

**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:** 35 (1978)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

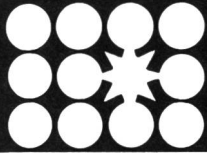
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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



# NOTRE LEÇON MENSUELLE

## Plongeon

Texte et dessins: Sandro Rossi

### Le saut périlleux et ½ arrière groupé (203c) au tremplin de 1 m

Les leçons présentées les saisons passées, nous les avons nommées «préparation de base». Elles comprenaient des figures tirées de la partie «imposée» et leur caractéristique principale était d'avoir seulement une demie rotation (plongeon ordinaire arr. 201c plongeon retourné 401c, etc.). Le saut périlleux et ½ en av. (103c) nous avait déjà donné un avant-goût des particularités des plongeurs libres (une et plus rotations) sans cependant nous donner trop de problèmes quant à la suite méthodologique. Avec le saut périlleux et ½ arrière groupé (203c), nous entrons dans le vif du problème, car une préparation méticuleuse et précise est indispensable pour pouvoir exécuter correctement cette figure composée.

### Suite méthodologique

#### La préparation à sec

Après une soigneuse mise en train, le plongeur se concentre sur la préparation de la rotation.

1. Suite de roulades (2-3-4) en avant et en arrière

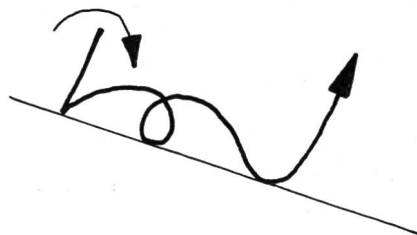
Pour s'orienter directement sur la forme finale, voilà un exercice très important.

2. Roulade arrière pour s'établir à l'appui renversé (Streuli)

Pour exécuter correctement cet exercice, l'élève doit être bien groupé (les mains tiennent solidement le bas de la jambe) sans renverser la tête en arrière. Le moniteur devra veiller à ces deux détails fort importants.



3. Pour augmenter la vitesse d'exécution et obliger l'élève à effectuer les mouvements de manière explosive, le même exercice peut être fait sur un plan incliné.



4. De la position accroupie, rouler en arrière et extension du corps



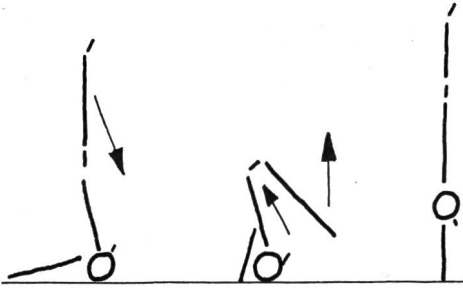
juste

La difficulté majeure de ce plongeon est «l'ouverture» après une rotation et demie, et le point «scabreux» de l'ouverture est celui de pouvoir détendre le corps de manière explosive sans cassure au niveau des hanches. Pour exercer cette ouverture, il est indiqué de répéter des éléments de base simple.

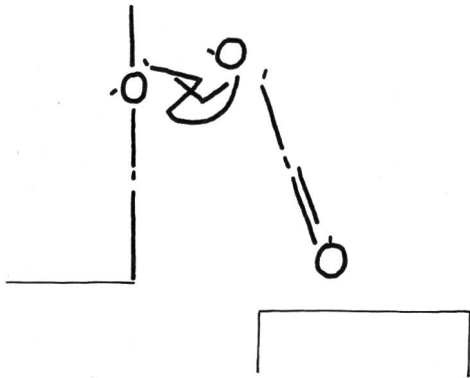


faux

5. Chandelle, flexion des hanches pour s'établir à l'appui renversé (aussi avec partenaire)



6. Si un trampoline ou une installation de plongeon à sec est à disposition, on appliquera l'exercice 4 en l'air.  
(aussi préparation pour le plongeon ordinaire arrière groupé 201c)



Après ce perfectionnement de «l'ouverture», on pourra introduire un périlleux et  $\frac{1}{4}$  en arr. qui consiste simplement dans l'exécution d'un pér. + l'exercice 6 enchaîné.

Ce travail spécifique demande des corrections très précises de la part du moniteur, car l'élève a tendance à oublier «les beaux» départs en équilibre qu'il a appris et entraînés avec le plongeon ordinaire arrière et se laisse tomber avant le départ:

- facteur psychologique pour s'éloigner du tremplin
- pour augmenter la vitesse de rotation.

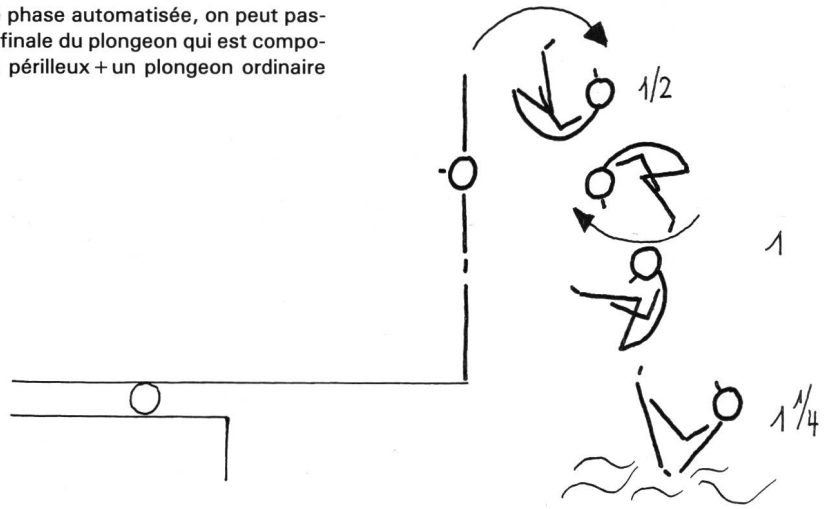
Si ces deux fautes graves ne sont pas évitées, la figure ne sera jamais satisfaisante pour le moniteur, et souvent douloureuse pour l'élève.

#### Le travail dans l'eau

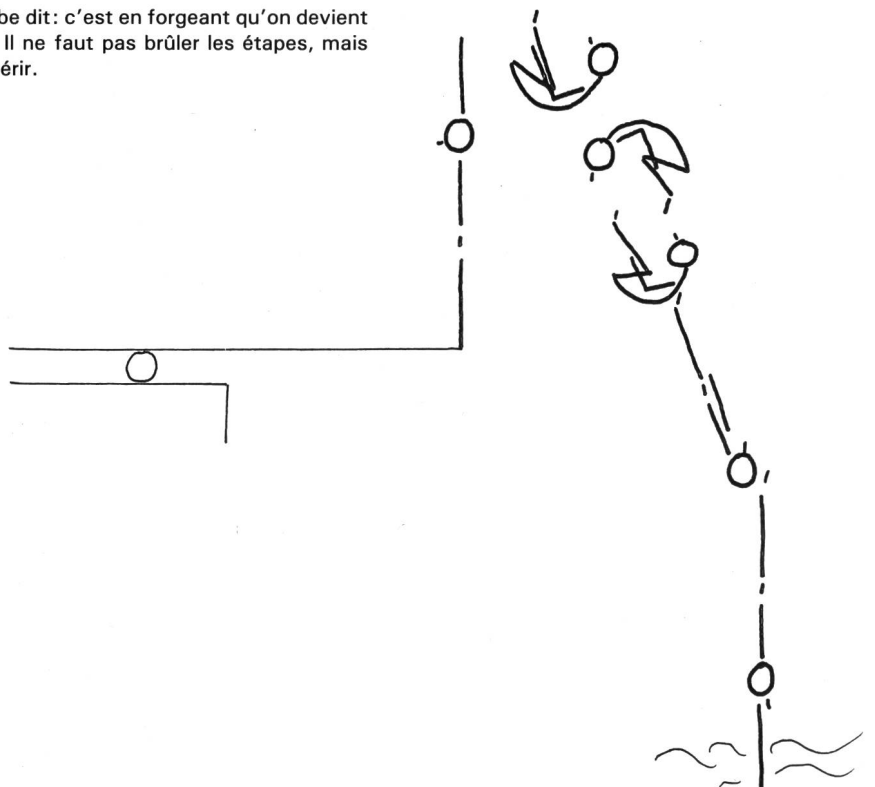
Après toute cette préparation gymnique, le travail dans l'eau demande la répétition d'éléments techniques de base qui permettent d'une part de consolider l'acquis et d'autre part de créer les bases nécessaires pour réussir la nouveauté.

- Au tremplin de 3 m, chute arrière groupée = exercice 4 avec entrée dans l'eau
- Plongeon ordinaire arrière groupé à 1 m (201c) (Départ avec peu de rotation, ce qui oblige le plongeur à rester assez longtemps groupé; ouverture explosive et très rapide).
- Saut périlleux arrière groupé avec atterrissage en V. Pour la préparation du 203c, on laisse de côté le saut périlleux afin d'éliminer le réflexe de l'ouverture sur les pieds. L'atterrissage en V permet au plongeur de surmonter la phase critique du périlleux et de contrôler la trajectoire des jambes qui se dirigent vers le haut.

Une fois cette phase automatisée, on peut passer à la forme finale du plongeon qui est composée d'un saut périlleux + un plongeon ordinaire arr.



Le proverbe dit: c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Il ne faut pas brûler les étapes, mais les conquérir.



Jeunesse et Sport

Revue mensuelle  
de l'École fédérale  
de gymnastique et  
de sport  
de Macolin

s'adresse à  
tous les moniteurs  
et à ceux  
qui s'intéressent  
au sport!