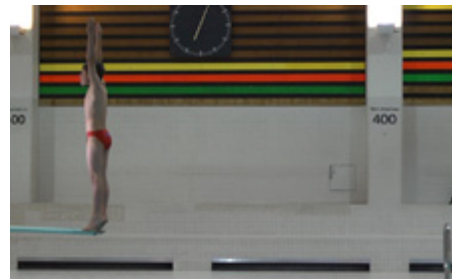


Plongeon: Un défi haut en couleurs

Le plongeon est synonyme d'acrobaties. Il nécessite toutefois l'acquisition préalable de bases solides. Mieux vaut s'entraîner du bord du bassin avant de se lancer depuis une certaine hauteur!

Les plongeurs sont effectués de tremplins (hauteur: 1 et 3 m) ou de plates-formes (hauteur: 5, 7,5 et 10 m).

Un départ depuis un sol stable est beaucoup plus régulier et facile. D'où l'intérêt, avec des débutants, d'exécuter d'abord de nombreux exercices du bord du bassin et de passer, dès que la stabilité souhaitée a été obtenue, au tremplin de 1 m.



Cette planche, souple et étroite, permet à qui dispose d'une bonne technique de décoller. Et cette possibilité de voler se révèle, tout comme au mini-trampoline, fort attrayante.

Avant de se lancer du tremplin, Il est recommandé de s'habituer à cet engin. Le fait de se tenir calmement en toute stabilité dos au vide constitue déjà un défi à ne pas sous-estimer. Les exercices, maîtrisés du bord du bassin, ne sont plus toujours aussi parfaits du tremplin!

Il est donc judicieux d'intégrer le plongeur dès le début à l'enseignement pour que les enfants et les adolescents puissent s'y habituer petit à petit.

Trucs et astuces

- Le plongeon étant un sport très technique qui tient plus de l'acrobatie que de la natation, il est important que les enfants se familiarisent dès l'initiation avec un échauffement à sec qui les prépare à ces acrobaties.
- Les leçons, construites sur la base de jeux ciblés, permettent une grande répétition de mouvements.
- La peur, qui occupe une grande place dans ce sport, est souvent « oubliée » grâce aux formes de jeu.
- Un enfant qui a peur ne doit pas être obligé de plonger; il s'agira de le motiver et de trouver des moyens ludiques pour que ses premières expériences en plongeon restent positives.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO