

Plongeon – Formes d’entraînement pour le formes caractéristiques: Effectuer des rotations harmonieuses et maîtrisées

Les plongeurs expérimentés réalisent des rotations harmonieuses et contrôlées au sol, dans l’eau et dans les airs. Ils déclenchent des rotations ciblées autour de tous les axes du corps, varient habilement la vitesse de rotation et terminent le mouvement de manière contrôlée et précise. Plus ils maîtrisent cette technique, plus ils ont de la facilité à maîtriser les rotations multiples et les rotations combinées.

Roulement de tronc

Les plongeurs expérimentent de manière variée des mouvements de rotation et de roulement au sol.



Un enfant est allongé sur un tapis. Il tourne autour de l’axe longitudinal, les bras et les jambes tendus.

Variantes

- Tourner à droite et à gauche
- Coincer une éponge entre les genoux, les pieds ou les mains
- Engager ou arrêter la rotation au signal sonore
- Plusieurs enfants tournent de manière synchronisée

plus difficile

- Poser des tapis sur le banc suédois

- Tourner sur un plan incliné
- S'accroupir rapidement sur le dos entre les rotations, genoux pliés ou tendus

Remarque: Veille à ce que les plongeurs allongent le plus possible leur corps et amorcent la rotation avec les pieds.

Matériel: Tapis, banc suédois

Rouler en avant et en arrière

Les plongeurs s'entraînent de manière variée à effectuer des roulades au sol et apprennent ainsi à contrôler ce mouvement.

Rallye: les enfants effectuent des rotations autour de l'axe horizontal en avant et en arrière à différents postes (p. ex. trampoline, barre fixe, anneaux).

Variantes

- Varier le support ou la hauteur de l'engin
- Varier la position des jambes
- Varier le tempo

plus difficile

- Effectuer des rotations multiples

Remarque: Note que le positionnement correct des mains soulage la colonne cervicale. Le haut du corps est constamment arrondi, de sorte que le roulement soit harmonieux.

Matériel: Tapis, bancs, caisson suédois, mini-trampoline, barres parallèles, anneaux, barres fixes, plans inclinés

Rouler et tourner

Les plongeurs s'entraînent de manière variée à tourner et à faire des roulades dans l'eau et apprennent ainsi à exécuter ces mouvements de manière harmonieuse et contrôlée.

Depuis le bord du bassin, les plongeurs effectuent une roulade sur un tapis pour entrer dans l'eau. Ils partent d'une position agenouillée, assise ou debout.

Variantes

- Exécuter une roulade au signal
- Exécuter des roulades en arrière ou sur le côté

plus difficile

- Sans tapis
- Sauter du bord du bassin
- Rouler en avant ou en arrière sur un tapis au bord du bassin, s'allonger en rentrant dans l'eau

- Rouler en avant ou en arrière sur une planche, s'allonger en rentrant dans l'eau
- Exécuter deux roulades l'une après l'autre: la première au sol, la deuxième dans l'eau
- Salto à l'arrêt depuis le tremplin
- Salto avec un court élan depuis le tremplin
- Salto avec un saut d'appel depuis le tremplin

Remarque: Si les plongeurs exécutent l'exercice sans tapis, assure-toi qu'ils plongent à une distance suffisante du bord du bassin. Le salto arrière est plus facile à apprendre que le salto avant, mais plonger en arrière demande plus de courage que de plonger en avant. Soutiens et accompagne ce processus en encourageant les plongeurs.

Matériel: Tapis

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO