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: 33 (1976)

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

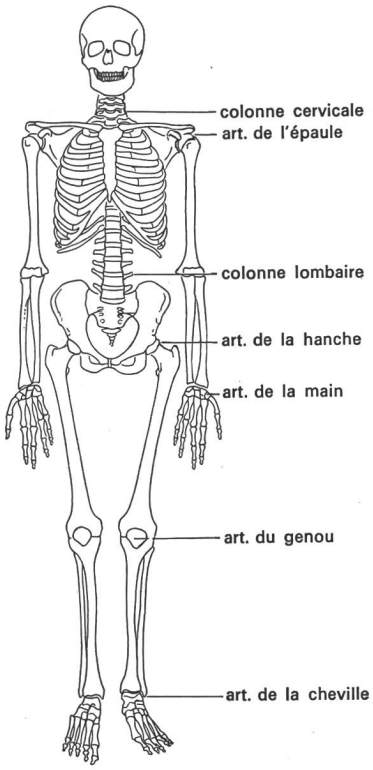
Notre leçon mensuelle

La mise en train spécifique du plongeur

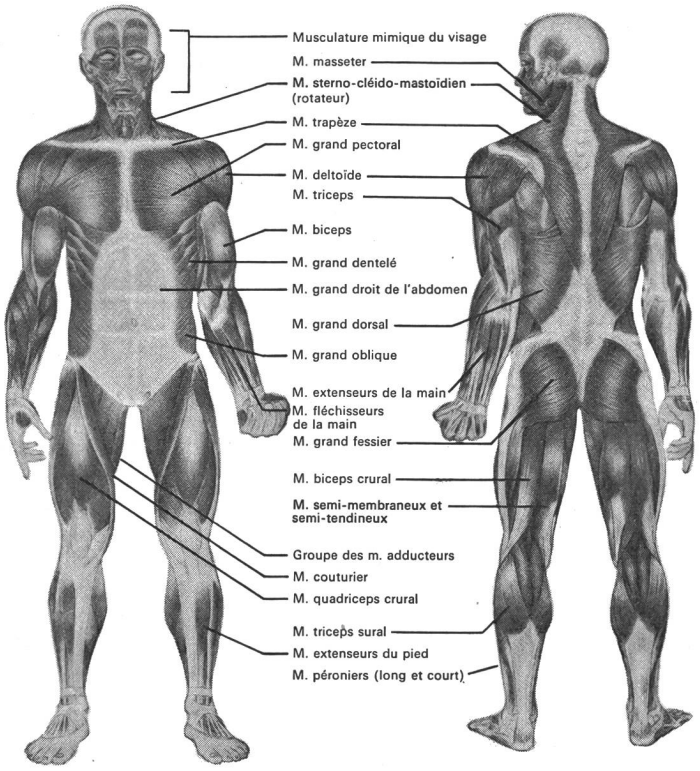
Texte et dessins: Sandro Rossi

Le plongeon, vu ses mouvements caractéristiques exécutés pour former des figures plastiques, fait partie des disciplines «construites», non naturelles. Par conséquent, avant de commencer un entraînement, le plongeur doit préparer d'une manière spécifique son corps, précisément les différentes parties du corps mises à contribution. La musculature doit être chauffée, allongée, modelée pour pouvoir obtenir d'elle les réactions voulues dans l'exécution des figures en l'air. A cet effet, nous voulons vous illustrer cette préparation et la ligne bien déterminée qu'elle suit.

Quelles parties du corps?

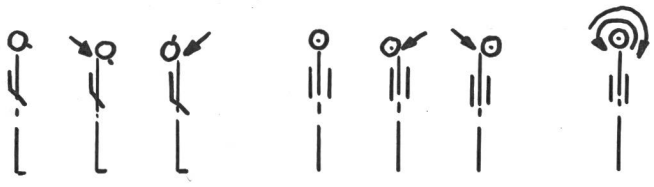


Quels muscles?



1. Nuque, ceinture scapulaire et bras

– Assouplissement de la nuque par des flexions en av., en arr., de côté et des circumductions.



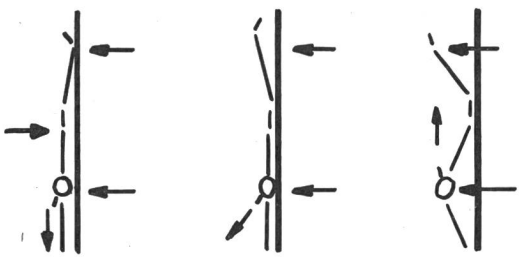
– Tous ces mouvements peuvent être exécutés rapidement (activation du muscle) ou lentement (étirement du muscle).

2. Assouplissement des bras et des épaules

– Cercles des bras en av. et en arr. (très rapidement), aussi avec bras fléchis.

– «Etirement» des muscles de la ceinture scapulaire pour garantir un alignement optimal des bras par rapport au corps.

– idem en équilibre sur les mains et contre une paroi

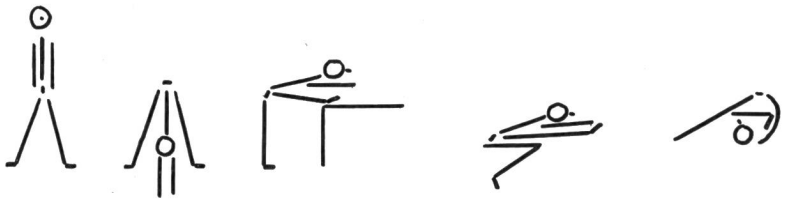


3. La colonne vertébrale

3.1 Assouplissement en avant

C'est le groupe d'exercices qui permet à l'entraîneur et à ses élèves de laisser libre cours à leur fantaisie.

Quelques exemples:

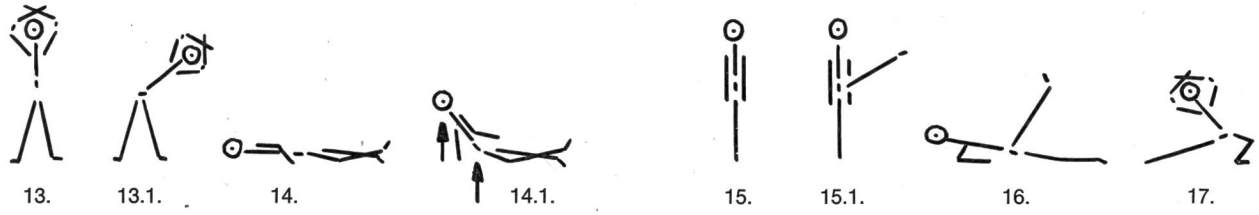


7. 7.1. 8. 9. 10.

11. 11.1. 12. 12.1.

3.2 Assouplissement latéral

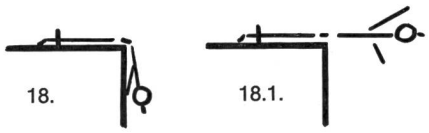
– Il est important que le corps travaille seulement latéralement sans aucun mouvement de rotation ou en avant.



13. 13.1. 14. 14.1. 15. 15.1. 16. 17.

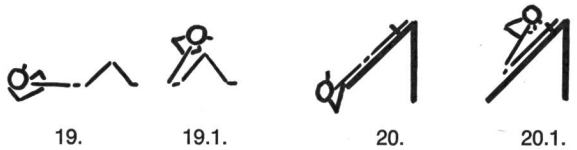
3.3 Assouplissement en arrière

– Le plongeur n'exécutera aucun exercice d'assouplissement en arrière afin d'éviter la position cambrée très mauvaise pour l'entrée à l'eau; au contraire, il choisira des exercices simples de musculation.



18. 18.1.

– La musculature abdominale est également importante.



19. 19.1. 20. 20.1.

– Assouplissement des pointes des pieds.

21. 21.1. 21.2.

Après cette série d'exercices, le plongeur ira sur la planche et effectuera des sautillements qui permettront à la musculature des jambes de se chauffer, respectivement de devenir souple (vitesse de contraction).

Notre leçon mensuelle

Natation

Thème: Les virages en crawl
Lieu: Bains avec bassin de natation ou piscine
Durée: 1 heure 30 minutes

Texte: Daniel Seydoux
Dessins: Daniel Seydoux

Mise en train dans l'eau: nager dans un sens donné, quelques minutes, style libre.

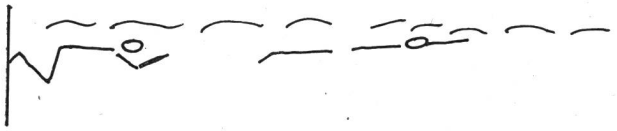
Introduction au virage ouvert en crawl. Ce virage n'est pratiquement jamais utilisé en compétition mais il rend, par sa facilité, un grand service aux nageurs sportifs.

1. Virage ouvert en crawl (1/2 rotation) 30 minutes

Lors de compétition, en crawl, il est prescrit qu'une partie seulement du corps doit toucher le mur lors du virage. Le virage ouvert en crawl est facile à apprendre et plus sûr à exécuter que le virage culbute.

Conseil:

Il est bon de répéter la flèche en coulée avant d'aborder ce virage. L'on commencera, ainsi, par la phase finale.



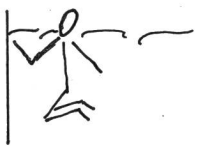
Lors de la flèche en coulée, veiller à une parfaite exécution sous l'eau, corps tendu et bras tirés en avant légèrement vers le haut.

Voir leçon mensuelle, juin 1972 J + S

1.1 Le virage ouvert ne peut s'effectuer qu'avec un touché de main au mur.

Approche du mur avec le regard dirigé sur le point de rotation en avant, le bras droit (gauche) tendu, le nageur glisse vers le mur qu'il touche de la main. A ce moment le bras gauche (droit) se trouve à côté de la cuisse. La vitesse de nage est stoppée par le touché de main au mur.

Les jambes sont en même temps repliées sous le corps (qui se redresse).



Exercices préparatoires, sans mouvement de nage.

1.2 Flèche ventrale à environ 2 m du mur

Toucher le mur avec un bras tendu, l'autre restant en arrière à la hauteur de la cuisse, puis grouper les jambes sous le corps.

Voir dessins ci-dessous.

1.3 Rotation à partir de la position groupée

Flèche au mur à partir de la position debout, environ 2 m devant le mur. Approche sans mouvement de nage, glissée au mur, un bras tendu en avant, l'autre en arrière près de la cuisse. Touché du mur, virage en position groupée – flèche glissée dans la nouvelle direction de nage et enchaîner en crawl.

Les fautes typiques sont:

- Le virage (la rotation) trop lent – essayer d'améliorer la rotation par une exécution plus rapide, presser plus fort de la main au mur dans la direction de rotation.
- La poussée est trop haute en surface – mieux plonger le corps sous l'eau, plus profondément –, recommencer les flèches coulées en profondeur, au besoin.

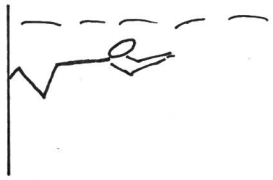
1.4 Perfectionnement

Approche du mur en crawl, le départ est déterminé, virage ouvert, flèche coulée et continuation en crawl.

Contrôler que le corps reste bien au mur lors de la préparation à la poussée.

Conseil:

Se saisir les deux mains par les pouces, tout en restant près du mur, avant d'effectuer la poussée des jambes et de faire l'extension du corps sous l'eau.



Petits jeux – concours dans le sens de la largeur:

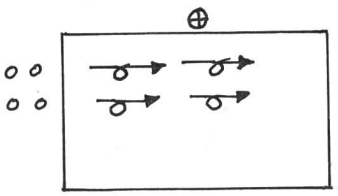
- virer rapidement et parfaitement
- estafette à 4 ou 6 groupes avec virages ouverts.

2. Le virage culbute en crawl env. 55 minutes

L'exécution comporte une rotation en avant (culbute) et un quart de rotation en tire-bouchon. Il convient de réaliser d'abord la première correctement dans l'axe longitudinal. La seconde ne présente alors qu'une difficulté mineure.

2.1 Culbute (rotation) en avant dans l'eau

- exercer la culbute en avant avec une position légèrement fléchie des jambes (si possible au-dessus des lignes noires du fond de la piscine, pour une meilleure orientation).



- De la position debout, élan en avant, glissée-culbute à partir de la glissée.
- Nager en brasse au-dessus d'une ligne de fond et effectuer une culbute avant groupée. (S'aider des deux bras pour réaliser la culbute, bien enrouler la tête et le haut du dos, seulement afin de limiter l'enfoncement du corps dans l'eau.)

- Culbute en avant à partir de la nage en crawl: l'on se retrouve sur le dos, et continuer en dos crawlé. Si la rotation n'est pas obtenue parfaitement dans l'axe de nage, on peut faire exécuter l'exercice par-dessus une corde ou une ligne d'eau avec appui des mains, puis sans appui.

Petit jeu:

Les élèves nagent en brasse (plus tard en crawl). Au coup de sifflet, culbute en avant et retour au point de départ sur le dos.

2.2 Départ en crawl

- La culbute n'est déclenchée que lorsque le bras avant a rejoint le bras arrière.

- De la position de départ debout effectuer une demi-culbute en avant et rester sous l'eau, sur le dos.
- Même exercice et effectuer un demi tire-bouchon rapide, l'élève se retourne en sens inverse sous l'eau en position de brasse.

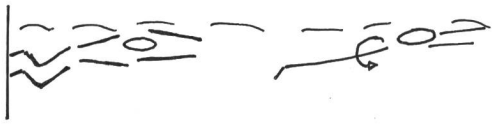
Petit jeu:

Un groupe d'élève réparti, dans l'eau, des deux côtés de la largeur du bassin – coup de sifflet – départ en crawl – coup de sifflet – virage culbute et retour.

Exemple de placement contre le mur:

A partir d'une distance d'environ 2 m, effectuer une flèche glissée en direction du mur, culbute en avant et rester groupé au mur:

- culbute en avant et poussée en position dorsale,
- culbute en avant et poussée dorsale et durant la glissée, se tourner en position ventrale,
- culbute en avant et essayer de placer les pieds sous l'eau au mur en position de poussée costale, se tourner en position ventrale après la poussée des jambes et l'extension du corps,



- coulée ventrale au mur, virage culbute et poussée en avant en coulée ventrale après avoir rectifié la position costale après l'extension sous l'eau.

Exercices pour «attardés»

a) Maîtrise de la culbute: – un aide tient un bâton à 75 cm du mur. L'élève est debout bras verticaux; il culbute par-dessus le bâton, le moniteur le guide pour le faire repartir sous la barre en coulée dorsale.

b) Le moniteur se tient dans l'eau à côté de l'emplacement du virage. Il prend en prise croisée la main opposée de l'élève qui arrive en coulée ventrale. De sa main libre, il le fait culbuter dans l'axe, en le prenant à la hauteur du ventre et de l'autre il le fait vriller en fin de rotation par une légère traction.

Fautes à éviter:

– la plongée est trop lente	– s'aider des deux bras pour plonger
– la plongée est effectuée trop tôt ou trop tard	– entraîner la culbute avec jambes plus tendues mais avec une forte flexion aux hanches
– en cas de crainte de se taper les pieds au mur	– tenir une planche de natation au mur

- Les jambes doivent être amenées rapidement au mur (au-dessus de l'eau) et le virage doit comprendre deux phases: la demi-culbute dans l'axe de nage et le demi tire-bouchon.

Jeu:

Estafette par groupes de 4, dans le sens de la largeur, avec virage culbute au mur chaque fois et plongeon de départ.

Retour au calme

Nage de décontraction, discussion, douche.