

## Plongeon – Echauffement: Réaction et vitesse

Le temps est bref entre le départ et l'entrée dans l'eau. Par conséquent, les enfants doivent effectuer rapidement la séquence de mouvements et être capables de réagir aux consignes de l'enseignant. Cet exercice poursuit ces objectifs.

Les élèves sont assis le dos droit, les bras décontractés le long du corps. Au signal acoustique donné, ils adoptent la position correcte pour l'entrée dans l'eau par la tête et contractent le corps le plus possible pendant environ 3 secondes. Répéter l'exercice plusieurs fois.



Les élèves sont assis en position groupée. Au signal donné, ils s'allongent sur le tapis (=mouvement d'extension). Les pieds et les mains décollent de quelques centimètres.



Les élèves sont allongés le corps tendu sur un tapis. Au signal donné, ils s'assoient rapidement et se mettent en position groupée.



---

Source: Lorenz Geissbühler, enseignant d'éducation physique et plongeur



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO