

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



Plus de 30 000 personnes se sont massées le 8 mai 2009 au pied de la Tour Saint-Nicolas de La Rochelle pour assister à la première étape de Cliff Diving organisée en France.

Les plongeurs de l'extrême

Le 8 mai dernier, La Rochelle a accueilli la première étape des Red Bull Cliff Diving Series 2009, le championnat de plongeon extrême (ou de falaise, c'est selon). Au programme : 12 compétiteurs, 26 mètres de hauteur et 3 secondes de chute libre à 100 km/h...

Un peu d'histoire...

Le Cliff Diving, ça sonne jeune et pourtant c'est une discipline traditionnelle née à Hawaï au XVIII^{ème} siècle. Dans les années 1770, le célèbre Kahekili, dernier roi indépendant Maui, s'est lui-même illustré en plongeant. Il était d'ailleurs réputé pour son « Lele Kawa », qui peut être traduit par « saut pieds en avant depuis une haute falaise sans faire d'éclaboussure dans l'eau ». Au fil du temps, ce qui était une épreuve initiatrice s'est transformé pour devenir une compétition plus populaire.

D'en bas, on ne distingue pas grand-chose. Il faut dire que le plongeur qui s'apprête à s'élaner culmine à 26 mètres de hauteur. Les 30 000 personnes massées au pied de la Tour Saint-Nicolas de la cité rochelaise retiennent leur souffle. Plus un bruit ne se fait entendre sur le Vieux Port jusqu'à l'envol : une poignée de secondes de chute libre et un tonnerre d'applaudissements accueille l'athlète à sa sortie de l'eau. **Le public n'a certainement pas pris la mesure des figures réalisées, mais cela ne l'empêche pas de saluer la prise de risques et la maîtrise de ces voltigeurs de l'extrême.**

Car le risque existe. Ne vous laissez pas bluffer par la facilité avec laquelle les plongeurs de Cliff Diving abordent leurs épreuves. **Les voltigeurs du ciel sont des athlètes de très haut niveau qui affichent plusieurs années d'expérience au compteur ainsi qu'un**

véritable bagage technique propre au plongeon acrobatique. Il ne suffit pas de plonger, encore faut-il le faire avec toute la technique que requiert cette discipline ! Tous les plongeurs du championnat Red Bull Cliff Diving suivent d'ailleurs un programme d'entraînement spartiate qui comprend des sessions de sauts à partir de plongeoirs, des exercices physiques visant à améliorer leur souplesse et leur puissance, ainsi qu'une préparation mentale pour gérer le stress et ne pas se rater.

En effet, le corps des plongeurs subit des forces énormes lors du plongeon et plus encore lors de son entrée dans l'eau (cf. fiche technique). **Des muscles fatigués peuvent conduire à des blessures ; les plongeurs limitent donc leurs plongeoins lors des entraînements et des compétitions afin de ne pas entamer leur capital physique.** « On nous demande souvent si nous ne sommes pas fous », s'amuse Cyrille Oumedjkane, l'un des deux plongeurs français engagés sur le circuit 2009 avec Hassan Mouti. « Il faut l'être un peu pour faire ça, mais on veille à minimiser les risques. C'est tout un travail en amont qui fait partie intégrante de l'entraînement. » Historiquement, le plongeon extrême

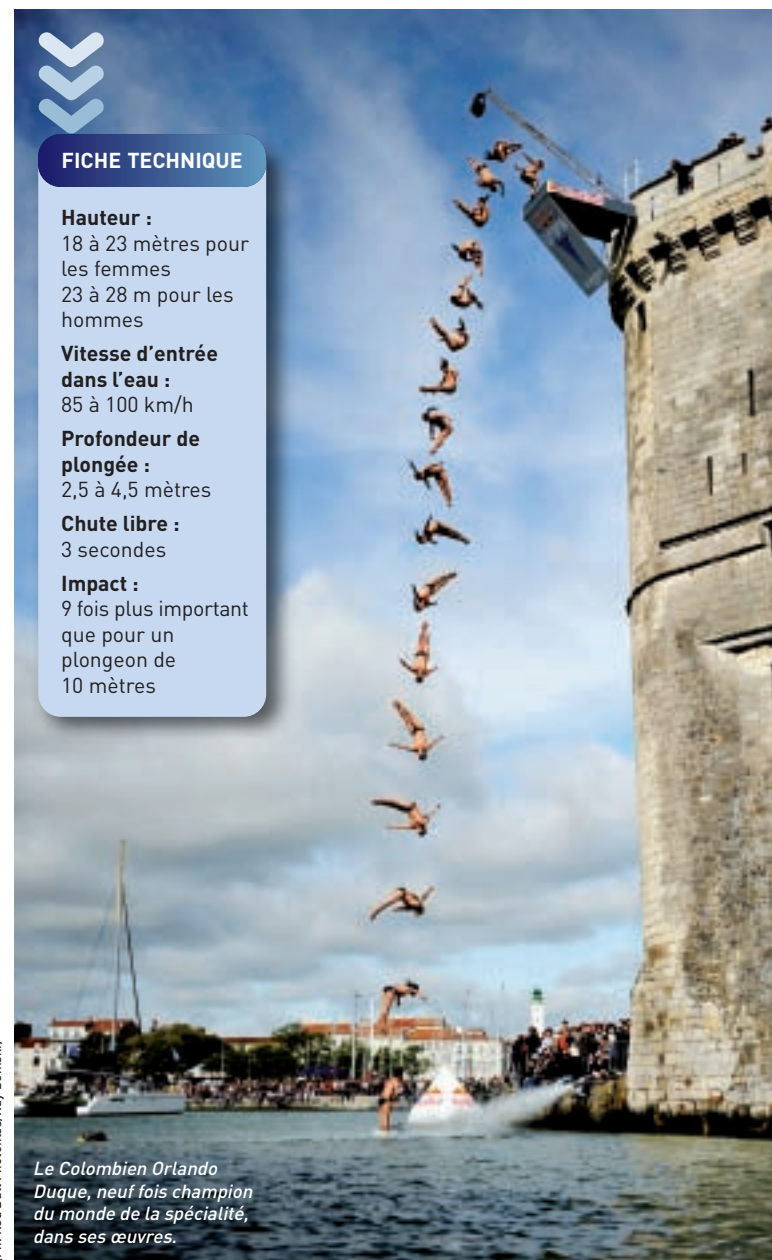
est une pratique ancienne, qui resta longtemps l'apanage des candidats au livre des records ou autres adeptes des exploits plutôt que des actes sportifs. **Depuis quelques années la discipline a été propulsée sous les feux des projecteurs par la société Red Bull, fabricant de boissons énergétiques.** Un circuit européen de prestige a rapidement vu le jour, mais il aura fallu attendre 2009 pour que la France accueille une étape du Red Bull Cliff Diving Series. « Plonger devant son public c'est énorme. Cela fait longtemps que j'attendais ça », reconnaît Cyrille

Le corps des plongeurs subit des forces énormes lors du plongeon et plus encore lors de son entrée dans l'eau.

Oumedjkane. **Pour autant, les 12 voltigeurs engagés ne vivent pas de leur sport, à l'exception du Colombien Orlando Duque, neuf fois champion du monde de la spécialité et icône incontournable**

dans son pays. Pour les autres, dont les Français Oumedjkane et Mouti, les dotations oscillent entre 4 500 et 12 000 euros. Certains parviennent à décrocher des contrats publicitaires, mais pour l'heure le plongeon de falaise, littéralement, ne culmine pas à la hauteur du tremplin de départ ! •

Reportage réalisé par Graham Mellor



Le Colombien Orlando Duque, neuf fois champion du monde de la spécialité, dans ses œuvres.

FICHE TECHNIQUE

Hauteur :
18 à 23 mètres pour les femmes
23 à 28 m pour les hommes

Vitesse d'entrée dans l'eau :
85 à 100 km/h

Profondeur de plongée :
2,5 à 4,5 mètres

Chute libre :
3 secondes

Impact :
9 fois plus important que pour un plongeon de 10 mètres

3 questions à Hassan Mouti

Comment vous êtes vous lancé dans le Cliff Diving ?

Je plongeais en compétition depuis plusieurs années et il n'y avait pas vraiment d'avenir. Je m'ennuyais un peu alors j'ai décidé de prendre part à des spectacles de plongeon. C'est comme ça que j'ai commencé à plonger à 25 mètres. En 2003, on m'a invité à venir plonger à Acapulco, ça m'a plu et j'ai pris part à ma première compétition, organisée par Red Bull, la même année à Monaco.

Est-ce que le plongeon de super haut vol est foncièrement différent de ce que vous connaissiez jusque là ?

C'est le jour et la nuit entre les plongeoins en piscine et le Cliff Diving. Vos repères, le temps dans l'espace, la vision... Tout est à revoir et c'est un changement assez délicat à gérer. Ce n'est pas un sport radicalement différent car la technique reste la même, on retravaille surtout notre entrée dans l'eau. Ce sont surtout les sensations qui n'ont rien à voir.

Le Cliff Diving est un sport extrême, à risque. Avez-vous déjà eu peur de plonger ?

J'ai toujours une petite appréhension. Cela se sent d'ailleurs, la tension est presque palpable avant un saut. Le jour où vous n'avez plus peur, c'est là que les choses deviennent dangereuses. Cette appréhension, c'est ce qui nous permet d'être plus attentifs, de bien préparer notre plongeon et peut-être d'éviter l'accident.

> Calendrier 2009

- 8 mai :** La Rochelle (FRA). Port historique
- 20 juin :** Rotterdam (P-B). Musée dans le plus grand port d'Europe
- 11 juillet :** Dubrovnik (CRO). Fort Lovrijenac
- 26 juillet :** Polignano a Mare (ITA). Balcon privé sur la falaise
- 8 août :** Antalya (TUR). Spot le plus élevé de la saison
- 29 août :** Hambourg (ALL). Lieu à désigner
- 5 septembre :** Sisikon (SUI). Chapelle de Tell (Lac des Quatre Cantons)
- 20 septembre :** Athènes (GRE). Lac Vouliagmeni, au cœur de la capitale

Pour plus de renseignements, tous les détails et les dernières infos, rendez-vous sur www.redbullcliffdiving.com



(Ph. Red Bull Photo/les/Ray Demski)