

# Enseignons quelques plongeurs

Autor(en): **Metzener, André**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [6]

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996531>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

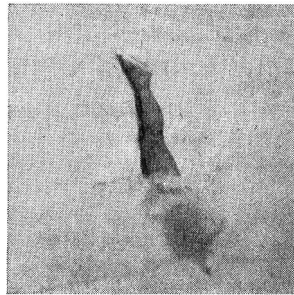
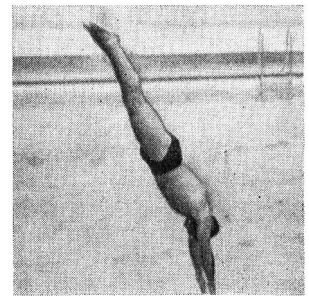
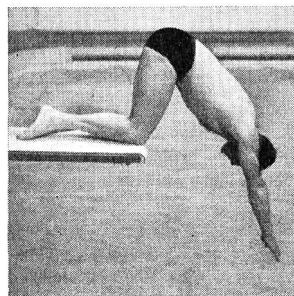
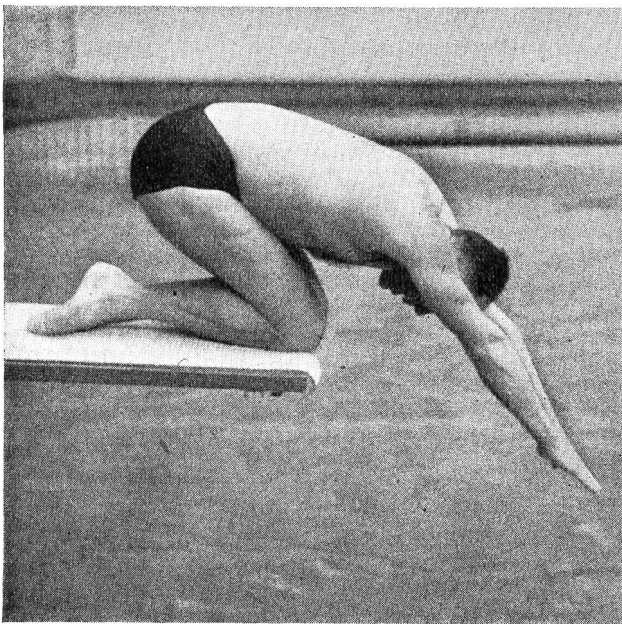
# Enseignons quelques plongeurs

par André Metzener, maître de gymnastique et de sport, Macolin

Tout l'art de l'enseignement consiste à amener les élèves progressivement aux plongeurs voulus, tout en se jouant, et surtout en évitant les « claques » désagréables et décourageantes.

Comme chacun sait, nous connaissons trois positions du corps pour l'exécution des plongeurs : droite, carpée et groupée. Nous n'avons utilisé, dans les exemples suivants, que la position groupée qui permet une rotation facile et rapide. Nous avons volontairement omis la description de l'élan ou du mouvement préparatoire des bras précédant l'exécution des plongeurs en leur forme finale. Nous les supposons connus, et surtout nous répétons qu'ils doivent avoir été au préalable bien exercés. Ils constituent une base indispensable pour la réussite de l'enseignement des plongeurs.

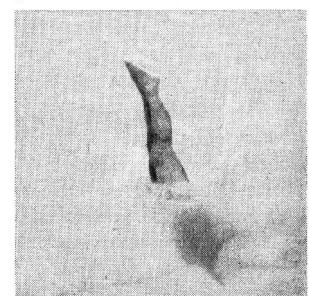
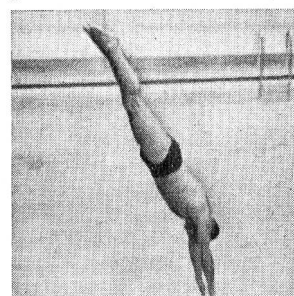
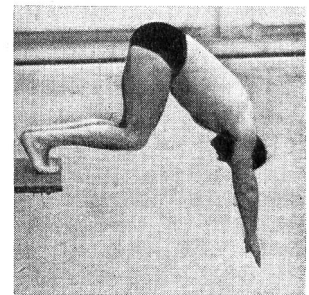
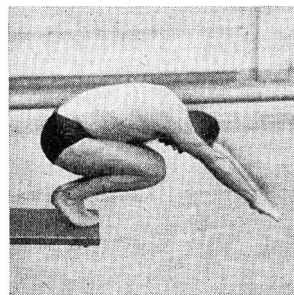
Il est clair que pour toutes les roulades sur la planche, il faut la recouvrir d'en rembourrage (tapis en caoutchouc mousse, linge).

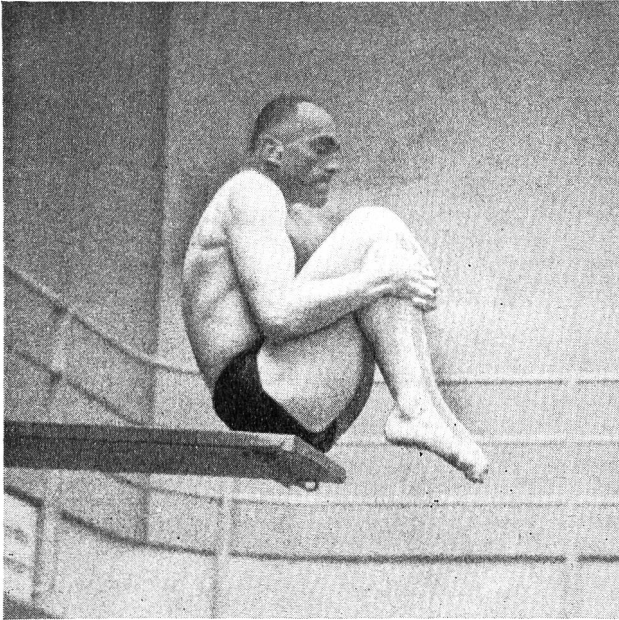


## Plongeon ordinaire avant groupé

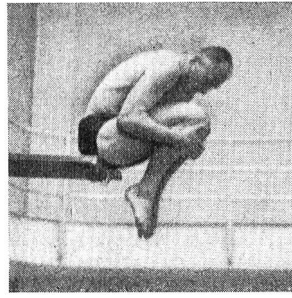
### Exercice d'entrée à l'eau

- 1 Position de départ : à l'extrémité de la planche, à genoux, assis sur les talons, bras allongés dans le prolongement du corps, mains jointes (pouces crochés), tête protégée entre les bras. Amorcer la chute en avant en touchant les cuisses de la poitrine.
  - 2 La chute est amorcée. Éviter de se pousser en avant.
  - 3 Le corps s'allonge pour l'entrée à l'eau.
  - 4 Le corps se tire, droit, jusqu'au fond du bassin.
- 
- 5 Position de départ : accroupi à l'extrémité de la planche, tête entre les bras allongés, pouces crochés, poitrine contre les cuisses.
  - 6 La chute s'amorce. Ne pas se pousser en avant, mais plutôt penser à lever les hanches.
  - 7 Le corps se tend pour l'entrée à l'eau.
  - 8 Il se tire, allongé, jusqu'au fond du bassin.

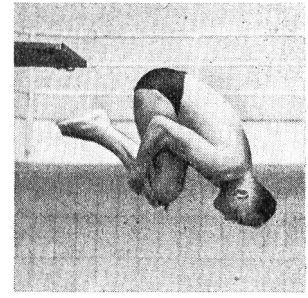




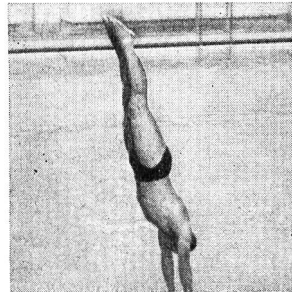
9



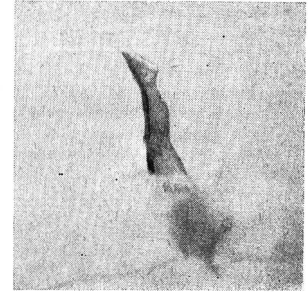
10



11



12



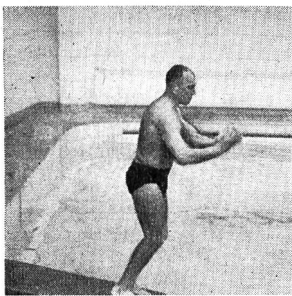
13

### Exercice d'entrée à l'eau (du tremplin de 3 m.)

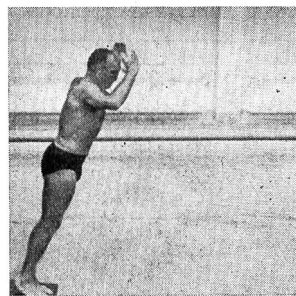
- 9 Position de départ : assis à l'extrémité de la planche, corps groupé serré, mains tirant les genoux à la poitrine.
- 10 Dans cette position, laisser chuter en avant.
- 11 Laisser tourner jusqu'à ce que la tête soit en bas.
- 12 L'extension commence : les jambes s'allongent obliquement en avant (éviter à tout prix l'extension en arrière qui amène la dangereuse position cintrée), les bras viennent dans le prolongement du corps.) L'extension est terminée pour l'entrée à l'eau.
- 13 Le corps glisse dans l'eau, en se tirant, allongé, jusqu'au fond.

### Plongeon ordinaire avant groupé

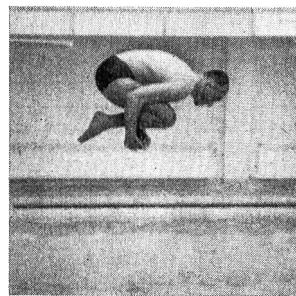
- 14 Début du mouvement de départ : les jambes commencent l'extension, les bras sont balancés en avant en haut.
- 15 L'extension se termine. Passant maintenant devant la tête, les bras vont commencer le mouvement « d'enroulement ».
- 16 Le corps se groupe. Les mains viennent saisir les jambes, les hanches se lèvent. Le plongeur pense à faire « le dos rond ».
- 17 Les mains ont saisi les genoux, les hanches montent encore.
- 18 L'extension commence.
- 19 Le corps est bientôt prêt pour l'entrée à l'eau. Les bras vont encore s'allonger dans le prolongement du corps pour protéger la tête. Les jambes ayant été tendues un peu vers l'avant, la position cintrée est ainsi exclue.



14



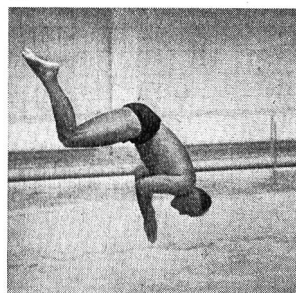
15



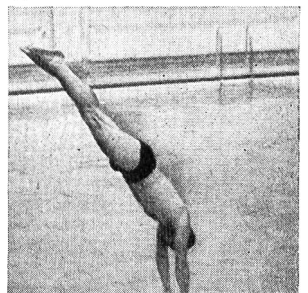
16



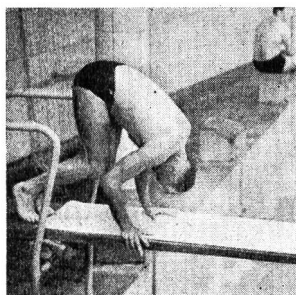
17



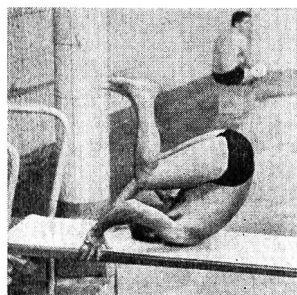
18



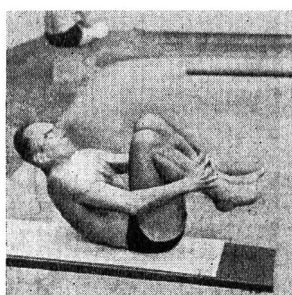
19



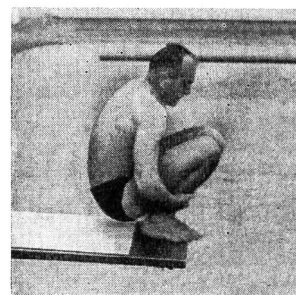
20



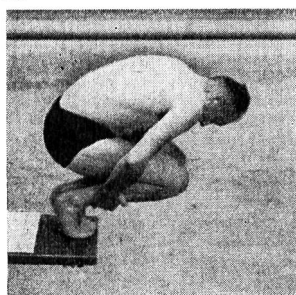
21



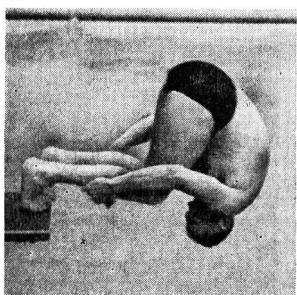
22



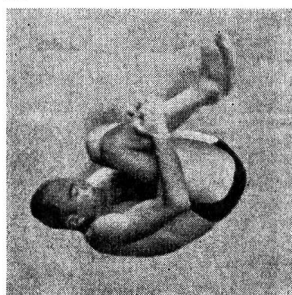
23



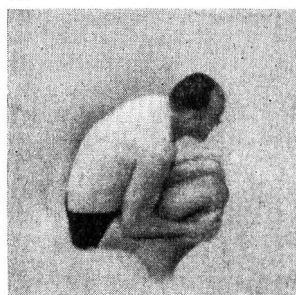
24



25



26



27

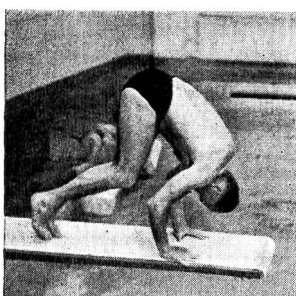
## Saut périlleux avant groupé

### Double roulade en avant

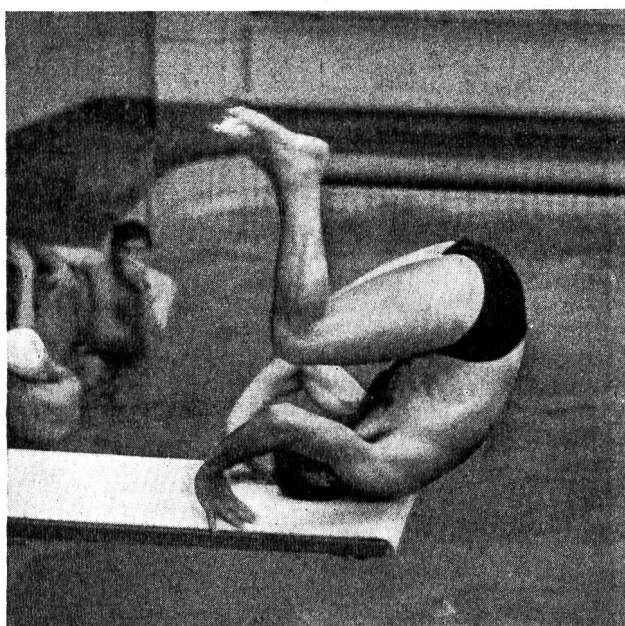
- 20 Départ pour la première roulade effectuée sur le tremplin (recouvert d'un tapis)
- 21 La roulade est amorcée, le corps va rester bien en boule.
- 22 Les mains sont venues rapidement saisir les tibias.
- 23 Groupé serré, le plongeur se retrouve accroupi juste à l'extrémité du tremplin. (Il faut naturellement avoir réglé la distance au préalable).
- 24 La deuxième roulade commence.
- 25 Les jambes donnent une légère impulsion.
- 26 Le corps continue de tourner, il est groupé serré, la tête cherchant à toucher les genoux.
- 27 Le corps reste en boule pour l'entrée à l'eau.

### Roulade en avant à l'extrémité du tremplin

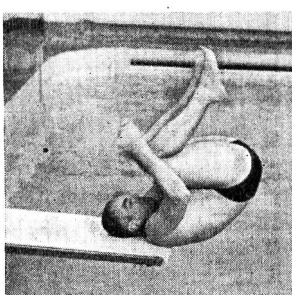
- 28 Position de départ pour la roulade en avant ; lever les hanches.
- 29 La roulade est amorcée ; la nuque s'est posée à l'extrémité du tremplin (l'endroit de la pose des mains a naturellement été repéré à l'avance).
- 30 Les mains viennent saisir les tibias
- 31 La rotation se poursuit, corps toujours groupé, regard sur les genoux (important).
- 32 Grâce à l'élan dû à la position d'introduction de la roulade, la vitesse de rotation est suffisamment rapide pour effectuer l'extension qui débute ici.
- 33 L'extension des jambes s'achève pendant l'entrée à l'eau. Dans les trois dernières vues, remarquer la position de la tête et la direction du regard. Une grave faute à éviter consiste à terminer cet exercice comme une bascule sur la nuque.



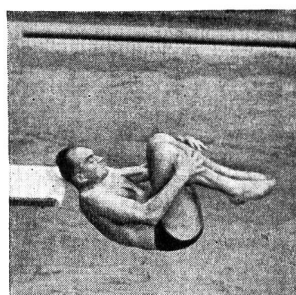
28



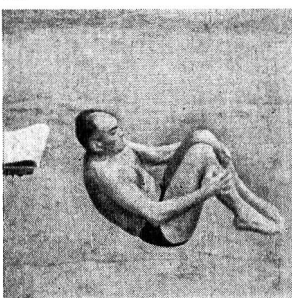
29



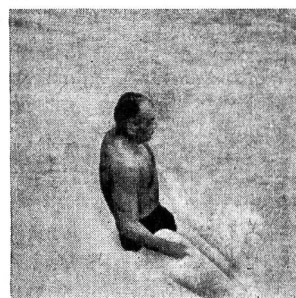
30



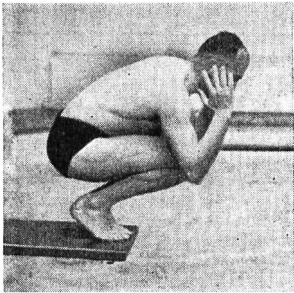
31



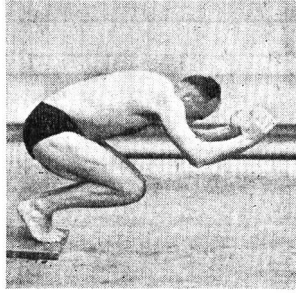
32



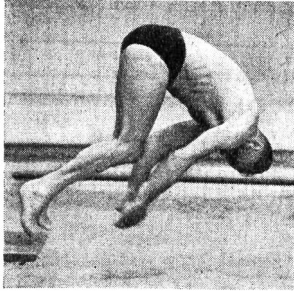
33



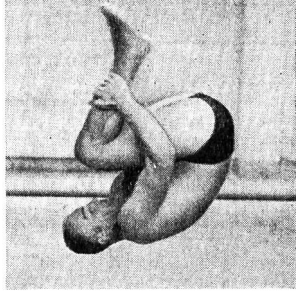
34



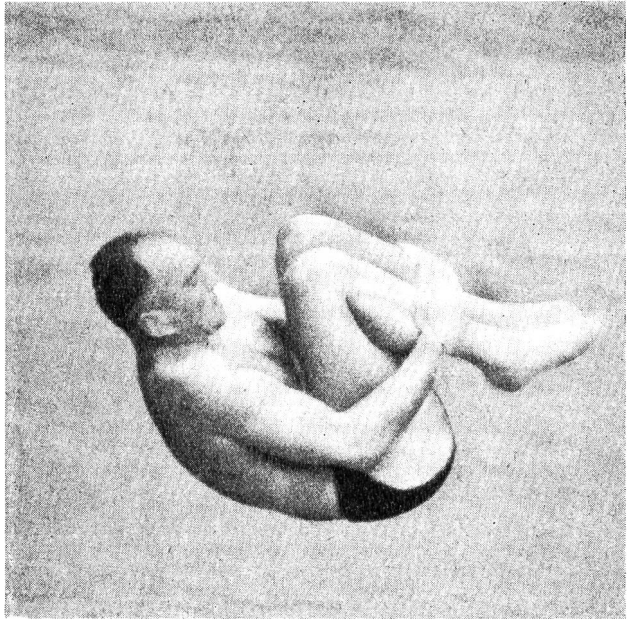
35



36



37



38

### Saut périlleux avant groupé, départ accroupi

34 Position de départ : accroupi à l'extrémité du tremplin, bras fléchis, mains à hauteur des tempes. Provoquer de légers mouvements de la planche.

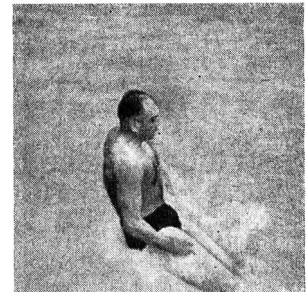
35 Amorcer la roulade-saut périlleux. Les bras vont en avant en haut, avant de venir prendre les jambes (enroulement).

36 Phase importante : les hanches montent (faire le gros dos).

37 Les mains ont saisi les tibias, le corps est groupé serré.

38 Dans cette position, la rotation continue, regard sur les genoux.

39 L'extension des jambes se fait pour (ou pendant) l'entrée à l'eau. La tête n'est pas jetée en arrière.



39

### Saut périlleux avant groupé

40 A l'atterrissage du saut d'appel (ou après l'élévation des bras de côté pour l'exécution sans élan), les jambes se fléchissent et les bras sont balancés de côté en bas.

41 L'extension commence : les bras sont montés en avant, à la hauteur du visage.

42 L'extension des jambes va se terminer, les mains montent encore.

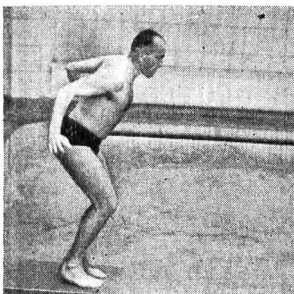
43 L'envol s'est effectué. Les mains se rabattent vers les jambes contribuant ainsi à l'enroulement du corps. Les hanches montent encore, les jambes se groupent.

44 Le groupé est terminé ; les mains tirent les genoux à la poitrine, le regard est sur les genoux.

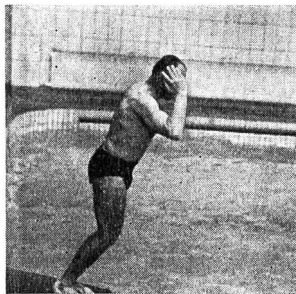
45 « L'ouverture » commence : les jambes se tendent en avant à la position carpée.

46 L'extension se termine pour l'entrée à l'eau.

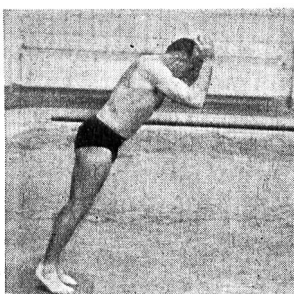
47 Droit, le corps glisse dans l'eau.



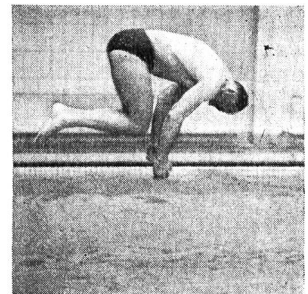
40



41



42



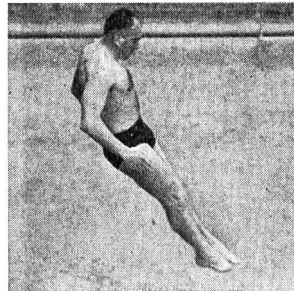
43



44



45



46



47