

L'actu du jour

« ?Mon défi : sauter de 60 mètres de haut.? »

À 34 ans, Jérémy Nicollin pratique un sport spectaculaire : le cliff jumping. Il saute dans l'eau depuis des falaises très hautes. Ce passionné raconte ses plus beaux souvenirs... et parle de son prochain défi.



Jeremy est un champion de cliff jumping. En français : « plongeur de falaise ». On le voit ici sauter depuis la cascade des Combes à Saint-Claude, dans l'est de la France, le 23 mai 2025. Quelques secondes auparavant, il était perché sur un rocher glissant, à 22 mètres au-dessus des eaux... © S. Bozon / AFP.

1jour1actu : Explique-nous ce qu'est le cliff jumping.

Jérémy Nicollin : C'est un sport qui consiste à sauter depuis une falaise dans l'eau. Parfois, on fait une figure dans les airs, comme un salto par exemple. **C'est un sport dangereux, car plus on saute de haut, plus l'entrée dans l'eau peut faire mal.** Comme on tombe très vite, le choc entre le corps et l'eau est très fort.

Qu'est-ce qui t'a donné envie de pratiquer ce sport de dingue ?

J'ai grandi dans le Jura, au-dessus de la ville de Saint-Claude, dans l'est de la France. À 5-10 minutes de chez moi, il y avait un canyon et **quand j'avais 7 ans, mon père m'y amenait pour sauter dans l'eau.** On essayait tout le temps de trouver de nouveaux endroits, j'adorais ça !

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que Jérémy se prépare à un nouveau saut encore plus haut pour battre son propre record ! Il veut sauter d'une falaise de 60 mètres : la hauteur d'un immeuble d'au moins 20 étages !

Rassure-nous, il y a quand même des règles à respecter ?

Oui, c'est très important ! Pour pratiquer ce sport, **il faut toujours regarder le fond avant de sauter**. D'abord, pour être sûr qu'il y a assez de profondeur. Ensuite, pour savoir comment il est : plat, sablonneux, avec des rochers qui peuvent être coupants...

Alors, il faut être surentraîné pour pratiquer ce sport extrême ?

Oui, même si on ne fait pas de figure ! **Il faut être sûr d'atterrir parfaitement droit sur les pieds au moment de l'entrée dans l'eau**. Mais l'entraînement permet aussi aux muscles d'encaisser l'impact de l'eau.

Est-ce que tu t'es déjà blessé ?

Oui, je me suis blessé une fois. J'ai raté un saut arrière. Heureusement pour moi, j'étais bien préparé physiquement et j'ai réussi à encaisser l'impact. J'ai pu m'en sortir grâce à l'aide de trois personnes présentes dans l'eau avec moi. Je précise qu'il y a toujours quelqu'un dans l'eau, prêt à aider si besoin.

Quels sont les endroits où tu as sauté que tu as préférés ?

Sur l'île française de La Réunion, j'ai sauté à 47 mètres de haut, c'est mon record ! Et l'an dernier, dans une mine souterraine du pays de Galles, au Royaume-Uni. **J'étais à 300 mètres sous terre, on s'éclairait avec des lampes frontales**, on a sauté à 27 mètres de haut. C'était assez fou !

Alors, c'est quoi, ton prochain record ?

Je vais essayer de monter petit à petit. Le but, ce serait de sauter de 60 mètres de haut. Ensuite, je pense m'arrêter là. Mais bon, **avant d'arriver à 60 mètres, il faudra déjà faire 50, 53, 57...**

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)