

# Plongeon – Formes d’entraînement pour le formes caractéristiques: Se maintenir en équilibre

En plongeant, les athlètes doivent à chaque instant maintenir l’équilibre de leur corps en toute sécurité. Cela vaut au sol sur le tapis comme en hauteur sur le caisson, lors de la prise d’élan ou du déclenchement du plongeon, pendant la phase aérienne ou lors de l’entrée dans l’eau.

## Funambul

Les plongeurs développent leur perception corporelle et apprennent à équilibrer leur centre de gravité.



Les plongeurs marchent en équilibre sur un banc suédois à l’envers, puis sautent et atterrissent en toute sécurité sur un tapis.

## Variantes

- Donner ou faire inventer des tâches supplémentaires
- Tenir un footbag en équilibre sur la tête, l’épaule ou le pied
- Marquer des zones à ne pas toucher sur le banc
- Varier l’élan et le saut à partir de différents appareils

## plus difficile

- Les yeux fermés
- Les bras croisés
- Augmenter le rythme

- Sur un support instable (p. ex. slackline)
- Sauter à partir d'un trampoline
- Varier le départ du saut (p. ex. sur une ou deux jambes, en arrière)
- Varier le saut (p. ex. tourner autour de l'axe longitudinal ou horizontal)
- Varier la surface de réception (p. ex. support, zone de réception)

**Remarque:** Veille à ce que les plongeurs fixent un point pendant l'exercice, ce qui les aide à équilibrer leur corps en toute sécurité.

**Matériel:** Banc, slackline, mini-trampoline, trampoline, tapis

---

## Tête en bas

Les plongeurs développent leur perception corporelle et apprennent à équilibrer leur centre de gravité.

Les plongeurs effectuent un appui renversé sur leur tête entre deux caissons, les jambes repliées. Ils allongent lentement leurs jambes.

## Variantes

- Bouger les jambes (par exemple, les plier, les écarter, les étirer, écrire une lettre)
- Soulever les avant-bras

## plus difficile

- Utiliser différents supports
- Exécuter l'exercice en effectuant un appui renversé sur la tête contre un mur ou librement
- Exécuter l'exercice en effectuant un appui renversé sur les mains contre un mur, librement, dans le bassin non-nageur ou sur un tremplin

**Remarque:** Laisse les plongeurs s'entraîner de manière autonome. Si tu les aides trop et que tu les maintiens en position, ils n'apprendront pas à équilibrer leur centre de gravité de manière autonome.

**Matériel:** Tapis, caisson suédois, espalier

---

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**