

# Plongeon: Conseils didactiques et méthodologiques

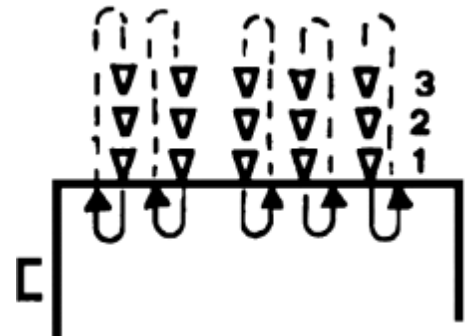
Un entraînement de plongeon intensif exige une bonne préparation des leçons. En présence de grands groupes, les participants ne peuvent pas s'exercer uniquement sur les tremplins. Il est nécessaire d'envisager d'autres possibilités.

## Exercices par vague

- Surveillance assurée par l'enseignant.
- Tâches motrices simples, accessibles à tous.
- Absence de situations dangereuses.
- Formes d'organisation strictes.

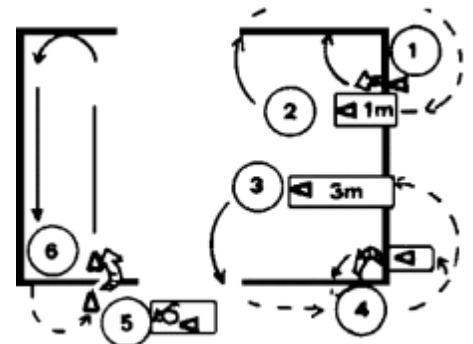
Par exemple, plongeon en «série»:

- 1 saute et attend dans l'eau sur le côté;
- 2 saute, 1 sort de l'eau au signal donné et attend son tour;
- 3 saute quand 2 sort de l'eau, et ainsi de suite.



## Travail par atelier

- 6 postes à 4 personnes.
- Durée de l'exercice de 3-4 minutes ou par ex. 5 répétitions.
- Introduction préalable des exercices.
- Utilisation de cordes pour délimiter les postes, de numéros et de schémas pour orienter les élèves.
- Tâche de l'enseignant: observer, aider, corriger, motiver, soutenir.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**