

Plongeon: Poser les bases

Ces exercices visent à sceller les bases du plongeon. Ils consistent à entraîner non seulement les différentes sortes de départs, mais encore l'entrée dans l'eau.

Une leçon de plongeon idéale se compose de trois modules: échauffement/entraînement à sec; «basics» avec départ/entrée dans l'eau; sauts. Les exercices suivants concernent la deuxième partie.



→ [Exercice «Basics» \(départ/entrée dans l'eau\)](#)

Moyens didactiques

→ [Conseils didactiques et méthodologiques](#)

→ [Aides acoustiques et visuelles](#)

→ [Positions du corps et des mains](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO