

#PLONGEON

Sa Liberté DE PLONGER

Laura Marino adore plonger. Elle a été championne du monde de plongeon en 2017 mais le haut niveau et la compétition l'ont rendu malheureuse. Aujourd'hui, elle a retrouvé la joie de plonger en s'élançant depuis des falaises, en pleine nature.



© CHEYENNE SUMMER MEDIA

AVANT, ELLE PLONGEAIT EN PISCINE

« J'ai commencé le plongeon à 14 ans. J'avais une très bonne base de gymnastique. Je suis restée en équipe de France jusqu'à 26 ans. Mon plus grand souvenir, c'est le titre de championne du monde à Budapest (Hongrie), en 2017. Je l'ai vécu en équipe, c'est irremplaçable et ça a rendu cette journée inoubliable.

Mais cette carrière m'a usée, j'ai été victime d'un épuisement mental, physique et émotionnel. Des fils se sont emmêlés. J'ai coupé celui du plongeon pour pouvoir défaire le nœud. Ça a été difficile parce que plonger me rendait heureuse. Mais j'avais besoin de ça. »

Qu'est-ce que le plongeon ?

C'est un sport dans lequel les athlètes sautent et tombent dans l'eau depuis une plateforme ou un tremplin tout en exécutant des figures acrobatiques.

Quelles sont les règles du plongeon ?

Il existe deux types de plongeon aux Jeux Olympiques : le tremplin et la plateforme.

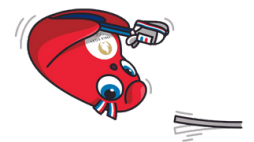
Le plongeon depuis un tremplin se pratique depuis une planche flexible située à trois mètres au-dessus de l'eau qui projette les athlètes vers le haut.

Les plateformes se situent à 10 mètres au-dessus de l'eau et elles sont rigides. Les athlètes doivent produire leur propre impulsion ou se laisser tomber pour exécuter une figure.

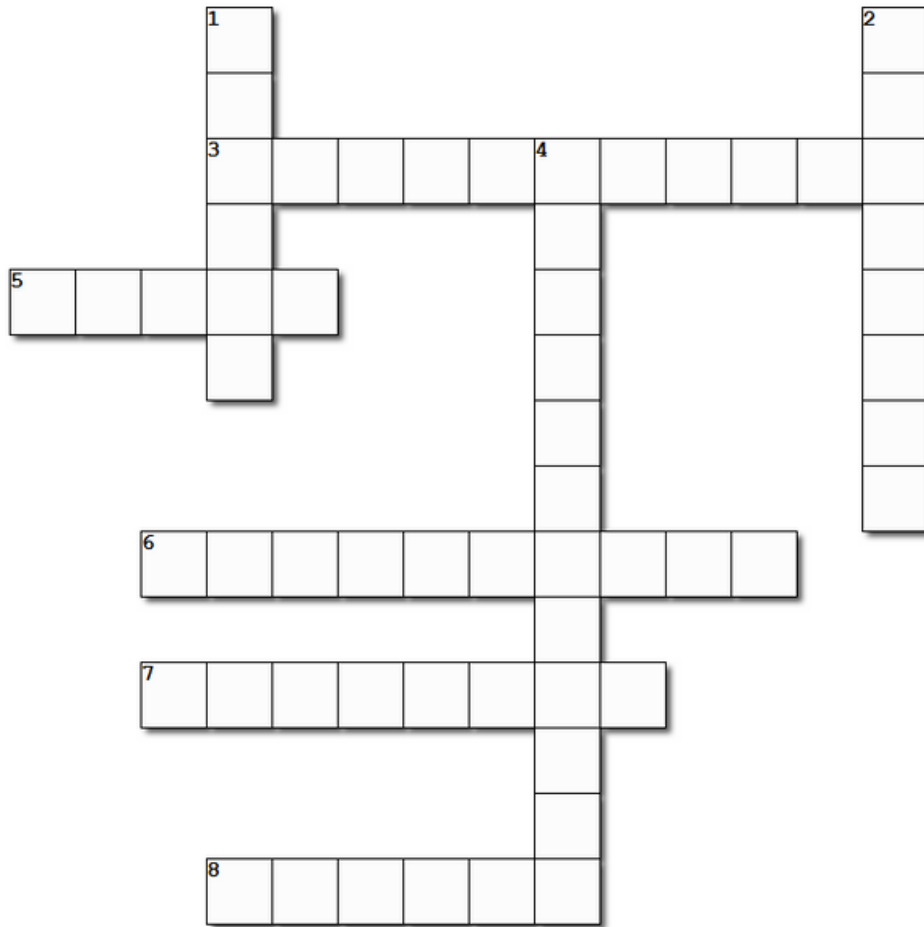
Aux Jeux Olympiques, il y a des épreuves individuelles et des synchronisées (deux athlètes). Les hommes concourent sur six tours et les femmes sur cinq. Sept juges notent les plongeurs. Pour le plongeon synchronisé, il y a 11 juges : 6 notent l'exécution et 5 la synchronisation.

Pourquoi les plongeurs olympiques se douchent-ils après chaque plongeon ?

Ils prennent une douche ou sautent dans un jacuzzi après leur plongeon afin de garder leurs muscles chauds.



Le plongeon



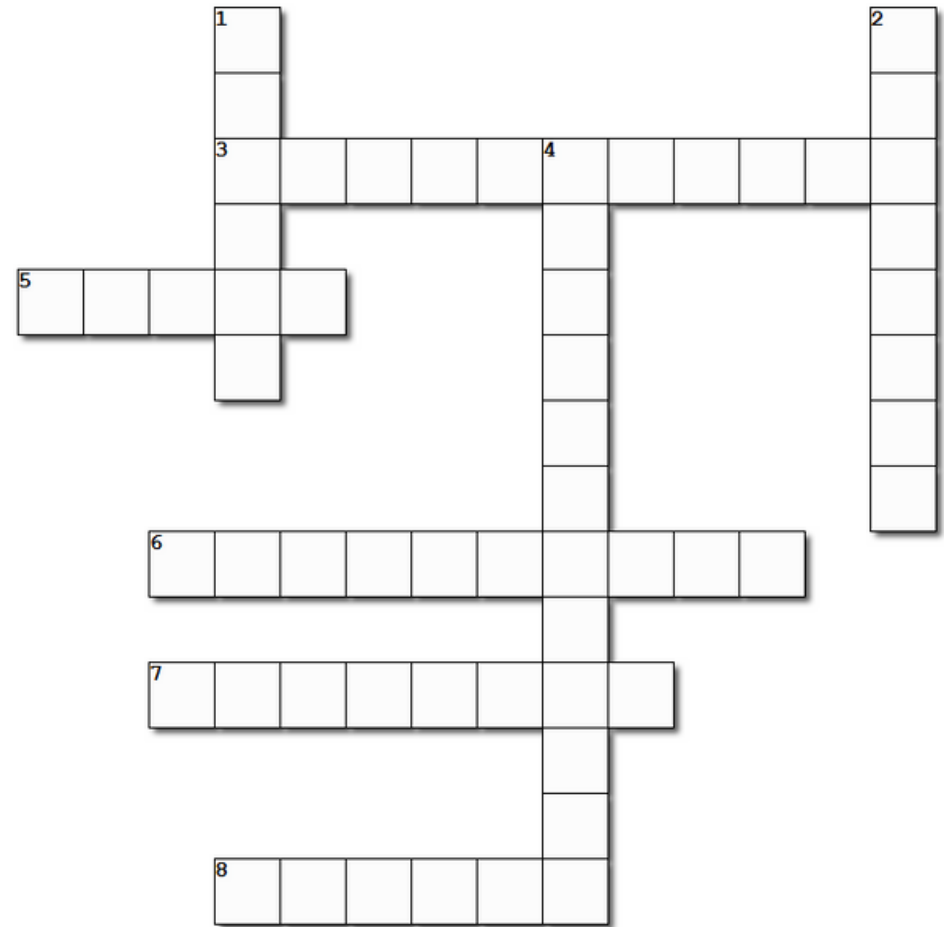
Horizontal

3. Sport proche du plongeon.
5. Laura Marino est championne du ...
6. Plongeoir situé à 10m au-dessus de l'eau.
7. Plongeoir situé à 3m au-dessus du sol.
8. Les plongeurs en prennent une après chaque plongeon.

Vertical

1. La plateforme est ...
2. Le tremplin est ...
4. Plongeon à deux.

Le plongeon



Horizontal

3. Sport proche du plongeon.
5. Laura Marino est championne du ...
6. Plongeoir situé à 10m au-dessus de l'eau.
7. Plongeoir situé à 3m au-dessus du sol.
8. Les plongeurs en prennent une après chaque plongeon.

Vertical

1. La plateforme est ...
2. Le tremplin est ...
4. Plongeon à deux.