

Plongeon – Sauts: Forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé

Les sauts comme le saut périlleux arrière groupé doivent faire l'objet d'un apprentissage progressif. Les exercices suivants sont en cela idéaux.

Les conditions préalables à l'apprentissage du saut périlleux arrière groupé sont la maîtrise des [chandelles arrière droite et groupée](#).

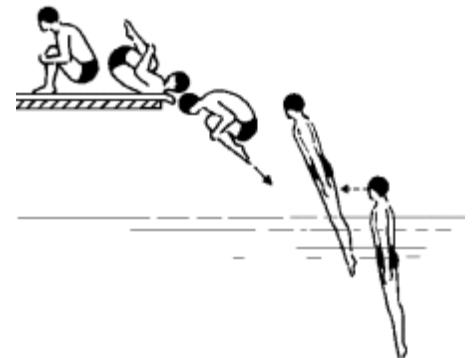
Exercices progressifs

Au bord du bassin

- Position accroupie dos au plan d'eau, fortement groupée, mains tenant les tibias: se laisser tomber en arrière et entrer dans l'eau en position groupée («bombe»).

D'une hauteur de 1 m

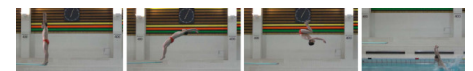
- Position assise fortement groupée sur un tapis à env. 80 cm de l'extrémité du tremplin, roulade arrière, le corps reste fortement groupé jusqu'à l'entrée dans l'eau.
- Même exercice à partir de la position accroupie; en raison d'une position de départ plus haute et vu que les mains «tirent» sur les tibias, la vitesse de rotation s'accroît. Après avoir roulé jusqu'à l'extrémité du tremplin, tendre énergiquement les jambes en arrière vers le bas et redresser le haut du corps.



Matériel: tapis, planche glissante

Forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé

Bras tendus vers le haut, se laisser tomber, sauter, grouper.



→ Forme finale du saut périlleux arrière groupé

Source: Strupler, M. (2003). Bases du plongeon. Macolin: Office fédéral du sport OFSP.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO