

Plongeon: Organisation de leçons

Le plongeon peut être envisagé dès que les conditions telles que l'accoutumance à l'eau, la tension du corps, etc. sont réunies. Certains points méritent encore toutefois d'être pris en considération pour la progression.

Une initiation optimale au plongeon nécessite au moins trois leçons de 45 minutes. Si l'enseignant dispose de plus de temps, il pourra répéter les différents exercices en augmentant l'intensité.

1re leçon: Exercices à sec dans la salle, si possible tous les exercices tirés du module «[Entraînement à sec /Echauffement](#)». L'accent est mis sur la technique du départ, l'entrée dans l'eau par la tête et la tension corporelle.



Matériel: au moins 5 tapis | **Niveau:** débutants | **Age:** tous

2e leçon: Application possible dans l'eau après le travail liminaire effectué en salle et l'intériorisation de la technique/des mouvements d'appel, voire de l'entrée dans l'eau par la tête. Après 15 min d'[échauffement /de répétition à sec](#), 30 min dans l'eau. Exercices du module «[Basics](#)»: départ du bord du bassin, puis du tremplin de 1 m et pour finir entrée dans l'eau.

Matériel: tapis, planche glissante | Niveau: débutants | Age: tous

3e leçon: 10 min du module «[Entraînement à sec /Echauffement](#)», 15 min du module «[Basics](#)» et 20 min du module «[Sauts](#)».

Matériel: tapis, planche glissante | Niveau: avancés | Age: tous

A partir de la 3e leçon, chaque leçon reprend des exercices des trois modules. En principe, les élèves ne commencent à sauter qu'à partir du moment où ils maîtrisent les prérequis. Une progression trop rapide, avant que les exercices ne soient parfaits, peut conduire à des échecs.

Leçons pour débutants (J+S-Kids)

- [Leçon 1 «Chandelles»](#)
- [Leçon 2 «Chute»](#)

- [Leçon 3 «Plongeon»](#)

Leçons pour avancés

- [Leçon 1 «Saut périlleux arrière groupé»](#)
- [Leçon 2 «Plongeon retourné groupé»](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO