

# Plongeurs: Formes fondamentales de mouvements

Les formes fondamentales de mouvements sont d'une grande importance pour permettre aux enfants et aux jeunes de se développer de manière globale et d'acquérir des capacités sportives polyvalentes.



## Formes fondamentales de mouvements

- ▶ **Courir, sauter**
- ▶ **Se tenir en équilibre**
- ▶ **Rouler, tourner**
- ▶ Grimper, prendre appui
- ▶ Balancer, s'élaner
- ▶ Rythmer, danser
- ▶ Lancer, attraper
- ▶ Lutter, se bagarrer
- ▶ **Glisser, dérapé**
- ▶ **Autres formes**

Inspire-toi sur mobilesport.ch des nombreuses formes d'entraînement interdisciplinaires qui sont basées sur les formes fondamentales de mouvements. Par exemple: courir et sauter sont des bases importantes pour de nombreux sports, entraînant la perception et la coordination des mouvements.

De plus, elles permettent aux enfants d'exercer leur endurance, leur vitesse et leur explosivité. La course et le saut intensifs imposent certes des efforts plus importants, mais augmentent en même temps la résistance de l'appareil locomoteur. Ils préviennent ainsi les blessures à long terme.

Les formes fondamentale du mouvement dans le plongeon:

- Courir, sauter
- Rouler, tourner
- Glisser, dérapé
- Se tenir en équilibre

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**