



**HAL**  
open science

## La gestion de la prise de risque en plongeon

Gilles Emptoz-Lacoste

► **To cite this version:**

Gilles Emptoz-Lacoste. La gestion de la prise de risque en plongeon. Les Cahiers de l'Entraîneur, 2005, 1, pp.5-14. hal-01993879

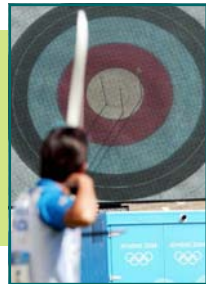
**HAL Id: hal-01993879**

**<https://insep.hal.science//hal-01993879>**

Submitted on 25 Jan 2019

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## › La gestion de la prise de risque en plongeon

**Par Gilles Emptoz-Lacoste - Entraîneur du pôle France INSEP**

*Souvent les sportifs de haut niveau sont conduits à prendre des risques, dans le cadre de leur activité. Risque pour leur santé physique, risque de tenter, risque d'échouer. La prise de risque est parfois au cœur de l'activité, entendre là que c'est une des composantes majeures de la performance.*

*Le plongeon est une activité pour laquelle la prise de risque possède ce statut tout particulier, notamment pour le haut vol puisque le plongeur doit lutter contre l'appréhension naturelle de la « peur du vide » et parvenir à réaliser des prouesses techniques.*

*Il s'agit d'intégrer cette notion de risque à l'entraînement puisqu'elle peut conduire un athlète à la blessure s'il outre passe ses capacités en s'engageant dans des plonges pas encore accessibles pour lui, ou au contraire l'inhiber s'il reste à des seuils inférieurs à son potentiel et s'il ne parvient pas à s'engager. S'il n'a pas le "cran" de tenter de nouvelles figures, il ne peut espérer réussir.*

*Le risque fait partie intégrante du quotidien des plongeurs, et l'entraîneur est contraint de gérer la prise de risque de ses athlètes au cours de chaque séance d'entraînement. Gilles Emptoz-Lacoste nous livre ici ses réflexions et les moyens qu'il met en oeuvre, de façon pratique.*

*L'intérêt de cet article est qu'il aborde une thématique commune à de nombreux sports, mais qui en plongeon possède une saveur particulière ...*

### >> Introduction

Nous définirons pour l'instant la prise de risque, au niveau pratique et dans notre activité, comme correspondant à un comportement ou une intention qui s'exerce à la limite de ce que le sportif se sent capable de produire.

Elle intègre des caractéristiques liées à l'estime de soi, à l'estimation de son potentiel pour réaliser une tâche demandée ; plus globalement, elle correspond à la capacité de l'athlète à s'engager dans une action alors que l'incertitude est importante.

### >> Définition locale

La notion de risque est diffuse, puisqu'elle renvoie aux notions de danger, de péril, mais aussi d'audace. Prendre des risques, courir un risque, c'est tenter, oser, s'exposer à un danger, à une difficulté dans l'espoir d'obtenir un avantage ... mais aussi à des conséquences fâcheuses, pour jouer un va-tout, par exemple.

« le risque est la condition de tout succès » souligne de Broglie, et de toute façon la maxime « on n'a rien sans risque » est, dans cette activité, révélatrice.

**Comment cela se traduit-il en plongeon, qu'est-ce qui caractérise le risque dans cette activité où il semble être pluridimensionnel ?**

## > Place du risque dans l'activité Plongeon

### >> Description de l'activité

Le plongeon est une activité de production de forme au départ d'un tremplin (1 mètre ou 3 mètres) ou d'une plate-forme (5 mètres, 7,50 mètres ou 10 mètres) en vue d'être notée et appréciée selon un règlement et un code de pointage.

Chaque plongeon a un coefficient de difficulté qui lui est attribué en fonction de la hauteur à laquelle il est réalisé, en fonction du sens de rotation (avant, arrière, renversé, retourné), en fonction du nombre de vrilles, en fonction de son sens d'arrivée dans l'eau et en fonction de sa position (groupée, carpée, tendue, ou libre). Cette note globale est ensuite amputée des défauts techniques liés à l'exécution du plongeon.

En compétition, les plongeurs doivent décider de leurs contenus techniques, en calculant les séries de plongeurs qu'ils doivent, ou se sentent, de réaliser ; caricaturalement, ils ont le choix entre une série de plongeurs faciles, qui produit une note peu élevée, mais peu diminuée par les pénalités de jugement, et une série de plongeurs difficiles, mieux cotée, mais qui risque d'être pénalisée au jugement.

On sait que plus on augmente la difficulté du plongeon, plus on augmente l'incertitude quant à la maîtrise technique, donc le risque d'échouer. Le choix est parfois induit en plus par les prestations attendues des autres concurrents.

Plus un plongeon est maîtrisé, moins il génère de risque (figure 1), sauf si on augmente certains paramètres dans l'exécution, tels que la fatigue, la focalisation sur plusieurs paramètres techniques, le nombre de répétitions, ou le contexte émotionnel. L'entraînement permet de modifier le rapport au risque en augmentant la maîtrise des plongeurs. Chaque plongeon possède son propre rapport «risque/maîtrise».

En pratique, comment travailler cette prise de risque, puisque notre sport en est empreint, entendre là que cette notion est centrale en compétition et donc qu'il s'agit de la pratiquer lors des entraînements.

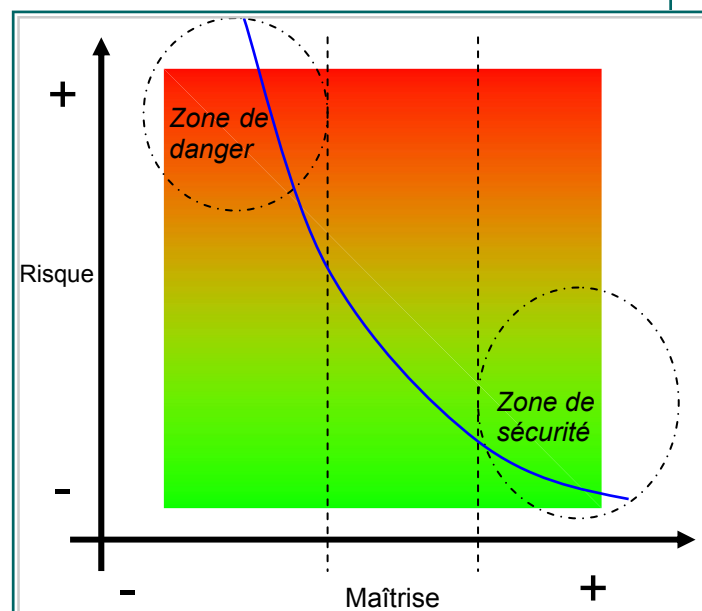


Figure 1 : représentation du rapport « maîtrise technique / risque »

### >> Le risque s'inscrit dans la dynamique de plongeon

Pour parvenir à un bon niveau de compétition, il faut ainsi à la fois proposer des séries de plongeurs difficiles et côtés, et les maîtriser. On constate que ce sport nécessite une évolution permanente des athlètes, qui doivent aller de l'avant pour élargir leur éventail de plongeurs possibles, afin de réellement choisir le niveau de leur prestation le jour de la compétition. Il est nécessaire d'innover, de s'engager dans un processus d'acquisition, et répéter afin de parfaire l'exécution des plongeurs acquis.

#### ► Apprendre de nouveaux plongeurs

Les plongeurs sont tenus en permanence de se doter de plongeurs mieux cotés, tout en peaufinant ceux qu'ils possèdent déjà. C'est un travail de recherche, une dynamique de progrès qui doit s'instaurer, elle est à la fois agréable parce qu'innovante, et lourde et pénible parce qu'elle se déroule dans un décor à risques ; lors de la réalisation d'une nouvelle figure, les athlètes sont confrontés à de l'incertitude et du risque : incertitude quant à l'aboutissement de la démarche, risque à chaque tentative de s'engager dans un nouvel enchaînement, de nouveaux contrôles, de nouveaux obstacles ; risque d'échouer, risque de se blesser. Le processus est toujours présent, il est intégré à l'activité qui structurellement demande de l'innovation, donc de l'engagement aux athlètes. Accepter de telles situations représente une compétence, malgré les efforts des entraîneurs pour en atténuer les effets nocifs.

► **Maîtriser les plongeurs**

Cette problématique est encore présente lors de la phase de préparation aux compétitions, c'est-à-dire lorsque les plongeurs sont acquis. Il s'agit alors d'en parfaire leur exécution, cela passe par de nombreuses séquences d'essais, à l'aide de procédures d'entraînement basées sur la répétition, tout en augmentant progressivement les exigences techniques (figure 2). Lors de ces répétitions, on tente de modifier certains paramètres techniques afin de faire évoluer la figure (vitesse, amplitude, dynamique, esthétique), le plongeur passe alors par des phases de réglages et d'adaptations qui le placent aussi face à de l'incertitude. Incertitude notamment dans la réussite du plongeon, car la moindre modification change les patterns du mouvement et risque de désorganiser la dynamique globale, donc l'impact sur l'eau.

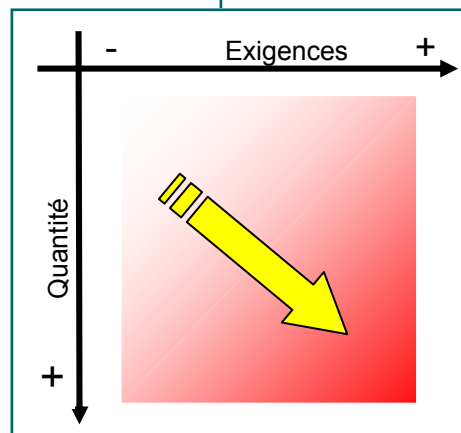


Figure 2 : Orientation de l'entraînement visant à parfaire les plongeurs

► **Se préparer à la compétition**

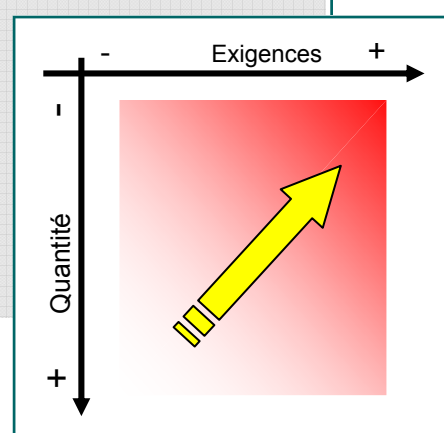


Figure 3 : Orientation de l'entraînement pour la préparation à la compétition

Arriver prêt lors d'une compétition, c'est aussi disposer d'un capital confiance pour réussir les plongeurs sélectionnés. La compétition est organisée comme un concours où un seul essai par plongeur est programmé. Le nombre relativement réduit de plongeurs (en finale, 6 plongeurs chez les hommes, 5 plongeurs chez les femmes) ne tolère aucun « raté » pour avoir des chances de se qualifier en phase finale. Parvenir à s'exprimer dans de telles conditions, avec la pression de la tentative unique, nécessite une approche spécifique au cours de laquelle on va progressivement réduire à l'entraînement le nombre de répétitions de chaque plongeur, en insistant davantage sur la qualité de l'exécution (figure 3). Si le risque est inscrit dans l'activité, ce n'est pas simplement par rapport à la hauteur et la peur du vide. Le plongeur est une activité à risque effectif, les effets d'un plongeur mal maîtrisé sont réels.

>> **Conséquences opératoires**



Photo 1 : Surface d'appui sur la planche

Un pied d'appel qui glisse sur la planche, une jambe mal placée, une rotation incomplète ...le plongeur n'est alors plus maître de ses actions aériennes, l'eau est là pour le rappeler à l'ordre, la sanction est immédiate lors de l'impact dans l'eau. Parfois, le plongeur peut engendrer des **conséquences** nuisibles. C'est cette conception qui pousse Larouche (1999) à désigner le plongeur comme un « sport punitif ».



### ► Effets physiques de la sanction

Un impact maîtrisé n'est pas nocif, si le corps du plongeur reste bien en ligne. Le corps du plongeur passe par l'ouverture créée par l'impact des mains sur l'eau, évitant ainsi la rudesse de la surface; c'est d'ailleurs un principe (plus le corps est aligné avec la verticale, plus on réduit la surface du maître-couple) qui est intégré dans les critères d'évaluation.

Les plongeurs cherchent même à accélérer le passage du corps, par un rapide mouvement de bras sous marin après l'ouverture sur l'eau par les mains, afin de réduire encore l'impact, c'est ce que l'on dénomme la «rattrape». Cela consiste pour le plongeur à faire un saut périlleux sous l'eau.

Lorsque ce n'est pas le cas, les impacts sont violents, leur intensité et leur dangerosité dépendent de la vitesse et de la zone d'impact sur le corps. Plus la vitesse est importante, plus le contact avec l'eau est intense.

La vitesse dépend bien sûr de la hauteur de départ, mais aussi de la vitesse de rotation du plongeur, cela augmente les vitesses d'entrée dans l'eau. La violence des impacts varie avec les surfaces de contact qui, en augmentant, créent une résistance plus importante à l'entrée du corps.

L'illustration la plus révélatrice de ce phénomène est ce que l'on désigne comme un «plat», c'est à dire un impact sur le ventre ou sur le dos, mais d'autres impacts peuvent être tout aussi violents, voire dangereux selon la hauteur du plongeur. Dès lors qu'il n'est pas contrôlé, l'impact est potentiellement dangereux, exposant le corps à un rude contact avec l'eau, amplifié par la vitesse. Le moindre écart est durement sanctionné : les

«maladroits» portent sur eux les traces ; les plus légères correspondent aux effets d'une gifle, ou comme s'ils avaient reçu des coups sur l'ensemble du corps, avec des contusions et des courbatures le lendemain, mais à 10 mètres, les blessures peuvent devenir très sérieuses (traumatismes, décollement de la plèvre ...).



Les pertes de connaissance sont fréquentes, les impacts sur le visage particulièrement dangereux pour les yeux (décollement rétine), les oreilles (perforation des tympan)...

A cela il convient de rajouter les risques de choc avec les surfaces d'envol (plate formes, tremplins), notamment parce que les premières rotations doivent être amorcées très tôt dans les plongeurs et qu'on passe vite et prêt de la planche (cela rentre dans les critères de notation - 80 centimètres distance entre le plongeur et la planche). Ce sont les risques traumatiques les plus graves, puisqu'ils qu'en plus du choc sur la tête, les pieds ou les mains, la perte de contrôle du plongeur implique une entrée dans l'eau néfaste.

### ► «Se perdre» dans un plongeur

Les tentatives ratées peuvent être dues à des erreurs lors des impulsions, ou sur les axes de rotation, ou parfois aussi à des pertes de repères pendant le plongeur. En effet, les plongeurs côtés comportent de nombreuses rotations, longitudinales et transversales, qui nécessitent la prise de repères, internes – sensoriels, kinesthésiques - et externes – vision essentiellement -. On dit que le plongeur «se perd dans son plongeur» lorsqu'il s'éloigne du fil conducteur constituant la dynamique globale ordonnant l'enchaînement des différentes phases du plongeur. Soit parce que le pattern -interne- du mouvement est perturbé (émotion, erreur, incident...) soit parce que les repères externes sont erronés : entre chaque rotation, le plongeur reprend des informations visuelles lui permettant de se situer dans l'espace et dans la dynamique de son plongeur.

Parfois, l'environnement n'est pas favorable à cette prise d'information parce qu'il convient de s'adapter au cadre ; celui du concours peut être différent de l'environnement de l'entraînement. Par exemple, les piscines à ciel ouvert (ce fut le cas lors des Jeux Olympiques de Barcelone) présentent l'inconvénient de pouvoir confondre la couleur bleue du ciel avec le bleu de l'eau, cela se traduit par des ouvertures inversées lors de l'entrée dans l'eau ...

L'idée de se **perdre dans un plongeur** traduit ainsi la situation entraînant une désorganisation dans les rotations pendant l'exécution, l'impact dans l'eau n'est alors plus contrôlé. Ce risque renvoie inévitablement à la notion de **confiance** que l'on peut traduire par la capacité de l'athlète à croire en la réussite de sa tentative. Cette confiance peut ne concerner que la réussite globale du mouvement ou l'intégrité physique – *je ne me blesserai pas* – ou le niveau de la prestation – *je sais que j'ai un bon niveau de maîtrise de ce plongeur* -. Cette confiance permet de limiter l'appréhension liée à la connaissance de ce niveau de risque ; elle doit être

## > Gérer le risque intrinsèque en phase d'apprentissage

Le risque fait partie intégrante de l'activité plongeon, il apparaît alors nécessaire de se pencher sur la possibilité de développer des qualités adaptatives, d'apprendre à le gérer, parce que ce n'est pas une attitude naturelle. La présence de risque déclenche habituellement une attitude de retrait, ou une mobilisation attentionnelle accrue, mais focalisée. Amener progressivement les sportifs à s'habituer à agir dans un tel environnement dès les phases d'apprentissage, permet une intégration du risque à l'action pour la performance. On distingue des situations de protection, permettant de réduire la dangerosité des situations, et des situations d'incitation qui visent à aider le sportif à s'engager dans des situations à risques.

### >> Situations de protection et d'incitation

Les entraîneurs disposent d'une palette de situations conçues comme des outils, qui permettent à la fois au sportif de progresser dans sa maîtrise technique et de maintenir un bon niveau d'engagement dans les situations à risques. Travailler pour protéger le plongeur tout en développant le cran nécessite quelques aménagements des situations, pour modifier l'appréhension de l'acteur.

En plongeon, comme dans la plupart des activités acrobatiques, on dispose de tout un matériel permettant de transformer le rapport à l'environnement, en terme de risque : il permet aux athlètes de s'engager en toute sécurité dans des phases périlleuses.

Parmi ces aménagements matériels permettant de réduire les effets physiques de la sanction, et sans en faire une liste exhaustive, on retrouve les traditionnelles *longes*, qui consistent à fixer le plongeur par des attaches qui lui permettent d'évoluer en toute sécurité, en autorisant les rotations ; des combinaisons permettent de réduire les effets cuisants des impacts sur l'eau sur le corps des plongeurs. Le plus symbolique reste la *machine à bulles* : elle est utilisée pour l'apprentissage de nouveaux plongeurs, surtout en haut-vol ; il s'agit d'un compresseur situé sous la piscine qui libère sur 2 ou 3 secondes une grande quantité d'air comprimé. Cela permet au plongeur de se retrouver sur un tapis d'air au moment de son

L'entraîneur synchronise son déclenchement avec l'impulsion du plongeur qui s'élance. Le bruit du déclenchement et le compte à rebours sont des signaux rassurants qui, ensuite, manquent lors des tentatives sans cet élément.

Bien entendu, ces aménagements s'insèrent dans des dispositifs plus globaux visant à apprendre progressivement les plongeurs, à partir d'ateliers parmi lesquels le travail sur trampoline tient une place importante. C'est précisément le rôle de l'entraîneur d'organiser les ateliers, de savoir créer l'environnement favorable destiné à la fois à protéger le plongeur et le stimuler afin d'augmenter sa confiance, mais aussi son audace et son cran.

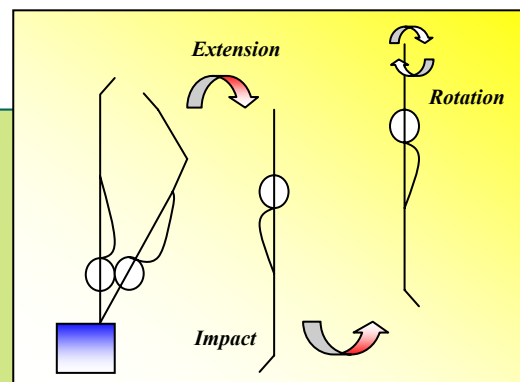
Pour les nouveaux plongeurs ou les nouvelles figures, différentes situations sont mises en place pour faciliter l'adhésion du plongeur et le conduire à gérer la prise de risque.

C'est par une *démarche analytique* que l'on apprend en plongeon. Elle consiste à apprendre les nouveaux plongeurs par petits bouts, sous forme d'ateliers. Par exemple, par demi rotations ou demi vrilles. C'est la «Part-Méthode» en gymnastique qui propose d'apprendre chaque mouvement par quart de tours. On divise donc pour apprendre séparément chaque étape d'un plongeon que l'on assemble une fois que tous les éléments

**Exemple pour l'apprentissage d'un équilibre arrière, à 10 mètres avec un double saut périlleux et une vrille et 1/2 en position libre.**

Différentes étapes sont nécessaires :

- 1°/ Maîtriser à 3m un saut périlleux 1/2 arrière avec 1 vrille 1/2
  - 2°/ Maîtriser au sol un équilibre départ sur une caisse suivi d'un saut extension avec 1/2 tour bras au dessus de la tête
  - 3°/ Maîtriser au trampoline 2 sauts périlleux arrières droits enchaînés
  - 4°/ Saut périlleux arrière droit enchaîné saut périlleux arrière droit, avec 1/2 vrille dans le 2ème
  - 5°/ Idem avec 1 vrille 1/2 dans le 2ème saut périlleux, bras au dessus de la tête
  - 6°/ A 5 mètres puis à 7 mètres faire équilibre arrière avec 1 saut périlleux arrière sans vrille
  - 7°/ A 7 mètres, équilibre saut périlleux arrière avec 1 vrille 1/2
- Dans les bulles au départ, puis sans les bulles.  
On passe à 10 mètres, même exercice que précédent et on rajoute un 1/2 tour pour entrer par la tête



Cette approche est jugée intéressante sur le plan technique, mais elle présente aussi l'avantage de donner de la confiance aux plongeurs : en ayant déjà réussi toutes les différentes parties qui composent un mouvement, ils savent disposer du potentiel pour en réussir la totalité. Cela peut les inciter à s'engager par la suite.

L'entraîneur peut aussi proposer des situations variées visant à inciter les plongeurs à s'engager, à prendre des risques contrôlés, ce qui correspond à la nature de l'activité. En voici un échantillon illustratif :

Le challenge : en début d'année, il est demandé aux athlètes de noter sur un tableau une liste de nouveaux plongeurs à réaliser lors des challenges, proposés environ une fois par semaine. C'est un moment propice à la réalisation de nouveautés, dans un cadre ludique destiné à atténuer les enjeux et les pressions. La situation se déroule sans contrainte majeure, sans obligation, sans date butoir, sans pression sélective ou compétitive. Les athlètes du groupe s'organisent comme bon leur semble et c'est l'émulation du groupe qui est stimulante et qui permet d'oser. La dynamique motivationnelle repose ici sur un phénomène collectif, tous les membres du groupe étant ensemble confrontés au risque d'oser.

Les jeux d'intensité : sur des périodes choisies (en général deux semaines avant une compétition), et afin de contraindre le sportif à aller de l'avant de façon ludique, sans choix imposé, ni par l'entraîneur (mode contrainte évité), ni par l'athlète lui-même (mode confiance esquivé), il peut être judicieux de mettre en place des situations dont les contenus sont dictés par le hasard : les jeux d'intensité consistent à déterminer le contenu de la séance d'entraînement à partir d'un tirage au sort qui fixe le choix des éléments à travailler et le nombre de répétitions. Cette situation évite au plongeur de « cogiter » sur les contenus d'entraînement, sur leur rationalité, leur intérêt, ou à inférer leur propre confiance à partir de la confiance attribuée par leur entraîneur à la lecture des contenus d'entraînement qu'il propose...



L'affrontement : Il s'agit de former deux équipes, les meilleurs avec les moins bons, puis de réaliser une figure commune. La situation consiste à réaliser sa série de compétitions (6 plongeurs) dans l'ordre choisi par l'équipe. A chaque plongeur, l'équipe qui réalise le meilleur plongeur à l'addition des points marque un point, la première équipe qui arrive à 10 points gagne le jeu. Les objectifs poursuivis ici visent à pousser les plongeurs à se dépasser lorsque leurs partenaires manquent un plongeur et/ou à travailler la régularité des plongeurs.

Le « 6,6 » consiste à plonger à 6,6 de moyenne sur une série de plongeurs. La stratégie à mettre en place réside dans le choix des plongeurs à réaliser en fonction des points forts et des points faibles de chacun. Le jeu prend fin lorsque les plongeurs ont réalisé tous leurs plongeurs à 6,6 de moyenne, ce qui les oblige à une gestion fine de leur potentiel, et à contrôler leur engagement.



Ces situations sont proposées pour correspondre à des situations de compétition, tout en plongeant « intelligemment ». Il s'agit d'inciter les plongeurs à s'engager, les pousser à oser, en les décentrant de leur évaluation personnelle en matière de confiance. Ce sont ainsi le plaisir, le hasard, le désir de vaincre, ou l'engouement collectif qui viennent suppléer les dilemmes des plongeurs en matière de choix et d'engagement dans des plongeurs, en phase d'entraînement ou de compétition.



**>> On apprend en plongeon par phases successives**

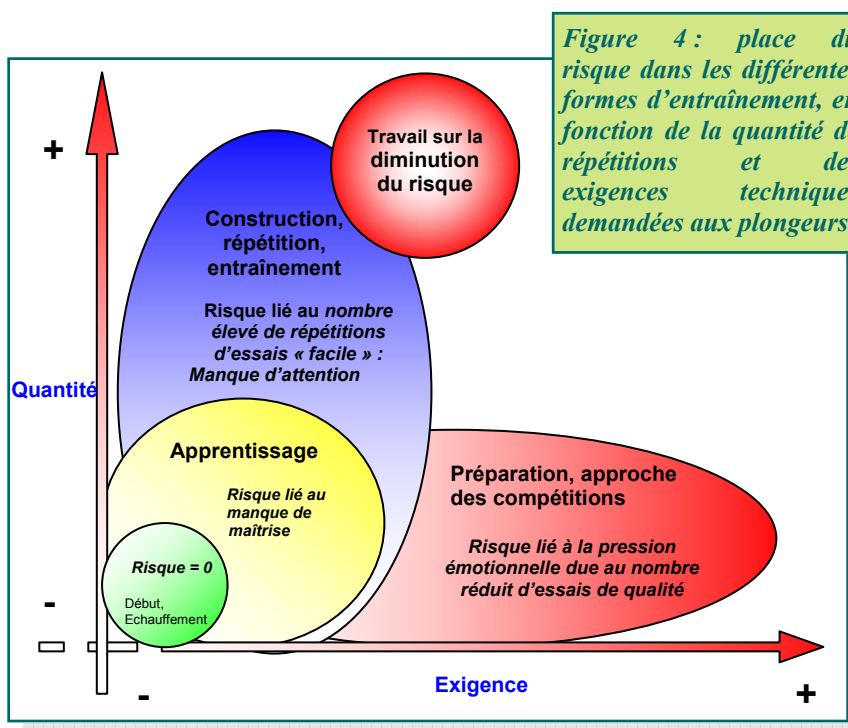
Pour les nouveaux plongeurs ou les nouvelles figures, on peut disposer d'une gamme de situations variées. L'entraîneur propose des situations permettant de «jouer» sur certains registres pour amener les athlètes à maîtriser davantage les éléments techniques liés à leur activité.

