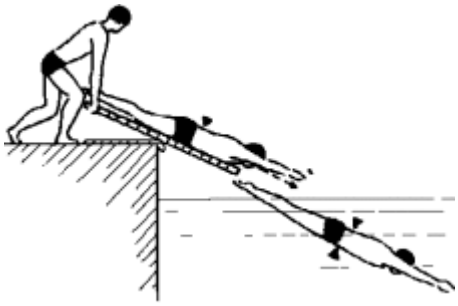
Plongeon – Basics: Chute

Les trois exercices suivants facilitent l'apprentissage de l'entrée dans l'eau par la tête. Les élèves adoptent différentes positions de départ.

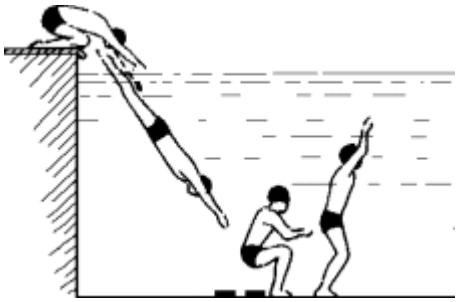
Enseigner et entraîner l'entrée dans l'eau par la tête: il importe de rappeler systématiquement les **trois points principaux** et de veiller à ce que la position des mains soit correcte.

Flèche ventrale dans la bonne position d'entrée dans l'eau: contracter la musculature pendant la phase de glisse et «loucher» sur les mains.

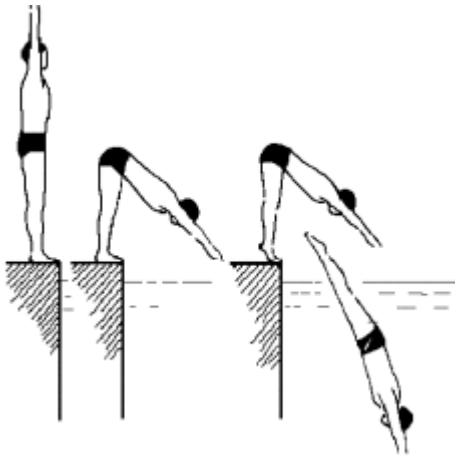
Chute avant de la planche glissante



Chute avant de la position assise sur les talons



Chute avant de la position carpée



Matériel: tapis, planche glissante

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