

Plongeon – Formes d’entraînement pour le formes caractéristiques: Plonger de manière contrôlée et puissante puis entrer dans l’eau en toute sécurité

Pour pouvoir effectuer des plongeurs complexes et avoir suffisamment de temps pour préparer l’entrée dans l’eau, les plongeurs ont besoin de passer le plus de temps possible en l’air. Ils recherchent donc une phase aérienne maximale. Ils sautent de manière contrôlée et puissante pour entrer dans l’eau en toute sécurité par la tête ou les pieds.

Challenge de saut en hauteur et en longueur

Les plongeurs expérimentent différentes variantes de plongeon en avant et s’entraînent en même temps à entrer dans l’eau en toute sécurité.



Les plongeurs plongent dans l’eau à différentes distances du bord du bassin. À quel moment réussit-on le mieux la position d’entrée dans l’eau?

Variation

- Varier la position des jambes (p. ex. tendues, en position accroupie, à l’équerre)
- Du tremplin sans ou avec élan jusqu’au saut d’appel

- Lancer une balle en plongeant

plus difficile

- Plonger d'un plot
- Plonger du tremplin avec ou sans élan, avec ou sans saut d'appel
- Plonger tête en avant

Remarque: Influence la direction et la distance du saut des plongeurs en les faisant toucher une frite de piscine pendant le plongeon. Veille à ce que leur position d'entrée dans l'eau soit correcte, c'est-à-dire: les bras allongés le long de la tête, le regard dirigé vers l'eau, le corps dans une position C+ très légère.

Matériel: Barre, frite de piscine, anneau de plongée

Plongeurs en arrière

Les plongeurs découvrent différentes variantes de plongeurs en arrière en s'entraînant également à entrer dans l'eau en toute sécurité.

Les enfants et les adolescents présentent des formes de jeu et d'entraînement qui les initient au plongeur dans les phases FTEM F2 et F3. Une grande partie de l'entraînement a lieu dans la salle de gymnastique. Photo : OFSPO / Ueli Käzig

Des repères sont fixés au fond du bassin. Les plongeurs les visent en plongeant en arrière depuis le bord du bassin. À quelle marque le plongeur est-il le mieux réussi?

Variantes

- Varier la position des jambes (p. ex. tendues, en position accroupie, écartées)
- Depuis le tremplin, avec ou sans élan jusqu'au saut d'appel
- Passer un ballon en sautant

plus difficile

- Plonger du plot de départ
- Plonger du tremplin avec ou sans saut d'appel
- Simple chute ou plongeur en avant

Remarque: Fais répéter l'exercice plusieurs fois aux plongeurs. Ils acquièrent ainsi de l'expérience et reconnaissent quel repère leur semble le plus approprié, et pourquoi. Veille à ce que la direction du plongeur et la position d'entrée dans l'eau soient correctes, c'est-à-dire: les bras le long de la tête, le regard dirigé vers l'eau, le corps légèrement en position C-.

Material: Anneaux de plongée

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO