

Plongeurs: Indications méthodologiques manuel

Tu trouveras des idées d'exercices ayant fait leurs preuves dans la pratique pour entraîner les formes fondamentales de mouvements et de jeux (F1/2) ainsi que des formes caractéristiques (F2/3) dans le domaine du plongeur.

Exercices pratiques éprouvés

Au fil des pages suivantes, tu trouveras des idées d'exercices ayant fait leurs preuves dans la pratique pour entraîner les formes fondamentales de mouvements et de jeux (F1/2) ainsi que des formes caractéristiques (F2/3) dans le domaine du plongeur. Les exemples choisis:

- ... s'appliquent dans différents contextes;
- ... sont faciles à comprendre et se limitent à quelques consignes seulement;
- ... nécessitent peu de matériel;
- ... peuvent être rendus plus faciles ou plus difficiles pour convenir à chaque groupe cible.

Stimuler la polyvalence

Aie conscience du rôle joué par les formes fondamentales de mouvements et de jeux dans l'entraînement. Intègre-les si possible à chaque activité pour permettre aux enfants d'acquérir un répertoire moteur riche et varié et des automatismes sur le long terme. Beaucoup d'exercices sont parfaits pour l'échauffement. Veille par ailleurs à stimuler la polyvalence chez les enfants et les jeunes.

Essaie de prendre en considération le plus grand nombre possible de formes fondamentales de mouvements et de jeux lorsque tu conçois tes entraînements. Selon le sport pratiqué, tu peux mettre l'accent sur certains exercices en particulier (comme p. ex. le moniteur de plongeur qui se concentre sur la forme fondamentale de mouvement «sauter, se tenir en équilibre et rouler» tandis que la monitrice de natation met l'accent sur «déraper»).

Répéter pour progresser

Garde toujours à l'esprit que les répétitions jouent un rôle décisif dans les processus de développement et d'apprentissage. Dans ce contexte, propose avant tout les mêmes exercices éprouvés, en introduisant toutefois régulièrement des variantes pour apporter de la diversité. Ce faisant, prends garde de ne pas dénaturer les exercices.

Grâce aux répétitions, les enfants et les jeunes peuvent constater les progrès accomplis, ce qui stimule leur confiance en eux et leur motivation. En tant que monitrice ou moniteur de plongeur, tu es responsable de la sécurité des enfants et des jeunes. Consulte donc la séquence d'apprentissage «Aider et assurer», dont les contenus t'aideront à organiser et à réaliser tes entraînements en toute sécurité.

Bonnes pratiques

- [Exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de mouvements](#)
- [Exercices et jeux consacrés aux formes fondamentales de jeux](#)
- [Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques](#)

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO