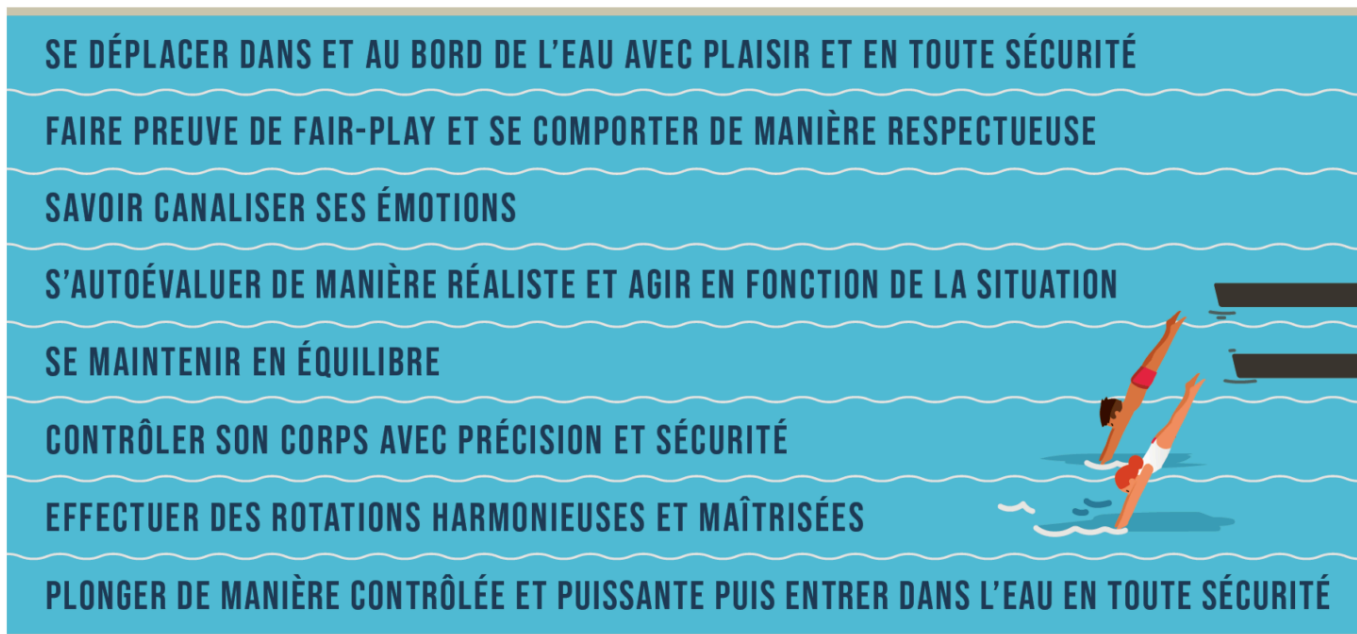


Plongeon: Formes d'entraînement des formes caractéristiques

Les formes caractéristiques sont des modèles de mouvements et des comportements que l'on peut observer dans des situations sportives concrètes. Le tableau illustre les formes caractéristiques définies pour la formation de base en plongeon.



Si l'on veut obtenir un résultat donné (état visé), il faut dégager des objectifs d'apprentissage spécifiques en s'appuyant sur les formes caractéristiques et leurs formes d'entraînement.



Les huit formes caractéristiques en plongeon

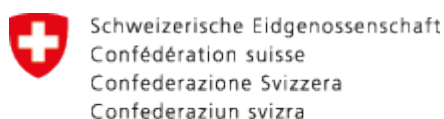
Le degré de spécificité des formes caractéristiques dépend du niveau de développement des enfants et des jeunes ainsi que de ce qu'ils sont capables de faire. En conséquence, des formes caractéristiques adaptées sont définies pour chaque phase du concept FTEM Suisse. Compte tenu de la durée de formation limitée des moniteurs, nous appliquons le principe « moins il y en a, mieux c'est ». Voilà pourquoi la formation de base se concentre uniquement sur une sélection de formes caractéristiques déterminantes.

Ainsi, tu choisis les formes d'entraînement qui conviennent selon la forme caractéristique que tu veux enseigner. Tu les adaptes au niveau de ton groupe d'entraînement.

Formes d'entraînement

- Se déplacer dans et au bord de l'eau avec plaisir et en toute sécurité
- Faire preuve de fair-play et se comporter de manière respectueuse
- Savoir canaliser ses émotions
- S'autoévaluer de manière réaliste et agir en fonction de la situation
- Se maintenir en équilibre
- Contrôler son corps avec précision et sécurité
- Effectuer des rotations harmonieuses et maîtrisées
- Plonger de manière contrôlée et puissante puis entrer dans l'eau en toute sécurité

Source: swiss aquatics



Office fédéral du sport OFSPO