

Plongeon – Echauffement/Entraînement à sec: En salle

Les exercices de sauts classiques sont idéaux pour un échauffement, voire un entraînement à sec. Voici quelques idées ayant déjà fait leurs preuves dans le cadre d'entraînements de plongeon.

Tous les exercices peuvent être effectués en salle avant d'être réalisés à la piscine. Cette alternative est fortement recommandée dans la mesure où l'on dispose en salle de plus de place et que ce travail préparatoire ne manquera pas de porter ses fruits ultérieurement à la piscine.



Piste de tapis

Une petite piste de cinq tapis convient parfaitement à l'échauffement.

Ces tapis peuvent également servir à réaliser des exercices de coordination et de tension. En l'absence de tapis, certains exercices peuvent également être effectués au sol.

Exemples et variantes

- Courir en avant/arrière.
- Courir en dessinant des cercles avec les bras.
- Courir latéralement en croisant les jambes.
- Courir en levant les talons.
- Courir en levant les genoux.
- **Effectuer des pas sautillés en levant les bras tendus vers l'avant (vidéo).**
- Sautiller de côté en levant les bras tendus vers l'avant.
- **Sauter à pieds joints en avant, les mains sur les hanches (vidéo).**
- Sauter à pieds joints à reculons, les mains sur les hanches.
- Sauter à pieds joints en avant/à reculons en faisant un demi-tour, les mains sur les hanches.
- Effectuer une roulade en avant avec saut en extension.
- Effectuer trois roulades de suite.
- Effectuer une roulade en arrière.
- **Rouler au sol latéralement le corps tendu, les jambes et les bras ne touchant jamais le sol (vidéo).**

Matériel: 3-6 petits tapis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO