

Plongeon – Sauts: Plongeon ordinaire avant groupé

Le plongeon avant s'apprend tout d'abord hors de l'eau, puis du bord du bassin. La série d'images de cet exercice présente chacune des étapes; la vidéo offre une vue globale du mouvement.

Les conditions préalables à l'apprentissage du plongeon ordinaire avant groupé sont la maîtrise de la [chandelle avant](#) et de la [chute avant](#).

Exercices progressifs

Exercice à sec

En appui sur un caisson ou sur une marche d'escalier, sauter et monter les fesses (presque) jusqu'à l'appui renversé.



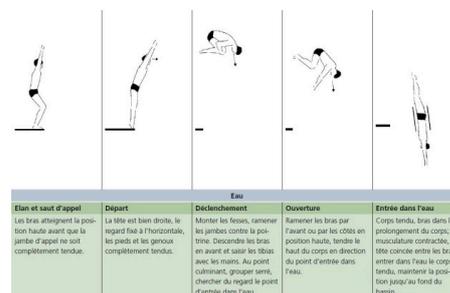
Du bord du bassin

Chute de la position accroupie avec saut en extension, monter les fesses et tendre les jambes, plonger à travers un cerceau.

Matériel: cerceaux

Du tremplin de 1 m

Plongeon ordinaire avant groupé sans élan avec les bras en position haute.



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