Ces phases, visent à progressivement intégrer le plongeon, de façon continue ; c'est en lui présentant des situations nouvelles que le plongeur va progresser dans sa maîtrise d'éducatifs et se rapprocher de l'exigence finale (le plongeon complet, maîtrisé). Les éducatifs le contraignent à maîtriser les éléments composant le plongeon, en travaillant de façon indépendante et localisée des difficultés spécifiques.

**► Utiliser les différentes hauteurs de tremplin :**

Par exemple, pour un triple saut périlleux ½ arrière groupé à 10 mètres, on demande au plongeur de maîtriser à 5 mètres un double saut périlleux arrière groupé, puis un triple saut périlleux arrière groupé, qui présentent plus de difficultés que le plongeon cible.

Ce que le plongeur est capable de réaliser à 1 mètre peut être réalisé à 5 mètres, et ce qui est réalisable à 3 mètres, peut l'être également à 10 mètres (ce n'est pas valable pour tous les plongeurs). Par exemple, pour limiter les contraintes physiques liées à la plate forme de 10 mètres, le plongeur exécute ses plongeurs à 3 mètres, avec un rebond sur le tremplin avant de s'élancer.



**► Les différentes formes d'accompagnement**

Les accompagnements à la voix, par exemple, donnent un indicateur de temps, d'ouverture, de fermeture, de maintien de changement de rythme. Cela permet au plongeur de savoir qu'il est pris en charge sur certaines phases de son plongeon, notamment lors des phases d'ouverture (lorsque le plongeur doit s'ouvrir et se tendre pour l'impact sur l'eau). Ces accompagnements donnent de la confiance au plongeur lors de l'apprentissage de nouvelles figures.

Les accompagnements qui engagent physiquement l'entraîneur. Par exemple, monter sur le tremplin, derrière l'athlète, pour accentuer la prise d'impulsion. Cette «poussette» est destinée à augmenter la hauteur lors de l'impulsion du plongeur pour donner à l'athlète plus de temps pour réaliser son plongeon.

Exemple, un plongeur qui doit réaliser pour la première fois un double saut périlleux ½ avant à 1 mètre sera largement aidé par la «poussette». Cela le rassure dans son engagement.

La réussite aux différents ateliers fournit des indicateurs positifs permettant d'envisager le nouveau plongeon comme réalisable.

Le fait d'avoir déjà réussi un double saut périlleux ½

renversé à 3 mètres avec un rebond préparatoire donne de précieux indices pour le tenter ... et le réussir au 10 mètres, notamment si les taux de réussite sont éloquentes (9/10, par exemple).

On voit ainsi que c'est progressivement que les apprentissages se font en plongeon. Le passage d'un atelier à un autre, permet des premières tentatives «aménagées», puis l'entraîneur réduit les sécurités et place le plongeur à des hauteurs minimales, puis progressivement, augmente la hauteur avec de nouveaux ateliers, de nouveaux exercices, jusqu'à arriver au plongeon complet, réel, en conditions normales, c'est-à-dire non sécurisé. Les étapes de préparation placent le plongeur dans des situations d'inconfort par rapport au risque, mais à des degrés moindres. En même temps, elles génèrent de la confiance, par une accoutumance à ces sensations et par une auto-démonstration du potentiel de l'athlète à lui-même. Elles permettent au plongeur de disposer du capital confiance nécessaire autorisant la tentative ultime en condition et hauteur réelles. Les phases d'apprentissage sont techniques, elles visent le développement de nouvelles habiletés, mais servent aussi à travailler et augmenter le cran, c'est à dire le courage de s'engager face au risque, et d'intégrer cette dimension à l'expression acrobatique.



## > Provoquer le risque pour se perfectionner

Lorsque la figure est réalisée complètement, et après de nombreuses tentatives, il s'agit de chercher à perfectionner la réalisation, à revenir sur les acquis. Ces évolutions conduisent le plongeur à un degré de maîtrise supérieur, et donc à progresser. Cette évolution est continue, mais parfois les modifications à apporter sont telles que cela change radicalement le «pattern» de mouvement qui ne peut plus alors s'inscrire dans la dynamique initiée lors de la phase précédente. On peut désigner ces phases comme de véritables ruptures, parce que dans les comportements, on pourrait croire à un retour en arrière, alors qu'il s'agit bien de progrès.

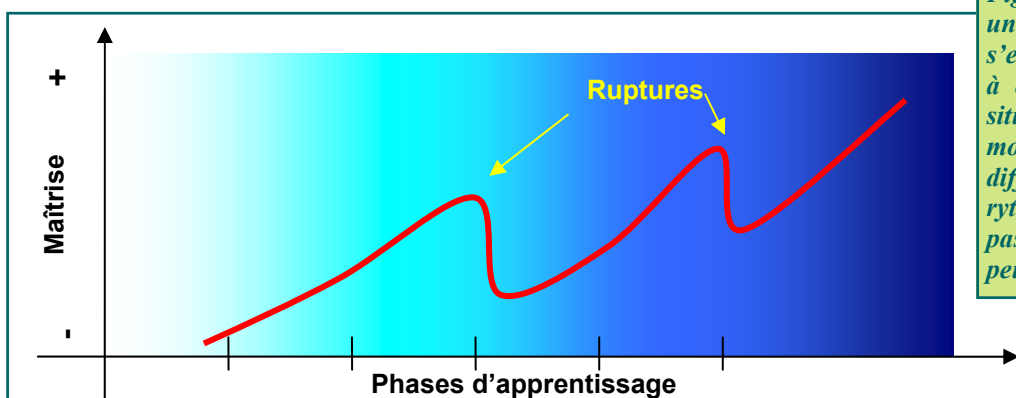


Figure 5 : pour parvenir à maîtriser un nouvel élément, le plongeur s'engage dans un processus qui vise à complexifier progressivement les situations pour tendre vers un modèle complet, intégrant différentes dynamiques, temporelle, rythmique, visuelle, motrice. Le passage d'une situation à une autre peut s'accompagner de ruptures.

