

Plongeon – Formes fondamentales de mouvements dans l'eau: Glisser, déraper: Planche toboggan

Les enfants découvrent la glisse et apprennent à entrer dans l'eau de manière ludique.

L'enfant est allongé sur la planche, tête en avant, sur le ventre ou sur le dos. Il allonge les bras au-dessus de sa tête, dans le prolongement du corps. Les jambes sont tendues et serrées.

Variantes

- Se mettre sur le dos, les pieds en avant, les bras tendus le long du corps
- Immerger la tête les bras au-dessus de la tête
- Essayer la position ventrale et dorsale

plus difficile

- Commencer en position assise, jambes serrées et droites
- Position ventrale, jambes tendues, maintenues fermement avec une éponge ou un pullbuoy, bras au-dessus de la tête, face à l'eau (position de plongée); plus tard, écarter légèrement les bras et les amener à la position de plongée juste avant l'immersion
- Position dorsale, jambes tendues, maintenues fermement avec une éponge ou un pullbuoy, bras au-dessus de la tête, regard porté vers l'eau; plus tard, amener les bras à la position de plongée en utilisant la technique du roulé
- Augmenter l'angle d'attaque de la planche

Matériel: Pullbuoy, éponge, chiffon, petite frite de piscine

Autres formes pour glisser, déraper

- [Onduler comme un dauphin](#)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO