Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 7

Rubrik: Notre leçon mensuelle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Texte et dessins: Sandro Rossi

Comment apprend-on un plongeon à sec?

1. Introduction

Si l'on regarde le titre, je suis d'accord avec vous: à première vue c'est paradoxal. Mais rassurez-vous, nous n'allons pas plonger dans une piscine sans eau. Le chemin prévu pour apprendre ce plongeon est bien moins dangereux.

Tout d'abord quittons la piscine pour nous rendre à la salle de gymnastique. Le plongeur devient gymnaste et en utilisant les différents engins que la discipline sœur lui offre, il cherchera «d'amorcer» cette figure qu'il devra ensuite exécuter en l'air sans aide.

La figure que nous allons apprendre est le plongeon ordinaire arrière carpé (201 b). Nous avons déjà eu l'occasion de traiter cette figure en position groupée (c) et à la piscine. La position carpée (b) présente de plus grandes difficultés techniques d'exécution. Rappelez-vous que le corps doit former un angle à la hauteur des hanches et que les jambes doivent rester complètement tendues. Pour cela il est nécessaire de faire cette introduction à sec.

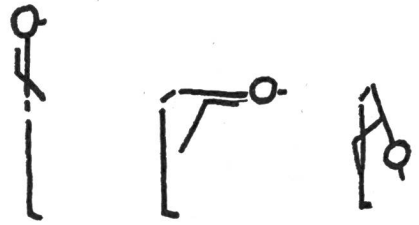
2. La gymnastique au sol

Après une bonne mise en train, le plongeur entraînera la souplesse par des exercices simples et efficaces.

2.1. Debout, jambes écartées, fléchir le tronc en avant

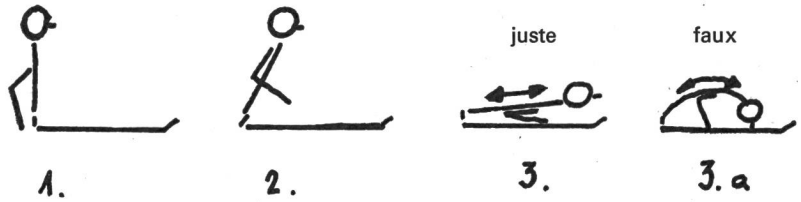
2.2. Idem mais les jambes serrées (les genoux doivent rester tendus)

2.3. Idem comme 2.2. mais cette fois on reste en position carpée pendant quelques secondes



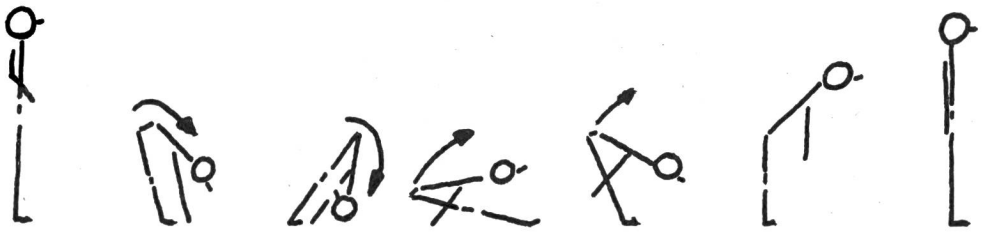
2.4. Les mêmes exercices mais en position assise

Attention au dos



2.5. Pour augmenter légèrement la difficulté c'est-à-dire réduire l'angle de flexion, appuyer les pieds sur un banc suédois et répéter l'exercice précédent.

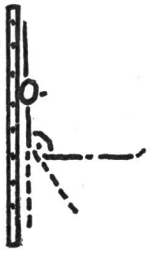
2.6. Roulade avant carpée



3. La gymnastique aux agrès

Pour «carper» de façon correcte, il faut entraîner de façon intense la musculature abdominale.

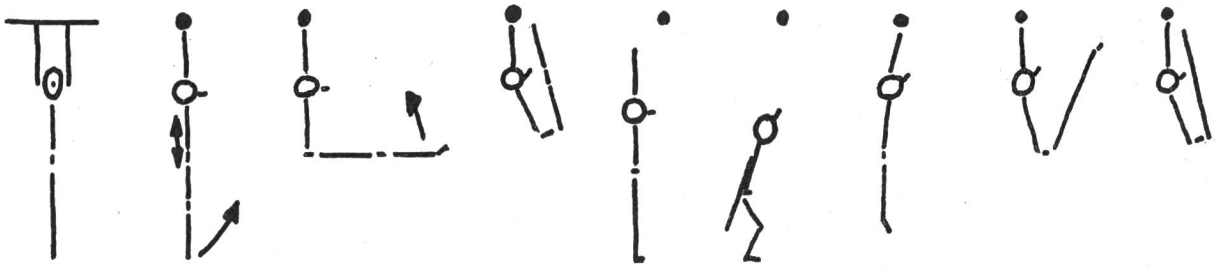
3.1. Aux espaliers, lever les jambes tendues en avant en haut jusqu'à former un angle droit à la hauteur des hanches, et rester dans cette position quelques secondes.



3.2. Idem, mais cette fois lever les jambes jusqu'à ce que les pieds touchent les mains.

3.3. Idem à la barre fixe. Cette fois l'élève n'a plus aucun appui au dos; le travail est fait uniquement par la musculature abdominale.

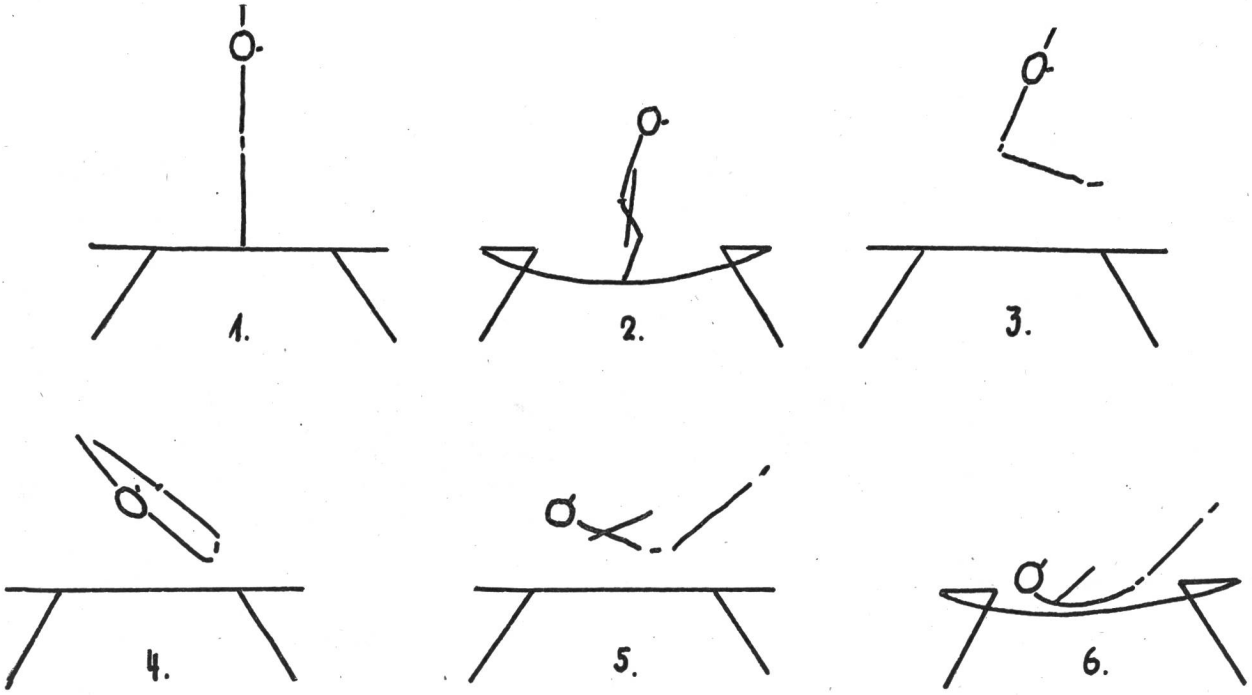
3.4. Pour mieux s'approcher de la réalité, on va exécuter maintenant l'exercice 3.3. avec élan. Départ debout, bras en haut. Prise d'élan avec les bras de côté en bas comme au tremplin, saut, saisir l'engin et carper.



3.5. Passons maintenant au saut de mouton ou de cheval. Avec le passage des jambes tendues entre les bras on intensifie la flexion du tronc en avant.

4. Au trampoline

A cet engin il ne nous restera rien d'autre à faire que de répéter ce qu'on a déjà fait aux espaliers et à la barre fixe. Un élément nouveau: l'élasticité du trampoline nous donne la sensation d'être sur un tremplin. L'atterrissage se fait sur le dos.



Ceux qui ont la chance d'avoir dans leur salle de gymnastique une installation de tremplin à sec avec fosse d'atterrissage remplie de caoutchouc mousse, auront la possibilité de s'approcher encore plus de la réalité. Ils ne doivent pas oublier que l'atterrissage doit être fait sur le dos.

Encore un peu d'entraînement et ensuite... à la piscine il ne nous restera plus que la fameuse dernière phase:

après l'envol, carper, renverser la tête en arrière pour chercher le point d'entrée à l'eau et repousser les pieds vers le haut pour porter le corps en position verticale rectiligne. Vous verrez, ça ne pourra être qu'un plaisir.

Notre leçon mensuelle

Natation

Daniel Seydoux

Thème:
dos crawlé, initiation et entraînement

I. Echauffement hors de l'eau — 10 minutes

Exercices d'échauffement sur le gazon ou sur le bord du bassin, marcher, sautiller en essaim.

- Grands cercles des bras en avant et en arrière, alternés avec petites rotations des épaules, bras repliés devant soi et tenus à hauteur de poitrine.
- Couché à plat dos, bras tendus en arrière dans le prolongement du corps, relever bras et jambes et effectuer des battements verticaux avec ceux-ci.
- Trottiner, flexion profonde du corps, tête entre les genoux et saut vertical en extension complète.
- Exercices de flexion latérale et de rotation de la colonne vertébrale, suivis de quelques exercices de détente et de relâchement musculaire.

II. Phase de performance — 70 minutes

Battement: exercices préparatoires — 30 minutes

a) A sec:

- assis jambes tendues, pieds légèrement tournés à l'intérieur, effectuer une série de 3 à 5 répétitions de 10 battements verticaux (contrôler le travail souple des chevilles, éviter le pédalage des jambes).
- assis sur le bord (angle) du bassin, torse incliné en arrière, exercer le battement pieds dans l'eau, 3 × 10 battements.

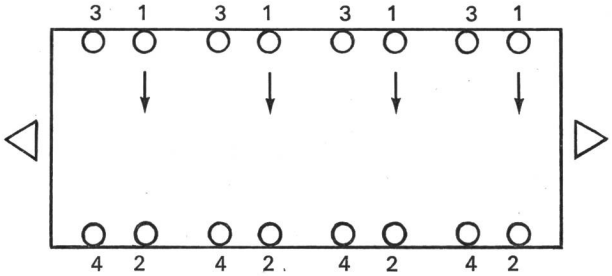
b) Dans l'eau:

Rappel: le mouvement part de la hanche et s'effectue sous la surface, non en surface, «shooter» l'eau des pieds vers le haut. Veillez que les hanches restent hautes dans l'eau, éviter la position assise.

- bras en appui sur le fond ou les marches d'escalier, corps à l'horizontale, exercer le battement sur place puis en mouvement.

- avec l'aide d'un partenaire qui tient la tête de son camarade des deux mains de côté ou d'une main sous la nuque, exercer le battement en déplacement.
- mains fixées dans la rigole de trop-plein, battements plus amples et plus lents des jambes tendues (pas de genoux sortant de l'eau), voir dessin.
- traversées du bassin sur le dos, planche tenue sur la poitrine.
- idem, planche tenue légèrement sous la tête.
- idem, prise de la planche en son milieu.
- battements sans planche, les bras le long du corps stabilisent et aident la propulsion, la tête est légèrement fléchie en avant.
- idem, les mains aux hanches.
- idem, les mains croisées sous la tête.

Effectuer plusieurs traversées en exerçant ces variantes. L'élève qui maîtrise ces différentes possibilités possède déjà un battement efficace.

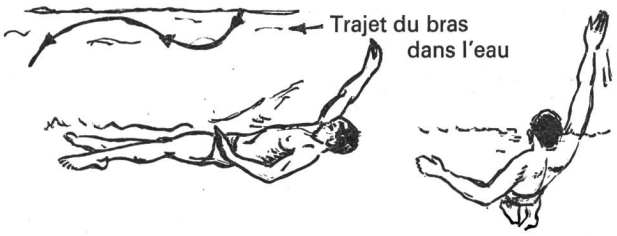


Estafette: à 4, 6 ou 8 groupes, battements sans planche, départ dans l'eau.

Organisation: 2 ou 3 élèves par groupe appuyés au mur, transmission du relai au toucher du mur opposé. 8 à 10 répétitions.

Mouvement de bras — 20 minutes

Démonstration à sec du mouvement complet, puis à l'horizontale, exercer le long du bord ou sur un banc.



Dans l'eau:

Répartir les élèves autour du bassin à environ 3 m de distance les uns des autres. Appui du bras gauche dans la rigole de trop-plein.

- Exercer plusieurs fois le travail du bras droit, sur place, puis du bras gauche.

Rappel:

Phase d'appui: la main prend contact par le petit doigt, bras tendu, et la paume cherche rapidement l'appui en profondeur.

Phase de traction: l'avant-bras tiré de côté, paume de la main orientée vers les pieds, augmentation progressive de la flexion du coude jusqu'à la perpendiculaire.

Phase de poussée: renversement très énergique de l'avant-bras et de la main tout en se rapprochant du corps pour terminer sa course au niveau de la cuisse mais au-dessous de celle-ci.

- idem au premier exercice, mais en mouvement autour du bassin, un bras toujours en appui, puis changement de bras.

Eau à hauteur des hanches, effectuer plusieurs traversées.

- marcher en arrière et effectuer un mouvement de moulinet des bras.
- idem, mais avec mouvement alterné des bras (rattrapage)
- avec l'aide d'un partenaire qui maintient les chevilles environ 20 à 30 cm sous l'eau, mouvement des bras de son camarade.

Coordination et respiration 20 minutes

La respiration, en dos crawlé, n'est pas un problème majeur. L'on peut simplement inspirer sur un mouvement aérien d'un bras et expirer sur l'autre. Veillez à une respiration régulière des élèves.

- départ pieds au fond, en glissée dorsale bras dans le prolongement du corps, commencer le battement de jambes puis effectuer un mouvement de bras vers l'avant et retour aérien immédiat durant l'engagement aquatique de l'autre bras. Répéter plusieurs fois.

Formes d'entraînement

- mouvement de bras avec un bras seulement, le battement s'effectue normalement, changer de bras.
- rattrapage: les deux bras dans le prolongement du corps, mouvement alternatif du bras droit et du bras gauche avec retour complet, bras tendus, avant l'engagement de l'autre bras.
- mouvement des bras en brasse dorsale et battement dos crawlé.
- les élèves ne tiennent qu'un bras dans le prolongement du corps, puis à partir du fond, ils effectuent une poussée en flèche dorsale, engagent le bras en avant, en appui sous l'eau et tout en effectuant la traction aquatique, ils ramènent l'autre bras tendu par-dessus la tête. Répéter plusieurs fois.
- poussée dorsale du mur, effectuer un moulinet des bras tout en maintenant un battement correct. Contrôler la bonne coordination.

Estafette: Nager le plus vite possible en dos crawlé. 4 à 8 groupes de 3 élèves chacun, organisation comme ci-dessus.

Jeu: 5 à 8 minutes

La balle volée: deux camps s'affrontent et essaient de garder la balle le plus longtemps possible dans leur camp en faisant des passes directes.

Règles simplifiées: la balle ne doit pas disparaître sous l'eau, sinon arrêt du jeu et la balle revient au camp adverse. La balle ne doit pas être tenue plus de 3 secondes, si un tel cas se produit elle est remise à l'adversaire.

III. Retour au calme

- Discussion
- Douche et soins corporels

La SFG Mandement **cherche**

3 moniteurs pupilles

Qualification souhaitée «Jeunesse + Sport» I, condition physique ou agrès.

Renseignements:
M. Jacques Burnand, 1249 **La Plaine (GE)**
Téléphone (022) 54 11 02

Pour tous les imprimés
Imprimerie

W. Gassmann SA

2500 Bienne, rue Franche 11
Tél. (032) 22 42 11

Chaque matin votre
«Journal du Jura»
avec les dernières nouvelles sportives