La rupture marque un fléchissement dans la dynamique orchestrée par l'entraîneur. Pour progresser encore, l'athlète est alors contraint de modifier des éléments majeurs dans son enchaînement, tellement majeurs que cela l'oblige à reconstruire globalement la charpente de son mouvement. Cette réorganisation génère une désorganisation motrice propice au risque. En effet, lors des successions de phases d'apprentissage, le sentiment de maîtrise du plongeur s'atténue au départ puisqu'il passe d'un état «je sais faire» à un autre basé sur le «je ne sais plus le faire». C'est précisément ces conditions que crée l'entraîneur qui, cherchant des modifications, demande au plongeur de s'engager, pour ouvrir de nouvelles perspectives, quitte à déconstruire ce qui avait été acquis auparavant. Pour le plongeur, ces passages sont délicats, parce qu'ils nécessitent encore une forte mobilisation pour faire face au risque et parce qu'ils déstructurent ce qui avait été établi et donc enlève la confiance. Les rapports plongeurs-entraîneurs prennent ici toute leur importance, en termes de confiance.

### ► Focaliser sur la technique

Un plongeur est un engagement dans une réalisation technique. Un engagement parce qu'il implique la totalité du plongeur, dans son intégrité physique et psychique : son être mécanique, sa coordination, sa virtuosité, mais aussi sa personne, sa sensibilité, son esthétique, son courage... C'est cette authenticité qui rend le plongeur complexe. Il est possible de réduire cette complexité, de simplifier l'approche en biaisant la représentation de l'athlète, en l'amenant à focaliser sur des dimensions particulières afin de l'inciter à s'engager. Le registre sur lequel joue l'entraîneur est souvent d'ordre technique : la réalisation d'un plongeur peut être conçue comme une succession de phases, caricaturalement «impulsion, rotations, entrée dans l'eau». Chacune de ces phases se divise en de multiples actions dynamiques, de contrôle, de maintien, à ordonner selon des critères très précis pour parvenir à respecter les canons imposés dans l'activité. Il est possible de thématiser les plongeurs, d'orienter l'engagement du plongeur en lui demandant de mettre l'accent sur un aspect particulier, parce que jugé saillant, de la figure. Maintenir une ouverture de

l'angle bras / tronc, un laps de temps suffisamment long avant d'enchaîner derrière une rotation, permet d'enclencher dans de bonnes conditions biomécaniques la rotation suivante, mais mobilise aussi l'attention du plongeur en lui fixant des objectifs techniques précis et propulsifs ... le plongeur qui s'élance dans ce cadre ne pense pas à la réussite ou non de sa prestation, il se détache de l'appréhension de l'entrée dans l'eau pour se focaliser sur cette fraction de seconde au sein de son enchaînement, parce qu'il la conçoit comme une clef de réussite, comme un appui de progrès.

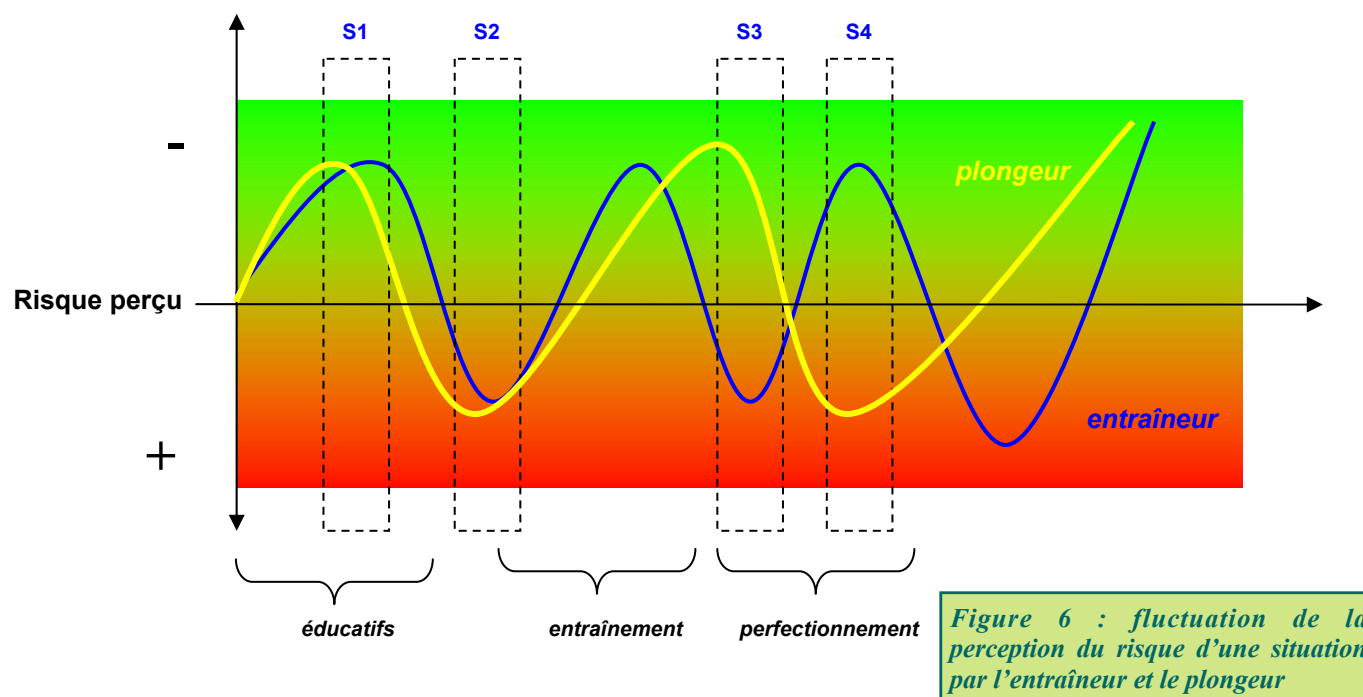
Cette approche présente ainsi l'avantage de balayer l'appréhension négative du plongeur qui se construit techniquement ; elle présente aussi l'inconvénient de le démobiliser de l'intégrité de sa prestation, son être sensitif par exemple, peut ne pas être engagé, ce qui sera certainement préjudiciable pour la performance.

La solution consiste à trouver des motifs d'engagement qui soient mobilisateurs pour l'ensemble de la prestation de l'athlète et qui lui permettent de s'engager totalement, sans focalisation négative.

**>> Travail sur la représentation : risque réel et risque perçu**

On dispose d'un indice de réussite objectif, celui qui est lié au pourcentage de plongeurs dont la réalisation est correcte sur le nombre de tentatives.

Le risque subjectif renvoie lui à la sensation de maîtrise du plongeur qui sait qu'il peut à tout moment basculer vers une désorganisation motrice.



Le risque est toujours évalué et ressenti par les plongeurs et leurs entraîneurs. Cette évaluation, processus subjectif, repose sur un ensemble d'éléments dont il serait délicat de restituer la teneur. Il fluctue globalement en fonction de phases repérées comme des étapes dans la dynamique d'entraînement.

Au fil de ces étapes, on retrouve des situations dans lesquelles plongeur et entraîneur ont une perception commune du risque (situations S1 & S2, sur le schéma), et d'autres pour lesquelles ils sont en opposition (situations S3 & S4).

Généralement, pour la réalisation d'un nouveau plongeon, des ateliers sont proposés au plongeur par son entraîneur. Ils sont aménagés de façon à limiter les risques, soit par aménagement de situations matérielles, soit par des formes d'exercices simplifiant la complexité du mouvement à exécuter. Cette étape d'apprentissage marque une perception commune entre plongeur et entraîneur, caractérisée par la sécurité (S1). Lorsque les ateliers ont été réalisés, il convient de s'élancer pour la première fois, pour effectuer le plongeon en condition réelle. Cette phase d'essai est généralement accompagnée d'une émotion forte, liée à l'incertitude de la réussite. L'entraîneur partage ce sentiment de risque du plongeur (S2) et l'accompagne dans sa tentative. La phase d'apprentissage se conclue sur ce premier essai, il ouvre une autre dynamique

orientée, elle, vers l'entraînement. Il va falloir maintenant répéter ce plongeon pour le maîtriser et le faire évoluer. L'entraînement se caractérise par des séries de répétitions, associées à des feed-back destinés à améliorer la réalisation du plongeon. C'est à ce moment que le risque semble le plus marqué pour l'entraîneur, il sait que les acquisitions sont encore récentes et que le risque est présent par la démobilité du plongeur qui, sous l'effet des répétitions, peut avoir un sentiment de maîtrise nocif pour sa mobilisation attentionnelle (S3).

C'est d'ailleurs lors de cette étape que les accidents semblent les plus nombreux et il convient de rappeler le plongeur à la vigilance et à l'application. Lorsque le plongeon paraît maîtrisé, l'entraîneur doit inciter le plongeur à davantage de rigueur et de contrôle dans son exécution, il s'agit alors parfois de revenir à des ateliers destinés à optimiser certaines composantes du plongeon, telles qu'une fermeture, des moments d'ouverture, d'impulsion, une position de la tête ... cette phase déstructure le «pattern» de mouvement du plongeur qui peut se sentir bien moins sûr de lui suite à des modifications, même si elles paraissent mineures (S4). L'entraîneur, lorsqu'il demande au plongeur d'exécuter en intégrant les modifications, sait que globalement le plongeon est acquis, il peut alors encourager le plongeur à s'engager. ►►►



#### >> CONCLUSION

Le risque fait partie intégrante de l'activité plongeon. Il s'agit de s'en préoccuper parce qu'il faut garantir l'évolution des plongeurs en toute sécurité, mais aussi parce qu'il est associé à la dynamique de performance. Le risque est un des éléments mobilisateurs, il imprime au plongeur et à son encadrement technique un rapport tout particulier à la confiance : confiance en soi, confiance en son partenaire ou entraîneur, confiance perçue, excès et manque de confiance ...

Ces processus trouvent ici une place centrale, notamment parce que leurs effets sont immédiats, palpables et visibles.

Ils sont lisibles immédiatement sur les visages des plongeurs se présentant du haut d'une plate-forme à 10 mètres, malgré les aménagements, les routines, le quotidien. Et en même temps, le risque est intégré, c'est-à-dire qu'il disparaît presque lorsque les situations s'enchaînent, lorsque les ateliers défilent, lorsque le groupe fonctionne.