

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