

## Plongeon: Un défi haut en couleurs

En été, quand les températures grimpent, les plongeurs des piscines en plein air sont souvent pris d'assaut par des enfants et des adolescents qui veulent connaître cette impression de voler. Les plus intrépides d'entre eux multiplient alors les saltos et les figures.



Le plongeon est un sport très vaste qui façonne tant le corps que l'esprit. Si sa maîtrise exige tension corporelle, souplesse et force-vitesse, il requiert aussi certaines qualités psychiques, telles que la concentration, l'orientation et la représentation mentale.

Une fois ces différentes qualités acquises et perfectionnées, plus rien ne vient entraver l'apprentissage de nouveaux et difficiles sauts... à condition toutefois que les enfants soient comme de véritables poissons dans l'eau. Le contrôle de sécurité aquatique CSA du bpa est le meilleur moyen de s'en assurer.

### Avant de s'élancer

- Mesures de sécurité
- Positions du corps et des mains

## Pour bien commencer

- [Module 1: Echauffement/Entraînement à sec](#)
- [Module 2: Départ/Entrée dans l'eau](#)
- [Module 3: Sauts](#)

## Pour les plus courageux

- [Saut périlleux arrière groupé](#)
- [Plongeon retourné groupé](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**