mobilesport.ch

Plongeon: Mesures de sécurité

Certaines mesures doivent être prises en matière de sécurité pour que la leçon ou l'entraînement se déroule de manière optimale. Conseils pour les entraîneurs et les enseignants.

Infrastructure

En tant qu'enseignant, il convient avant tout de prêter une attention particulière aux installations proprement dites. Chaque piscine est différente. Qu'il s'agisse de la forme, de la taille ou de la configuration du bassin, les points ci-dessous sont déterminants

- **Profondeur du bassin:** veiller à ce qu'il y ait au moins 2,5 m de profondeur pour les chandelles et les exercices de plongée du bord et 3,5 m pour les sauts du tremplin de 1 m.
- Paroi du bassin: vérifier s'il y a sous l'eau des éléments susceptibles de dépasser (important pour les sauts du bord); le cas échéant, informer les sauteurs.
- **Distance:** garder au moins 3 m de distance avec les autres plongeurs (installer, si possible, une ligne de séparation).

Matériel

Les tremplins ont des propriétés différentes de celles, par exemple, des trampolines: ils sont fixés d'un seul côté et toute personne qui effectue une chandelle n'atterrit pas à l'endroit de sa prise d'appel mais au-delà, dans l'eau. Il n'est donc pas nécessaire de sauter loin du tremplin: non seulement cela a un effet négatif sur la trajectoire du saut mais, en plus, le saut n'est pas techniquement correct.

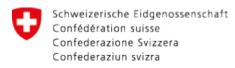
Echauffement

Le corps doit être préparé à sauter dans l'eau. Un petit échauffement, quelques formes de coordination spécifiques ainsi que des exercices de tension à sec au bord du bassin s'imposent. Le <u>module «Entraînement à sec/Echauffement»</u> donne de plus amples renseignements à ce sujet.

Entrée dans l'eau par la tête

Le plongeon est un sport où le risque de blessure est très faible dans la mesure où l'atterrissage se fait dans l'eau. Un point mérite néanmoins une attention particulière: l'entrée dans l'eau par la tête. Les <u>mains sont jointes</u>, les bras tendus et contractés de chaque côté de la tête de manière à la protéger (sentir les oreilles avec les avant-bras). Le corps est également tendu et entièrement contracté.

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



Office fédéral du sport OFSPO