



La Vuadensoise Mathilde Genoud se souvient de ses premiers plongements à 5 ans, au Charmey Natation: «Je n'aimais pas trop m'élancer depuis le plot, mais la technique est venue assez facilement.» PHOTOS ANTOINE VULLIQUOD

Le plongeon, amorçe de la victoire

/// Cet été, *La Gruyère* décrypte les mouvements spécifiques de huit sports différents.

/// Ce deuxième épisode est consacré au plongeon, élément de base d'une course réussie.

/// Explications avec la Gruérienne Mathilde Genoud et son entraîneur au Montreux-Natation.

QUENTIN DOUSSE

NATATION. Au bord du bassin de la Maladaire, Mathilde Genoud le dit tout de go: «Le plongeon n'est ni ma partie préférée ni mon point fort. Aussi parce qu'on l'exerce moins souvent, si ce n'est à l'entraînement du vendredi.» Et pourtant: en natation, le plongeon de départ représente plus qu'un élément accessoire. «Ce mouvement doit servir à prendre immédiatement de la vitesse et il donnera le tempo de la course, souligne Franck

Brazier, entraîneur principal du Montreux-Natation. Si le plongeon est manqué, la coulée ne sera pas bonne. Et on peut y perdre jusqu'à une seconde.»

Un handicap certain en petit bassin (25 mètres), voire carrément rédhibitoire pour les sprinteurs. Il convient donc d'optimiser chaque détail dans ce geste d'apparence basique. «Plus que le style, propre à chaque morphologie, on cherchera avant tout l'efficacité», relève le coach de la jeune Vuadensoise.

Le plongeon peut être décomposé en quatre phases: le positionnement de départ, la poussée, la phase aérienne et l'entrée dans l'eau. Mathilde Genoud sur le plot, Franck Brazier au tableau: «Il faut bien

placer sa jambe d'appui (la droite dans le cas de la Gruérienne) à l'avant, c'est primordial pour réussir sa poussée. La position des mains est aus-



«Le plongeon n'est ni ma partie préférée ni mon point fort. Aussi parce qu'on l'exerce moins souvent, si ce n'est à l'entraînement du vendredi.»

MATHILDE GENOUD, NAGEUSE

si importante.» Arrive ensuite l'instant décisif du dernier coup de sifflet. «Généralement, un temps de réaction entre 0''55 et 0''60 est jugé comme

bon, détaille le technicien français. Ces réflexes, on les exerce évidemment à l'entraînement.»

S'ensuit la phase de la poussée, nécessitant à la fois un

travail des jambes (impulsion) et des bras (traction). Des éléments encore perfectibles pour Mathilde Genoud. «Au début, je me laissais trop tomber dans l'eau, admet l'intéressée. Même si j'ai amélioré ce point, rien n'est acquis.»

Travail fin à la vidéo
Enfin, la phase aérienne achevée, place à l'étape «la plus importante» aux yeux de Franck Brazier: l'entrée dans l'eau. «Il faut y entrer comme si on pénétrait dans un tout petit tuyau, reprend l'entraîneur. C'était la faiblesse de Mathilde. Pour travailler cet aspect, j'emploie notamment la vidéo, avec une caméra mobile et une autre placée

sous l'eau.» Chaque détail est scruté, tel que la position des mains à tenir jusqu'à la reprise de nage.

Au niveau élite, où les centièmes comptent plus que les secondes, comment différencie-t-on un bon d'un excellent plongeon de départ? «Je me place sur la ligne des 15 mètres, à la sortie de l'eau. Et là, le chrono me permet de juger l'efficacité du départ et de la coulée. Ce sont des calculs et des essais qui se font sur toute l'année.»

S'inspirer des meilleurs

On l'a bien compris, la beauté du geste, elle, passe au second plan. Quoique. «J'essaie de m'inspirer des meilleurs mondiaux en observant l'ensemble de leur départ, relate la brassiste de 16 ans. Les styles diffèrent. Par exemple, contrairement à la plupart des nageurs qui tendent directement les deux bras vers l'avant, le Français Florent Manaudou (n.d.l.r.: double médaillé olympique du 50 m libre) fait un mouvement particulier du bras vers l'arrière.»

Apparu vers les années 1900 au sens compétitif, le plongeon de départ n'a pas connu de révolution majeure. Si ce n'est au niveau du matériel (plot surélevé, combinaisons) et de

la préparation athlétique des nageurs. Il n'en reste pas moins un élément à peaufiner tout au long de sa carrière dans les bassins. «Il faut sans cesse se remettre en question, note Franck Brazier. Même si, au final, on travaillera davantage sur les parties techniques dans l'eau.» Rappelant que le champion olympique ne sera pas forcément le plus beau plongeur, mais bien le plus le grand nageur. ■

**EN QUÊTE
DU GESTE
À SUCCÈS (2/8)**

Le cadre national pour grandir

Parole de son entraîneur, Mathilde Genoud «sait où elle va et pourquoi elle le fait». Seize heures d'entraînement par semaine (dont douze dans l'eau), des aller-retour à la piscine de Montreux en parallèle de ses cours au Collège du Sud: l'emploi du temps très dense témoigne des ambitions de la jeune Vuadensoise. «Je vise une entrée dans le cadre national cet automne pour ensuite participer à davantage de compétitions internationales», affirme la brassiste, double médaillée d'argent dans sa catégorie d'âge aux championnats de Suisse en 2019.

Sevrée de compétitions au moins jusqu'en septembre, Mathilde Genoud «n'attend plus que la reprise des meetings» pour confirmer. Et lorgner secrètement un chrono synonyme de couloir aux championnats d'Europe juniors, en 2021. «Mathilde doit réaliser moins de 1'12'' sur le 100 mètres brasse en grand bassin (n.d.l.r.: sa référence actuelle est de 1'14''84), indique son coach Franck Brazier. Dans ce sport, le succès revient à celui ou celle qui en veut le plus. Et pour la suivre au quotidien, je peux vous dire que Mathilde a du caractère.» QD

L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Dans le plongeon de départ, on retrouve des hyperlordoses, cambrures qui provoquent des douleurs lombaires. Autrement, les blessures en natation concernent principalement les épaules. Les problèmes sont très différents selon le type de nage. En brasse par exemple, une mauvaise technique peut déboucher sur une tendinite rotulienne. Le travail du coach est primordial pour prévenir des blessures et surtout durer. Car il est «facile» de pousser fort et prendre du muscle pour obtenir des résultats immédiats.» QD