

Plonge comme... CHARLOTTE BONNET

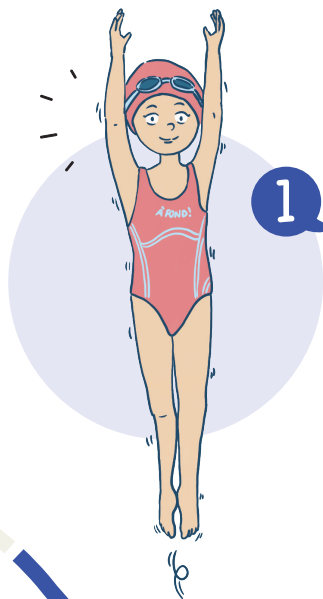
Savoir bien plonger, ça fait toujours son petit effet sur les copains et les camarades de classe ! **Charlotte Bonnet, médaillée olympique et mondiale de natation, t'explique comment réussir ton entrée à l'eau.**



© Boué / Presssports



© Boué / Presssports



1

CHERCHER LE I

Pour bien plonger, **il faut avoir le corps bien aligné**. Il doit être droit comme un «i» quand il entre dans l'eau.

Pour ressentir cet alignement, commence par faire des sauts simples. Mets-toi debout au bord de l'eau, les bras le long du corps et saute. On appelle ça **le saut bouteille**. Tu dois sentir que tu arrives bien droit dans l'eau.

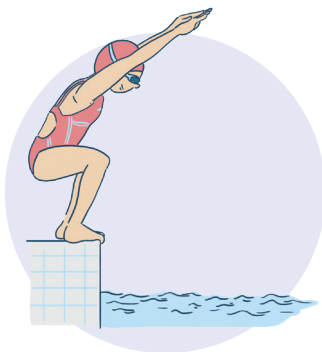
Quand tu maîtrises ce saut, fais la même chose les bras en l'air. **Tes bras doivent être collés aux oreilles**, ni trop devant, ni trop derrière. Répète ces sauts jusqu'à ce que tu te sentes bien droit.

Le plongeon, c'est la même chose mais vers l'avant.

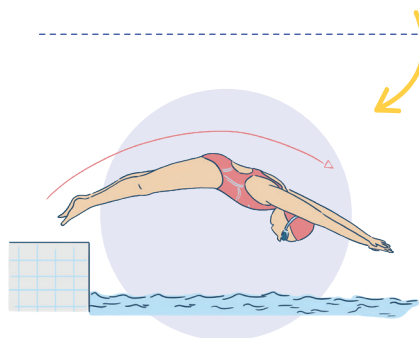
L'IMPULSION

2

Place-toi au bord du bassin. Mets tes mains l'une sur l'autre vers l'avant. **L'impulsion est très importante.**



Les jambes, c'est la clé ! Tu fléchis les jambes (comme si tu voulais marquer un panier au basket) pour te donner de l'élan. Il faut pousser le plus fort possible pour bien placer ton corps au-dessus de l'eau.



La 3 TRAJECTOIRE

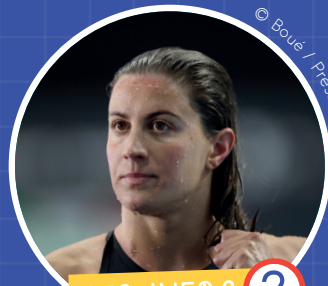
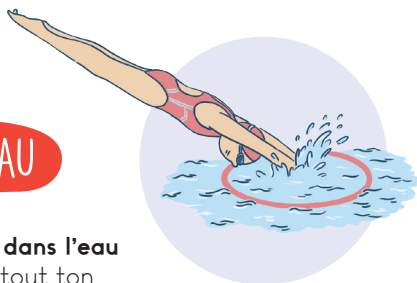
Il faut que tu aies **une trajectoire oblique**. Si tu es trop à l'horizontale, tu peux faire un plat. Si tu es trop à la verticale, tu vas piquer la tête. Si tu as peur, tu peux commencer **en partant accroupi**.

4

L'ENTRÉE À L'EAU

Tu dois **viser un point dans l'eau** et faire en sorte que tout ton corps entre dans l'eau par ce point. Si tu as un cerceau, tu peux le poser à la surface et essayer de **viser son centre**. Même à mon niveau, je continue de viser un point quand je plonge.

Tes mains donnent la direction à ton corps et **entrent dans l'eau d'abord**, puis c'est au tour des bras, du corps et enfin des jambes et des pieds.



© Boué / Pressephoto

SES INFOS



Charlotte Bonnet

27 ans | Spécialiste du crawl

PALMARÈS

Jeux olympiques
★ en 2012

Championnats du monde
★ ★ en 2013 et 2019

Championnats d'Europe



2 en 2018 et 2 en 2022



3 en 2022



3 en 2016 et 1 en 2021

SON TRUC EN +

« Pour éviter que l'eau entre dans ton nez, il faut souffler l'air par le nez. C'est comme si tu te mouchais continuellement. »