

Plongeon: Sans éclaboussures

Les enfants, petits ou grands, aiment se faire peur de temps à autre. Le plongeon suscite justement de telles sensations. Mais, sécurité oblige, l'apprentissage passe par une lente progression que dévoile le thème de ce mois. Frissons garantis!



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. Malheureusement, ces expériences se soldent souvent par de douloureux «plats».

Elles peuvent être évitées si l'on aborde les sauts difficiles avec prudence et que l'on ne brûle pas les étapes. Cette approche permet aux enfants et aux adolescents de vaincre leurs peurs et d'avoir du plaisir. Et même les plus téméraires se rendent compte que les exercices les plus faciles – effectués de manière appropriée – constituent déjà un défi.

Développer les bases

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.

Structures tripartites

Une leçon de plongeon idéale se compose de trois modules: échauffement/entraînement à sec; «basics» avec départ/entrée dans l'eau; sauts. Après quelques considérations d'ordre général suivies de l'énoncé de mesures de sécurité, de la formulation de conseils méthodologico-didactiques ainsi que de précisions techniques sur les

positions du corps et des mains, la présente brochure reprend dans sa partie intermédiaire ces trois modules et leurs exercices respectifs.

Elle se termine par deux leçons illustrant la démarche de l'apprentissage progressif avec des adolescents avancés. En guise de complément, mobilesport.ch met en ligne diverses vidéos destinées à accompagner les différents exercices!

Thème du mois

- [Plongeon](#) (pdf)

Articles

- [Un défi haut en couleurs](#)
- [Mesures de sécurité](#)

Moyen didactique

- [Conseils didactiques et méthodologiques](#)
- [Aides acoustiques et visuelles](#)
- [Positions du corps et des mains](#)

Exercices

- [Module «Echauffement/Entraînement à sec»](#)
- [Module «Basics» \(départ/entrée dans l'eau\)](#)
- [Module «Sauts»](#)

Leçons

- [Organisation de leçons](#)
- [Saut périlleux arrière groupé](#)
- [Plongeon retourné groupé](#)
- [Leçons J+S-Kids - Plongeon](#)

Vidéos

- [Canal YouTube de mobilesport.ch](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO