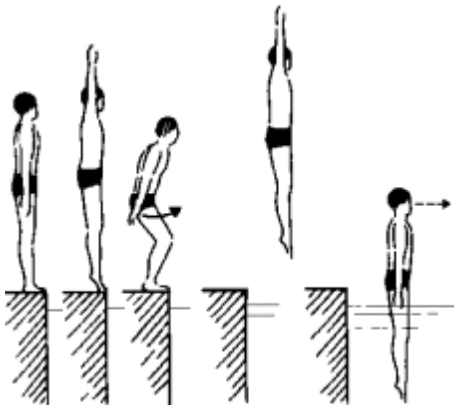
Plongeon – Basics: Chandelle avant

Il est judicieux, avec des élèves en âge scolaire, d'exécuter les sauts sans élan pour parvenir plus rapidement à un départ stable: d'abord à sec, puis du bord du bassin et enfin du tremplin de 1 m. Cinq exercices progressifs.

Exercices à sec



- Saut sans élan: travail du mouvement d'appel avec les jambes («haut – bas – saut») sans mouvement de bras (bras le long du corps ou tendus vers le haut).
- Idem, avec élan des bras: descendre latéralement les bras tendus vers le haut – les remonter par l'avant en position haute.
- Idem, avec mouvement d'appel complet.
- Chandelles sans élan:
  – du bord du bassin;
  – des tremplins et des plates-formes (vidéo).

Variantes

plus difficile

- Chandelle avant groupée.
- Chandelle avant carpée.

Source: Strupler, M. (2003). Bases du plongeon. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO