

06 | 2012

Thème du mois – Sommaire

Un défi haut en couleurs	2
Mesures de sécurité	3
Conseils didactiques et méthodologiques	4
Positions du corps et des mains	5
Module «Echauffement/Entraînement à sec»	6
Module «Basics» (départ/entrée dans l'eau)	10
Module «Sauts»	12
Organisation de leçons	16
Leçons	17
Indications	19

Catégories

- Tranche d'âge: 8-15 ans
- Degrés scolaires: primaire et secondaire I
- Niveaux de progression: débutants à avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



Plongeon

Les enfants, petits ou grands, aiment se faire peur de temps à autre. Le plongeon suscite justement de telles sensations. Mais, sécurité oblige, l'apprentissage passe par une lente progression que dévoile le thème de ce mois. Frissons garantis!

En été, quand les températures grimpent, les plongeurs des piscines en plein air sont souvent pris d'assaut par des enfants et des adolescents qui veulent connaître cette impression de voler. Les plus intrépides d'entre eux multiplient alors les sauts et les figures. Malheureusement, ces expériences se soldent souvent par de douloureux «plats».

Elles peuvent être évitées si l'on aborde les sauts difficiles avec prudence et que l'on ne brûle pas les étapes. Cette approche permet aux enfants et aux adolescents de vaincre leurs peurs et d'avoir du plaisir. Et même les plus téméraires se rendent compte que les exercices les plus faciles – effectués de manière appropriée – constituent déjà un défi.

Développer les bases

Le plongeon est un sport très vaste qui façonne tant le corps que l'esprit. Si sa maîtrise exige tension corporelle, souplesse et force-vitesse, il requiert aussi certaines qualités psychiques, telles que la concentration, l'orientation et la représentation mentale.

Une fois ces différentes qualités acquises et perfectionnées, plus rien ne vient entraver l'apprentissage de nouveaux et difficiles sauts... à condition toutefois que les enfants soient comme de véritables poissons dans l'eau. Le [contrôle de sécurité aquatique CSA](#) du bpa est le meilleur moyen de s'en assurer.

Structures tripartites

Une leçon de plongeon idéale se compose de trois modules: échauffement/entraînement à sec; «basics» avec départ/entrée dans l'eau; sauts. Après quelques considérations d'ordre général suivies de l'énoncé de mesures de sécurité, de la formulation de conseils méthodologico-didactiques ainsi que de précisions techniques sur les positions du corps et des mains, la présente brochure reprend dans sa partie intermédiaire ces trois modules et leurs exercices respectifs.

Elle se termine par deux leçons illustrant la démarche de l'apprentissage progressif avec des adolescents avancés. En guise de complément, mobilesport.ch met en ligne diverses vidéos destinées à accompagner les différents exercices. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Un défi haut en couleurs

Le plongeon est synonyme d'acrobaties. Il nécessite toutefois l'acquisition préalable de bases solides. Mieux vaut s'entraîner du bord du bassin avant de se lancer depuis une certaine hauteur!

Les plongeurs sont effectués de tremplins (hauteur: 1 et 3 m) ou de plates-formes (hauteur: 5, 7,5 et 10 m).

Un départ depuis un sol stable est beaucoup plus régulier et facile. D'où l'intérêt, avec des débutants, d'exécuter d'abord de nombreux exercices du bord du bassin et de passer, dès que la stabilité souhaitée a été obtenue, au tremplin de 1 m. Cette planche, souple et étroite, permet à qui dispose d'une bonne technique de décoller. Et cette possibilité de voler se révèle, tout comme au mini-trampoline, fort attrayante.

Avant de se lancer du tremplin, Il est recommandé de s'habituer à cet engin. Le fait de se tenir calmement en toute stabilité dos au vide constitue déjà un défi à ne pas sous-estimer. Les exercices, maîtrisés du bord du bassin, ne sont plus toujours aussi parfaits du tremplin!

Il est donc judicieux d'intégrer le plongeur dès le début à l'enseignement pour que les enfants et les adolescents puissent s'y habituer petit à petit.

Trucs et astuces

- Le plongeon étant un sport très technique qui tient plus de l'acrobatie que de la natation, il est important que les enfants se familiarisent dès l'initiation avec un échauffement à sec qui les prépare à ces acrobaties.
- Les leçons, construites sur la base de jeux ciblés, permettent une grande répétition de mouvements.
- La peur, qui occupe une grande place dans ce sport, est souvent «oubliée» grâce aux formes de jeu.
- Un enfant qui a peur ne doit pas être obligé de plonger; il s'agira de le motiver et de trouver des moyens ludiques pour que ses premières expériences en plongeon restent positives.

Mesures de sécurité

Certaines mesures doivent être prises en matière de sécurité pour que la leçon ou l'entraînement se déroule de manière optimale. Conseils pour les entraîneurs et les enseignants.

Infrastructure

En tant qu'enseignant, il convient avant tout de prêter une attention particulière aux installations proprement dites. Chaque piscine est différente. Qu'il s'agisse de la forme, de la taille ou de la configuration du bassin, les points ci-dessous sont déterminants:

- **Profondeur du bassin:** veiller à ce qu'il y ait au moins 2,5 m de profondeur pour les chandelles et les exercices de plongée du bord et 3,5 m pour les sauts du tremplin de 1 m.
- **Paroi du bassin:** vérifier s'il y a sous l'eau des éléments susceptibles de dépasser (important pour les sauts du bord); le cas échéant, informer les sauteurs.
- **Distance:** garder au moins 3 m de distance avec les autres plongeurs (installer, si possible, une ligne de séparation).

Matériel

Les trampolins ont des propriétés différentes de celles, par exemple, des trampolines: ils sont fixés d'un seul côté et toute personne qui effectue une chandelle n'atterrit pas à l'endroit de sa prise d'appel mais au-delà, dans l'eau. Il n'est donc pas nécessaire de sauter loin du tremplin: non seulement cela a un effet négatif sur la trajectoire du saut mais, en plus, le saut n'est pas techniquement correct.

Echauffement

Le corps doit être préparé à sauter dans l'eau. Un petit échauffement, quelques formes de coordination spécifiques ainsi que des exercices de tension à sec au bord du bassin s'imposent. Le module «Entraînement à sec/Echauffement» (voir pages 6-9) donne de plus amples renseignements à ce sujet.

Entrée dans l'eau par la tête

Le plongeon est un sport où le risque de blessure est très faible dans la mesure où l'atterrissage se fait dans l'eau. Un point mérite néanmoins une attention particulière: l'entrée dans l'eau par la tête. Les mains sont jointes (voir page 5), les bras tendus et contractés de chaque côté de la tête de manière à la protéger (sentir les oreilles avec les avant-bras). Le corps est également tendu et entièrement contracté.

Conseils didactiques et méthodologiques

Un entraînement de plongeon intensif exige une bonne préparation des leçons. En présence de grands groupes, les participants ne peuvent pas s'exercer uniquement sur les tremplins. Il est nécessaire d'envisager d'autres possibilités.

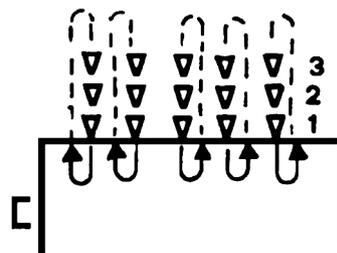
Organisations possibles

Exercices par vague

- Surveillance assurée par l'enseignant (position []).
- Tâches motrices simples, accessibles à tous.
- Absence de situations dangereuses.
- Formes d'organisation strictes.

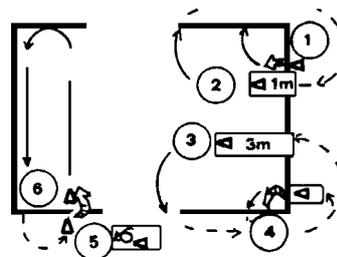
Par exemple, plongeon en «série»:

- 1 saute et attend dans l'eau sur le côté;
- 2 saute, 1 sort de l'eau au signal donné et attend son tour;
- 3 saute quand 2 sort de l'eau, et ainsi de suite.



Travail par atelier

- 6 postes à 4 personnes.
- Durée de l'exercice de 3-4 minutes ou p. ex. 5 répétitions.
- Introduction préalable des exercices.
- Utilisation de cordes pour délimiter les postes, de numéros et de schémas pour orienter les élèves.
- Tâche de l'enseignant: observer, aider, corriger, motiver, soutenir.



Aide

Dès que l'on passe à l'exécution concrète des sauts ou des plongeon, l'enseignant n'est plus en mesure d'apporter une aide physique. Contrairement au gymnaste, le plongeur est alors livré à lui-même. L'enseignant a toutefois deux manières d'intervenir:

- **Acoustiquement:** il donne alors des signaux ou des conseils du bord du bassin.
Exemple de consignes pour la forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé:
se laisser tomber, pousser, grouper.
- **Visuellement:** il dirige/accompagne les sauteurs à l'aide d'objets (p. ex. anneaux) ou de signes. Exemple: l'enseignant se place en face du tremplin pour une chandelle avant/arrière et lève un certain nombre de doigts; le sauteur tente alors de voir/compter le nombre de doigts indiqué, ce qui l'oblige à se tenir droit. → [Vidéo](#)

Positions du corps et des mains

Le plongeon nécessite une bonne technique. Quelques précisions sur les différentes positions du corps et des mains.

Positions du corps

Il existe trois positions clés:



Groupée: la position la plus compacte, la plus simple et la plus rapide pour tourner.



Carpée: le corps est uniquement fléchi à hauteur des hanches.



Droite: le corps est tendu pendant toute l'exécution du saut.

Positions des mains

Il existe deux manières possibles de placer ses mains. L'important est qu'elles soient solidement jointes pour pouvoir résister à la pression au moment de l'entrée dans l'eau.



Poings fermés, un pouce dans la paume de l'autre main: convient aux débutants car elle est plus facile et ménage les poignets.



Mains placées l'une sur l'autre: convient aux avancés et permet, en compétition, d'entrer dans l'eau sans «éclabousser».

Module «Echauffement/Entraînement à sec»

Les exercices de sauts classiques, le pantin et la gymnastique des pieds sont idéaux pour un échauffement, voire un entraînement à sec. Voici quelques idées ayant déjà fait leurs preuves dans le cadre d'entraînements de plongeon.

Tous les exercices peuvent être effectués en salle avant d'être réalisés à la piscine. Cette alternative est fortement recommandée dans la mesure où l'on dispose en salle de plus de place et que ce travail préparatoire ne manquera pas de porter ses fruits ultérieurement à la piscine.

Faute de place suffisante pour bouger au sec à la piscine, il est possible d'effectuer en guise d'échauffement des exercices tels que le pantin, voire des exercices de tension ou de gymnastique des pieds (voir pages 7-8).

Piste de tapis

Une petite piste de cinq tapis convient parfaitement à l'échauffement. Ces tapis peuvent également servir à réaliser des exercices de coordination et de tension. En l'absence de tapis, certains exercices peuvent également être effectués au sol.

Exemples et variantes (certains avec vidéos)

- Courir en avant/arrière.
- Courir en dessinant des cercles avec les bras.
- Courir latéralement en croisant les jambes.
- Courir en levant les talons.
- Courir en levant les genoux.
- [Effectuer des pas sautillés en levant les bras tendus vers l'avant.](#)
- Sautiller de côté en levant les bras tendus vers l'avant.
- [Sauter à pieds joints en avant, les mains sur les hanches.](#)
- Sauter à pieds joints à reculons, les mains sur les hanches.
- Sauter à pieds joints en avant/à reculons en faisant un demi-tour, les mains sur les hanches.
- Effectuer une roulade en avant avec saut en extension.
- Effectuer trois roulades de suite.
- Effectuer une roulade en arrière.
- [Rouler au sol latéralement le corps tendu, les jambes et les bras ne touchant jamais le sol.](#)

Matériel: 3-6 petits tapis

Pantin (échauffement/coordination)

Ces exercices permettent de s'échauffer dans un espace restreint et d'entraîner en plus la coordination des bras et des jambes.



Exécuter le pantin classique.



Plus difficile: sauter en écartant les jambes de côté et en frappant les mains devant la tête.



Plus difficile: sauter en écartant les jambes devant/derrière et les bras de côté.

Autres formes (avec vidéos)

- [Bouger les bras deux fois moins vite que les jambes.](#)
- [Bouger les jambes deux fois moins vite que les bras.](#)

Gymnastique des pieds

Les pieds et les chevilles jouent un rôle clé dans le mouvement d'appel, d'où l'importance d'un échauffement intensif.

Assis en position groupée (avec vidéos)

- [Dessiner des cercles avec les pieds \(dans le même sens/sens contraire\).](#)
- [Toucher le sol en alternance avec les talons puis avec les orteils.](#)
- [Toucher le sol avec le talon d'un pied et les orteils de l'autre puis inverser.](#)

Tension

Une bonne tension du corps est primordiale pour une entrée optimale et sans éclaboussures dans l'eau.



A est couché sur le dos, les bras tendus le long du corps. B, le dos droit, lève les jambes de A à hauteur de ses hanches. A reste droit et tendu.



Plus facile: même exercice mais debout.



Plus difficile: B secoue légèrement les jambes ou ne tient qu'une jambe.



Encore plus difficile: même exercice en appui couché facial.



Variante: A en appui sur les bras, ventre dirigé vers le haut.

Réaction/Vitesse

Le temps est bref entre le départ et l'entrée dans l'eau. Par conséquent, les enfants doivent effectuer rapidement la séquence de mouvements et être capables de réagir aux consignes de l'enseignant.



Les élèves sont assis le dos droit, les bras décontractés le long du corps. Au signal acoustique donné, ils adoptent la position correcte pour l'entrée dans l'eau par la tête et contractent le corps le plus possible pendant environ 3 secondes. Répéter l'exercice plusieurs fois.



Les élèves sont assis en position groupée. Au signal donné, ils s'allongent sur le tapis (= mouvement d'extension). Les pieds et les mains décollent de quelques centimètres.



Les élèves sont allongés le corps tendu sur un tapis. Au signal donné, ils s'asseyent rapidement et se mettent en position groupée.

Module «Basics» (départ/entrée dans l'eau)

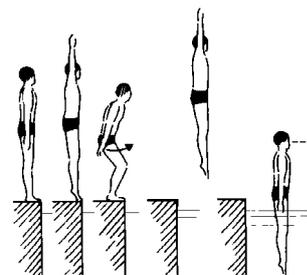
Ce module vise à sceller les bases du plongeur. Il consiste à entraîner non seulement les différentes sortes de départs, mais encore l'entrée dans l'eau.

Chandelle avant

Il est judicieux, avec des élèves en âge scolaire, d'exécuter les sauts sans élan pour parvenir plus rapidement à un départ stable. D'abord à sec, puis du bord du bassin et enfin du tremplin de 1 m.

Exercices à sec

- Saut sans élan: travail du mouvement d'appel avec les jambes («haut – bas – saut») sans mouvement de bras (bras le long du corps ou tendus vers le haut).
- Idem, avec élan des bras: descendre latéralement les bras tendus vers le haut – les remonter par l'avant en position haute.
- Idem, avec mouvement d'appel complet.
- Chandelles sans élan:
 - du bord du bassin;
 - [des tremplins et des plates-formes](#).

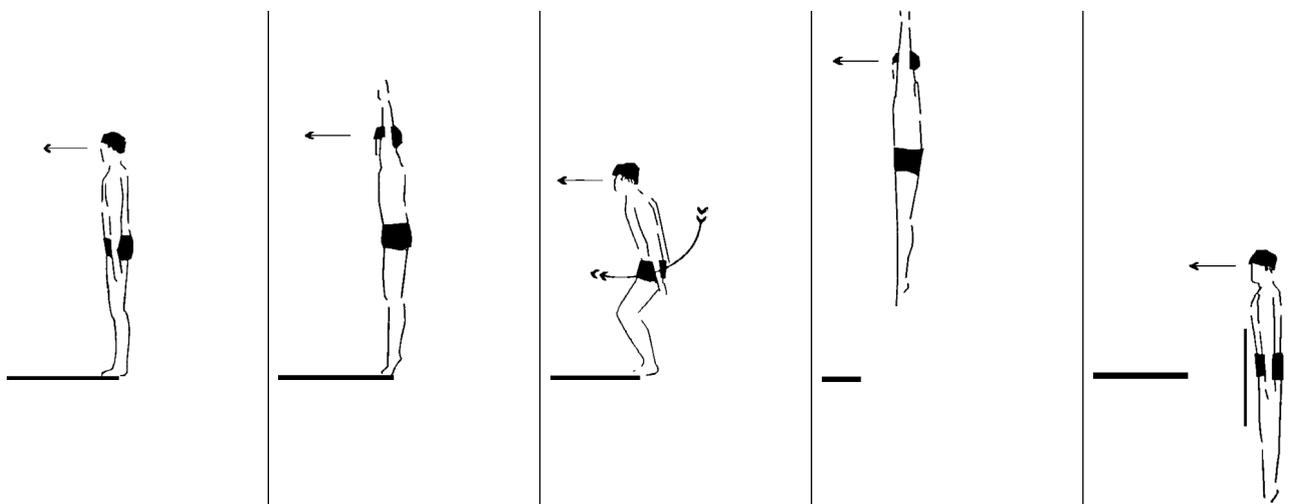


Plus difficile:

- Chandelle avant groupée.
- Chandelle avant carpée.

Chandelle arrière

Comme pour la chandelle avant, à la différence près que le plongeur prend appui sur la moitié antérieure des pieds et se trouve dos au plan d'eau.



Eau				
Position de départ	Mouvement d'appel	Balancement des bras	Appel/Phase aérienne	Entrée dans l'eau
Regard fixé sur l'extrémité du tremplin, corps à la verticale, bras le long du corps.	Monter les bras latéralement, pieds en extension, genoux tendus.	Balancement latéral des bras en arrière: le tronc reste droit, le regard fixé sur l'extrémité du tremplin.	Monter les bras en avant en position haute; tendre rapidement les pieds et les genoux, garder le regard fixé sur l'extrémité du tremplin, contracter les muscles du ventre.	Ramener les bras latéralement le long du corps, entrer dans l'eau le corps tendu, contracté et vertical.

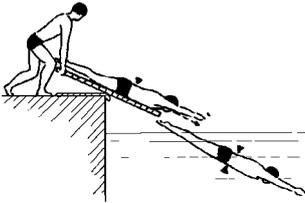
→ [Vidéo](#)

Plus difficile: [chandelle arrière groupée](#).

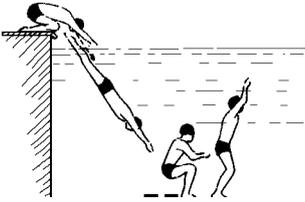
Chute

Enseigner et entraîner l'entrée dans l'eau par la tête: il importe de rappeler systématiquement les trois points principaux (voir partie «Entrée dans l'eau par la tête», page 3) et de veiller à ce que la position des mains soit correcte.

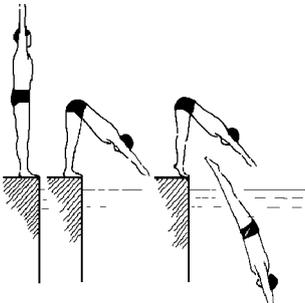
Flèche ventrale dans la bonne position d'entrée dans l'eau: contracter la musculature pendant la phase de glisse et «loucher» sur les mains.



Chute avant de la planche glissante



Chute avant de la position assise sur les talons



Chute avant de la position carpée

Matériel: tapis, planche glissante

Module «Sauts»

Les sauts comme le saut périlleux arrière groupé ou le plongeon retourné groupé doivent faire l'objet d'un apprentissage progressif. Les exercices suivants sont en cela idéaux.

Saut périlleux arrière groupé

Conditions préalables: chandelle arrière droite et groupée.

Exercices progressifs

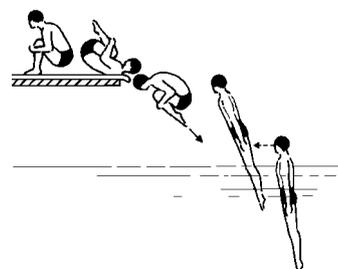
Au bord du bassin

- Position accroupie dos au plan d'eau, fortement groupée, mains tenant les tibias: se laisser tomber en arrière et entrer dans l'eau en position groupée («bombe»).

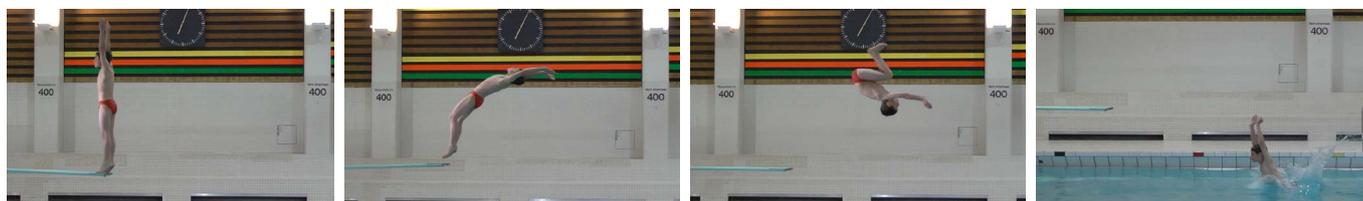
D'une hauteur de 1 m

- Position assise fortement groupée sur un tapis à env. 80 cm de l'extrémité du tremplin, roulade arrière, le corps reste fortement groupé jusqu'à l'entrée dans l'eau.
- Même exercice à partir de la position accroupie; en raison d'une position de départ plus haute et vu que les mains «tirent» sur les tibias, la vitesse de rotation s'accroît. Après avoir roulé jusqu'à l'extrémité du tremplin, tendre énergiquement les jambes en arrière vers le bas et redresser le haut du corps.

Matériel: tapis, planche glissante



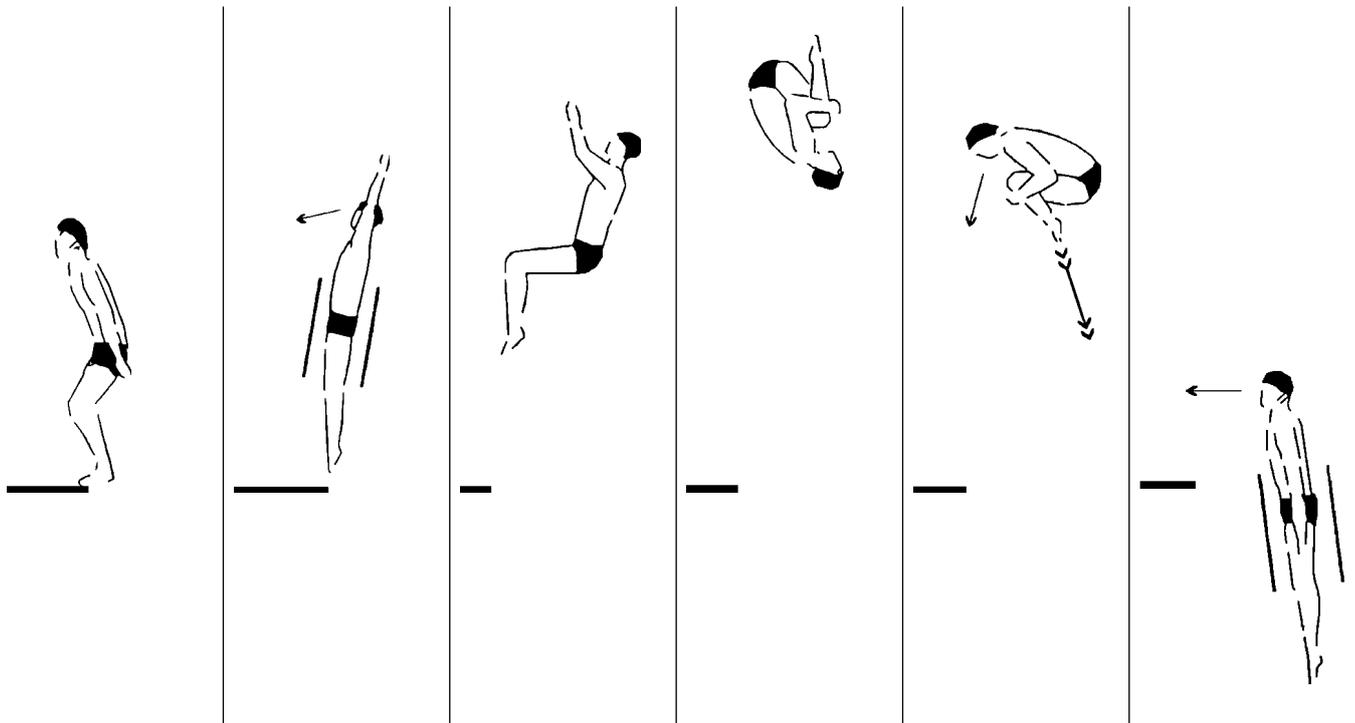
Forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé



Bras tendus vers le haut, se laisser tomber, sauter, grouper.

→ [Vidéo](#)

Forme finale du saut périlleux arrière groupé



Eau

Mouvement d'appel	Départ	Déclenchement	Phase aérienne	Ouverture	Entrée dans l'eau
Pendant le mouvement d'appel, garder le (haut du) corps bien droit (ne pas pencher en arrière).	Au moment où le plongeur quitte le tremplin, son corps doit être légèrement cintré; la tête reste bien droite, le regard fixé sur l'extrémité du tremplin.	Après un élan énergétique (extension des chevilles et des genoux), grouper les genoux et faire basculer le haut du corps (sans mouvement de tête) dans le sens de la rotation.	Le corps tourne au point culminant; les mains saisissent les tibias; la tête reste dans le prolongement du tronc.	Regard fixé sur le point d'orientation (extrémité du tremplin); projeter énergiquement les jambes en arrière; les bras restent tendus le long du corps.	Redresser le haut du corps, regard à l'horizontale, tendre le corps et bloquer la musculature, plonger jusqu'au fond du bassin.

→ [Vidéo](#)

Plongeon ordinaire avant groupé

Conditions préalables: chandelle avant et chute avant.

Exercices progressifs

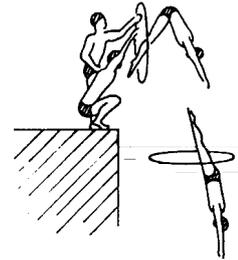
Exercice à sec

En appui sur un caisson ou sur une marche d'escalier, sauter et monter les fesses (presque) jusqu'à l'appui renversé.

Du bord du bassin

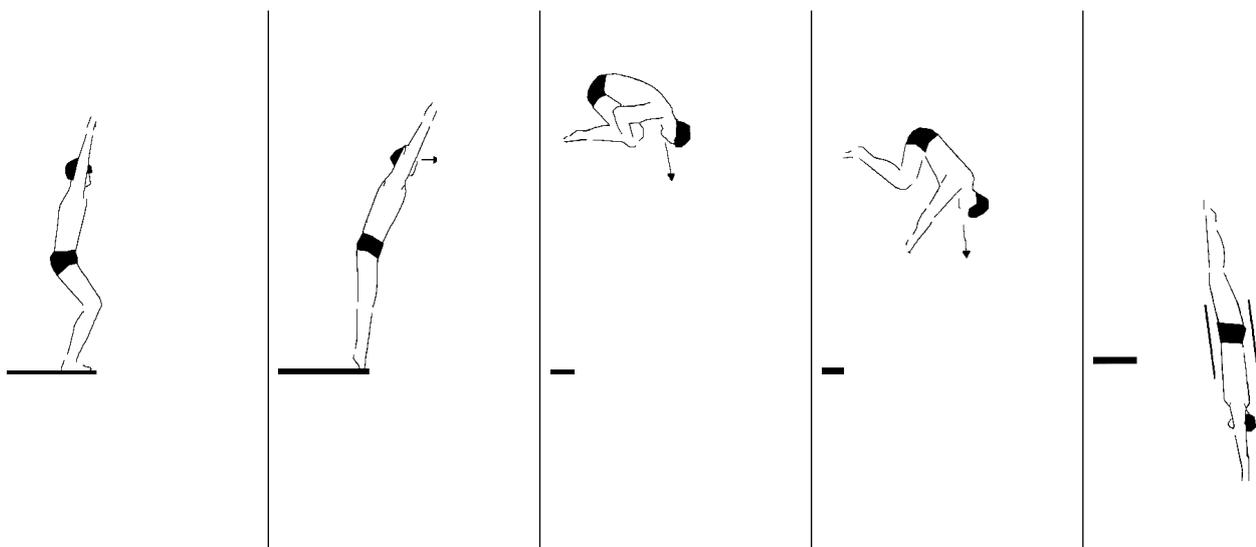
Chute de la position accroupie avec saut en extension, monter les fesses et tendre les jambes, plonger à travers un cerceau.

Matériel: cerceaux



Du tremplin de 1 m

Plongeon ordinaire avant groupé sans élan avec les bras en position haute.



Eau				
Elan et saut d'appel	Départ	Déclenchement	Ouverture	Entrée dans l'eau
Les bras atteignent la position haute avant que la jambe d'appel ne soit complètement tendue.	La tête est bien droite, le regard fixé à l'horizontale, les pieds et les genoux complètement tendus.	Monter les fesses, ramener les jambes contre la poitrine. Descendre les bras en avant et saisir les tibias avec les mains. Au point culminant, grouper serré, chercher du regard le point d'entrée dans l'eau.	Ramener les bras par l'avant ou par les côtés en position haute, tendre le haut du corps en direction du point d'entrée dans l'eau.	Corps tendu, bras dans le prolongement du corps; musculature contractée, tête coincée entre les bras; entrer dans l'eau le corps tendu, maintenir la position jusqu'au fond du bassin.

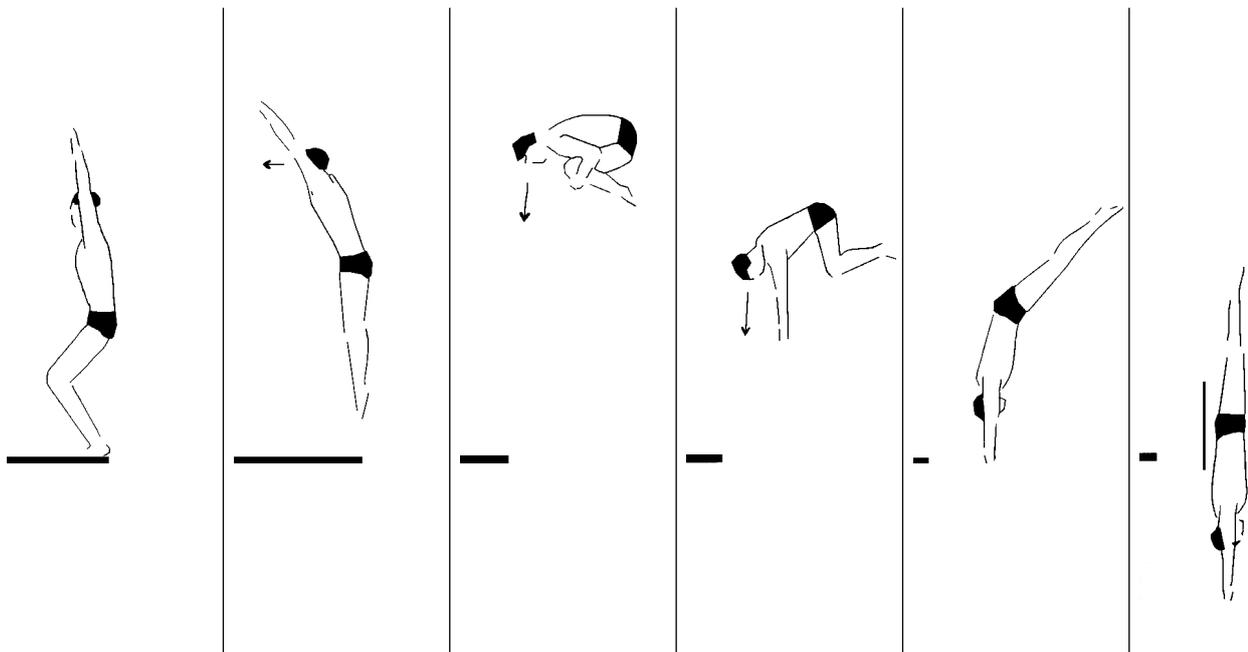
→ [Vidéo](#)

Plongeon retourné groupé

Conditions préalables: chandelles avant et arrière, chute avant, plongeon ordinaire avant sans élan de la position debout d'une hauteur de 1 m.

Indications: effectuer les exercices progressifs de la chute avant (voir page 11).

Plongeon retourné groupé



Eau					
Mouvement d'appel et départ	Déclenchement	Phase aérienne	Ouverture	Ouverture	Entrée dans l'eau
Les bras arrivent en position haute avant que les pieds et les jambes ne soient tendus; regard fixé sur l'extrémité du tremplin.	Au moment du départ, monter énergiquement les fesses; descendre les bras en avant jusqu'à la hauteur des tibias, grouper les genoux et les chevilles.	Au point culminant le corps est fortement groupé. Les mains saisissent les tibias; le regard se dirige déjà vers le point d'entrée dans l'eau.	Ramener les bras, par l'avant ou par les côtés, en position haute.	Tendre le haut du corps en direction du point d'entrée dans l'eau. Coincer la tête entre les bras.	Corps tendu, musculature contractée, bras dans le prolongement du corps; plonger jusqu'au fond du bassin.

→ [Vidéo](#)

Organisation de leçons

Le plongeon peut être envisagé dès que les conditions telles que l'accoutumance à l'eau, la tension du corps, etc. sont réunies. Certains points méritent encore toutefois d'être pris en considération pour la progression.

Une initiation optimale au plongeon nécessite au moins trois leçons de 45 minutes. Si l'enseignant dispose de plus de temps, il pourra répéter les différents exercices en augmentant l'intensité. Progression possible:

1^{re} leçon: Exercices à sec dans la salle, si possible tous les exercices tirés du module «Entraînement à sec/Echauffement». L'accent est mis sur la technique du départ, l'entrée dans l'eau par la tête et la tension corporelle.

Matériel: au moins 5 tapis Niveau: débutants Age: tous

2^e leçon: Application possible dans l'eau après le travail liminaire effectué en salle et l'intériorisation de la technique/des mouvements d'appel, voire de l'entrée dans l'eau par la tête. Après 15 min d'échauffement/de répétition à sec, 30 min dans l'eau. Exercices du module «Basics»: départ du bord du bassin, puis du tremplin de 1 m et pour finir entrée dans l'eau.

Matériel: tapis, planche glissante Niveau: débutants Age: tous

3^e leçon: 10 min du module «Entraînement à sec/Echauffement», 15 min du module «Basics» et 20 min du module «Sauts».

Matériel: tapis, planche glissante Niveau: avancés Age: tous

A partir de la 3^e leçon, chaque leçon reprend des exercices des trois modules. En principe, les élèves ne commencent à sauter qu'à partir du moment où ils maîtrisent les prérequis. Une progression trop rapide, avant que les exercices ne soient parfaits, peut conduire à des échecs.

Les deux leçons illustrant l'apprentissage progressif du saut périlleux arrière groupé et du plongeon retourné groupé (voir pages 17-18) peuvent parfaitement faire office de 3^e leçon.

[→ Autres leçons](#)

Leçon: Saut périlleux arrière groupé (avancés)

Cette leçon conduit à la forme élémentaire du saut périlleux arrière. Les élèves maîtrisent la chandelle arrière et passent de la roulade arrière au salto, avec une aide acoustique.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 8-15 ans

Degrés scolaires: primaire et secondaire I

Niveau de progression: avancés

Niveau d'apprentissage: appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les prérequis pour le saut périlleux arrière groupé.
- Exécuter la forme élémentaire du saut périlleux arrière groupé du tremplin de 1 m.

Description des exercices

Les exercices de cette leçon et leur description sont disponibles sur mobilesport.ch.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel	
Module «Echauffement»	10'	Gymnastique des pieds	→ Page 7	Tapis
		Pantin avec variantes	→ Page 7	Tapis
		Sauter à reculons	→ Page 6	Tapis
		Exercices de tension	→ Page 8	Tapis
		Réaction/Vitesse: position groupée	→ Page 9	Tapis
Module «Basics»	15'	Chandelle avant droite du bord du bassin sans élan et sans balancement des bras	→ Page 10	
		Chandelle avant droite du bord du bassin sans élan et avec balancement des bras	→ Page 10	
		Chandelle avant droite du tremplin de 1 m sans élan et sans balancement des bras	→ Page 10	Tremplin de 1 m
		Chandelle arrière droite du tremplin de 1 m sans balancement des bras	→ Page 10	Tremplin de 1 m
		Chandelle arrière groupée du tremplin de 1 m sans balancement des bras	→ Page 10	Tremplin de 1 m
		Chute arrière corps tendu	→ Page 11	Tremplin de 1 m
Module «Sauts»	20'	Roulade arrière de la position assise du tremplin de 1 m, rester groupé jusqu'à l'entrée dans l'eau	→ Page 12	Tapis, tremplin de 1 m
		Roulade arrière de la position accroupie du tremplin de 1 m, plonger tendu. Tendre le corps d'abord avec une aide acoustique («hop!»), puis seul	→ Page 12	Tremplin de 1 m
		Forme élémentaire du saut périlleux arrière sans mouvement d'appel, les bras tendus vers le haut. Aide acoustique: laisser tomber (légèrement), départ, grouper, tendre. Réaliser ensuite sans aide acoustique	→ Page 12	Tremplin de 1 m

Leçon: Plongeon retourné groupé (avancés)

Cette leçon conduit à la forme élémentaire du plongeon retourné groupé. Les élèves maîtrisent la chandelle avant et la chandelle arrière, l'entrée dans l'eau par la tête et la chandelle avant sans élan du tremplin de 1 m.

Conditions cadre

Durée de la leçon: 45 minutes

Tranche d'âge: 8-15 ans

Degrés scolaires: primaire et secondaire I

Niveau de progression: avancés

Niveau d'apprentissage: appliquer

Objectifs d'apprentissage

- Acquérir les prérequis pour le plongeon retourné groupé.
- Exécuter une forme élémentaire du plongeon retourné groupé du tremplin de 1 m.

Description des exercices

Les exercices de cette leçon et leur description sont disponibles sur mobilesport.ch.

	Thème/Exercice/Forme de jeu	Organisation/Illustration	Matériel	
Module «Echauffement»	10'	Gymnastique des pieds	→ Page 7	Tapis
		Pantin avec variantes	→ Page 7	Tapis
		Sauter à reculons	→ Page 7	Tapis
		Exercices de tension	→ Page 8	Tapis
		Réaction/Vitesse: position groupée	→ Page 11	Tapis
Module «Basics»	15'	Chandelle avant droite du bord du bassin sans élan et sans balancement des bras	→ Page 10	Planche glissante
		Chandelle avant droite du bord du bassin sans élan et avec balancement des bras	→ Page 10	
		Chandelle avant droite du tremplin de 1 m sans élan et avec balancement des bras	→ Page 10	Tremplin de 1 m
		Chandelle arrière droite du tremplin de 1 m sans balancement des bras	→ Page 10	Tremplin de 1 m
		Chandelle arrière groupée du tremplin de 1 m sans balancement des bras	→ Page 10	Tremplin de 1 m
		Chute arrière depuis la planche glissante/Exercice d'entrée dans l'eau avec planche glissante	→ Page 11	Planche glissante
		Exercice d'entrée dans l'eau de la position inclinée du bord du bassin/ du tremplin de 1 m	→ Page 11	Tremplin de 1 m
Module «Sauts»	20'	En appui sur une surface surélevée, sauter et monter les fesses (presque) jusqu'à l'appui renversé	→ Page 14	
		Saut de cirque de la position accroupie avec appel, monter les fesses et tendre les jambes, plonger à travers deux cerceaux	→ Page 14	Cerceaux
		Plongeon ordinaire avant sans élan et sans balancement des bras, les bras en position haute	→ Page 14	Tremplin de 1 m
		Forme élémentaire du plongeon retourné groupé sans mouvement d'appel, les bras en position haute	→ Page 15	Tremplin de 1 m

Indications

Bibliographie

- [Strupler, M. \(2003\). Bases du plongeon. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO](#)

Lien

- [Contrôle de sécurité aquatique \(bpa – Bureau de prévention des accidents\)](#)

Tests

- [Tests suisses de plongeon 1-4](#)
- [Tests suisses de plongeon 5-8 \(en allemand\)](#)

Vidéos

Les vidéos de ce thème du mois sont disponibles sur le canal YouTube de [mobilesport.ch](https://www.youtube.com/mobilesport.ch).

Partenaires



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteur

Lorenz Geissbühler

Rédaction

mobilesport.ch

Photo

Ulrich Känzig, Médias didactiques HEFSM

Vidéos

René Hagi, Matthias Zurbriggen,
Médias didactiques HEFSM

Graphisme

Médias didactiques HEFSM