

Plongeon: Aides acoustiques et visuelles

Dès que l'on passe à l'exécution concrète des sauts ou des plongeurs, l'enseignant n'est plus en mesure d'apporter une aide physique. Contrairement au gymnaste, le plongeur est alors livré à lui-même.

L'enseignant a toutefois deux manières d'intervenir:

Acoustiquement: il donne alors des signaux ou des conseils du bord du bassin. Exemple de consignes pour la forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé: se laisser tomber, pousser, grouper.

Visuellement: il dirige/accompagne les sauteurs à l'aide d'objets (p. ex. anneaux) ou de signes. Exemple: l'enseignant se place en face du tremplin pour une chandelle avant/arrière et lève un certain nombre de doigts; le sauteur tente alors de voir/compter le nombre de doigts indiqué, ce qui l'oblige à se tenir droit.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO