

Plongeon – Formes d'entraînement pour les formes caractéristiques: Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité

Une approche ludique et sûre de l'élément eau est la base de tous les sports aquatiques, y compris le plongeon. Les enfants et les jeunes devraient découvrir l'élément eau dans toute sa diversité et de manière amusante, dans un environnement sécurisé. En apprenant à se déplacer de manière autonome et sûre au bord et dans l'eau, ils resteront longtemps fidèles aux sports aquatiques comme le plongeon.

Nager en tandem

Les plongeurs se déplacent dans l'eau avec plaisir et développent un rapport positif à l'élément eau.

Deux enfants forment un tandem. Celui ou celle qui nage devant effectue la traction des bras; celui ou celle qui nage derrière tient ses chevilles et utilise uniquement ses jambes.

Variante

- Tenir le pied avec une seule main et garder le bras libre en position passive ou créer une propulsion supplémentaire

plus difficile

- Réaliser l'exercice avec plus de deux plongeurs
 - Réaliser l'exercice dans plusieurs nages
 - Combiner les nages
 - Ajouter des formes de coordination
-

Feuille-caillou-ciseau

Les plongeurs s'amuse ensemble dans l'eau. Ils développent un rapport positif à l'élément eau et s'entraînent à évoluer dans le bassin en toute sécurité lors de l'immersion et de la remontée.

Deux enfants marchent côte à côte sur une certaine distance dans l'eau peu profonde. Après trois pas, ils s'immergent jusqu'à ce que leurs yeux restent toujours hors de l'eau. Ils jouent à feuille-caillou-ciseau, puis ils se remettent debout et refont trois pas. Qui a gagné le plus de duels à la fin du parcours?

Variantes

- Jouer en se tenant sur une seule jambe
- S'immerger complètement et jouer à feuille-caillou-ciseau

plus difficile

- Les enfants nagent une certaine distance, jouent à feuille-caillou-ciseau toutes les deux respirations
- Un enfant dans l'eau, l'autre saute depuis le bord du bassin; les deux se font un signe
- Les deux enfants sautent dans l'eau du bord du bassin, en se faisant un signe

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO