

QU'EST-CE QUE LE **PLONGEON**

Le plongeon est classé comme un art autant qu'un sport. La beauté et la grâce doivent s'ajouter au geste de force et d'agilité lorsque le corps se déplace dans les airs. Le plongeon peut même être considéré comme un sport extrême, les plongeurs devant exécuter en quelques secondes plusieurs vrilles et rotations dans différentes positions, et ce, à partir d'un tremplin de 1 m, de 3 m ou de plateformes de 5, 7.5 ou 10 m. À partir de la tour de 10 m, les plongeurs peuvent même atteindre l'eau à une vitesse de 50 km/h. Le plongeur ou la plongeuse doit alors faire preuve d'une grande conscience de son corps dans l'espace.

Les cours de plongeon récréatif sont orientés de façon à ce que le jeune plongeur puisse croître et développer ses habiletés sans avoir à se soucier de l'aspect compétitif du sport. Tout comme les cours d'initiation, le plongeon récréatif est axé sur le plaisir et la pratique du sport se poursuit sur les tremplins de 1 mètre et de 3 mètres. Dans quelques cas, les plateformes inférieures de la tour peuvent être utilisées.

Les cours ou programmes de plongeon compétitifs regroupent généralement divers niveaux ou groupes qui correspondent au stade de développement de l'athlète. Visant la participation à des compétitions régionales, provinciales, nationales et parfois même internationales, le plongeur s'entraîne plusieurs fois par semaine. En plus de poursuivre son perfectionnement aux tremplins, l'athlète consacre davantage de temps sur les diverses plateformes de la tour, mais également à l'entraînement à sec et en musculation.

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour commencer le plongeon, des cours aux maîtres (aussi appelés cours aux adultes) sont offerts aux 17 ans et plus dans quelques clubs au Québec. Conçu pour que chacun puisse progresser à sa propre vitesse, les cours aux maîtres sont ouverts tant aux anciens athlètes qu'à ceux qui n'ont jamais plongé auparavant.

Les maîtres qui le souhaitent peuvent participer à des compétitions allant d'un calibre régional à international, selon leurs habiletés et leur volonté.



QU'EST-CE QUE LE PLONGEON

En plongeon, on doit surveiller trois phases principales

La position de départ, l'approche et le départ

- stable, bien équilibrée
- un saut en hauteur à partir du tremplin ou de la plateforme
- à peu de distance du tremplin ou de la plateforme

Exécution pendant le vol

- vitesse de la rotation
- position correcte

Groupée: les genoux pliés, les hanches resserrées, les mains sur la partie inférieure des jambes, les genoux et les pieds ensemble, les orteils en pointe.

Carpée: le corps plié aux hanches, les jambes droites et collées, les orteils en pointe.

Droite: le corps droit sans plier ni aux genoux, ni aux hanches, les pieds en pointe.

Entrée à l'eau

- l'angle de l'entrée à l'eau devrait être vertical
- distance du tremplin
- l'alignement du corps, de la tête et des bras
- la quantité d'éclaboussements

Chaque plongeon a un numéro codé de trois ou quatre chiffres ainsi qu'une lettre-code. Consultez la liste des numéros de plongeon ainsi que leur coefficient de difficulté.

1. Le premier chiffre indique la direction de la rotation

- 1: Avant
- 2: Arrière
- 3: Renversé
- 4: Retourné
- 5: Vrille
- 6: En équilibre

2. Le deuxième chiffre indique la position initiale durant le vol

- 0: position non spécifiée
- 1: plongeon en vol

3. Le troisième chiffre indique le nombre de 1/2 saut périlleux

4. Le quatrième chiffre indique le nombre de 1/2 vrille

5. La lettre indique la position:

- A: droite
- B: carpée
- C: groupée
- D: libre (vrille)

Ainsi, le plongeon 5152 B se traduirait comme suit : double saut périlleux et 1/2 avant avec 1 vrille en position carpée.

Toutefois, pour un plongeon en équilibre, le code se traduirait ainsi:

- 1^{er} chiffre: 6 (invariable) en équilibre
- 2^e chiffre: indique la direction de la rotation:
- 3^e chiffre: indique le nombre de 1/2 saut périlleux
- 4^e chiffre: indique le nombre de 1/2 vrille

Ainsi, le plongeon 6162 C se traduirait comme suit: équilibre et triple saut périlleux avant avec 1 vrille en position groupée.

QU'EST-CE QUE LE PLONGEON

LES POINTS CONSIDÉRÉS PAR LES JUGES

1. La position de départ sur le tremplin

- Corps droit, tête haute, bras droits le long du corps ou au-dessus de la tête.

2. La marche

- Elle doit être fluide, droite et sans hésitation.

3. Le départ

- Il doit être raisonnablement haut et confiant, avec marche ou réalisé sur le bout du tremplin.

4. L'envol

- Évaluation de la qualité des positions, des rotations et des vrilles dans les airs.

5. L'ouverture et l'entrée à l'eau

- Elles doivent être verticales, sans éclaboussure, le corps bien droit, les jambes et les pieds ensemble.

COMMENT LES NOTES SONT CALCULÉES

Chaque officiel membre du panel peut allouer jusqu'à 10 points.

Dans les épreuves individuelles, un panel comprend 5 ou 7 officiels, en plus d'un juge-arbitre. Si le panel est composé de 5 officiels, on enlève la note la plus haute et la plus basse des notes allouées. Si le panel est composé de 7 officiels, on enlève les deux notes les plus hautes et les deux notes les plus basses.

Lors des épreuves synchronisées, un panel comprend 9 officiels, en plus d'un juge-arbitre. Parmi ces 9 officiels, quatre d'entre eux jugent l'exécution des plongeurs par les athlètes (soit deux juges par plongeurs), et les cinq autres évaluent la synchronisation. On enlève la note la plus haute et la plus basse des notes allouées pour la partie exécution, en plus de la note la plus haute et la plus basse des notes allouées pour la partie synchronisation.

Les notes restantes sont additionnées.

Ce total est ensuite multiplié par le coefficient de difficulté du saut.

Exemple :

Attribution des 5 officiels : 8, 7, 7, 7, 6.5 = 21

Total × coefficient de difficulté (c.d.)
= marque (21 × c.d. 2.0 = 42 points)