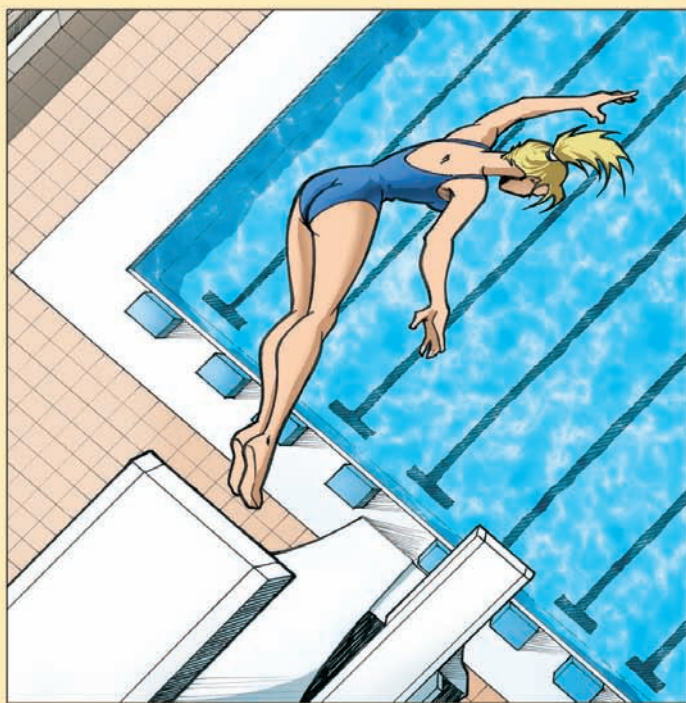
la plateforme restera à la même place, alors qu'aux tremplins inférieurs, le plongeur doit aussi prendre en considération les mouvements de la planche." Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, la prise d'élan n'est pas plus impressionnante à dix mètres qu'à un ou trois. "En général, il n'y a pas de différence même si cela dépend des piscines. Les fosses à plongeon, c'est une impression un peu étrange, lorsqu'on s'élançait pour sauter on ne voit pas l'eau et on a un peu l'impression de sauter dans le vide", rapporte la voltigeuse française.

coutures

Traumatisme et confiance

C'est en forgeant que l'on devient forgeron. L'expression s'applique parfaitement au haut-vol où la confiance s'acquière au fil des entraînements et des sauts. "Plus tu pratiques et plus tu es à l'aise dans ton plongeon", confirme Gilles Emptoz-Lacôte qui rajoute dans un sourire : "Avec près de 200 sauts par an, les plongeurs finissent par maîtriser la hauteur et la peur de la blessure". Audrey Labeau acquiesce : "Ce n'est pas vraiment de la peur mais plus une appréhension. Le plongeon à 10 mètres est beaucoup plus traumatisant

que les autres. En 2007, lors d'une étape de coupe du monde, une Italienne a raté son saut, je crois qu'elle n'est toujours pas remontée sur une plateforme." Un traumatisme que les Français chassent de leur tête dès leur entrée dans une piscine. "La veille d'un entraînement en haut-vol, je ne sors jamais, confie la jeune plongeuse. Le samedi soir, je ne fais jamais d'excès si je sais que j'ai un entraînement de haut-vol le lundi. A 10 mètres, il faut être à 100 % de ses moyens et surtout ne pas être fatiguée ou déconcentrée."



Illustrations : Studio Makma

Le mental

C'est peut-être l'élément le plus important du spécialiste du 10 mètres. "Il doit être plus courageux que les autres, souligne l'entraîneur fédéral. Beaucoup de plongeurs pourraient être bons à 10 mètres, mais ils préfèrent rester aux tremplins inférieurs car ils savent qu'ils ne dépasseront jamais leur appréhension." Car une fois là-haut, hors de question de se lancer pour faire n'importe quoi. "Bien que le risque de rater un plongeon à 1, 3 ou 10 mètres soit très proche", nuance le technicien tricolore. Seulement, plus le plongoir est haut et plus une chute mal maîtrisée est douloureuse. Ne nous y trompons pas, l'appréhension fait aussi partie du folklore et les plongeurs avouent volontiers y devenir "accros".

La technique

"Les principes restent les mêmes à toutes les hauteurs, souligne le coach de l'Insep. L'objectif étant de toujours respecter la trajectoire idéale d'un plongeon." Si les points de repère que les plongeurs prennent pour savoir à quel moment enchaîner leurs mouvements ne bougent pas, les styles de plongeon varient selon les hauteurs. En général, à 3 mètres les sauts sont plus simples qu'au départ d'une plateforme. "Les plongeurs que j'effectue à 10 mètres, seuls les meilleurs garçons sont capables de les faire à 3 mètres car ils vont plus haut et sont plus rapides", constate Claire Febvay.