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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 19 (1962)

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

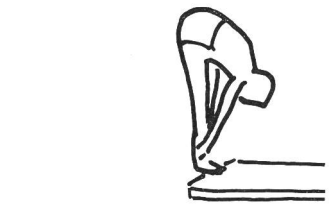
Download PDF: 12.07.2025

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

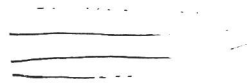
Notre leçon mensuelle

Le plongeon ordinaire arrière carpé

André Metzener, Macolin



1

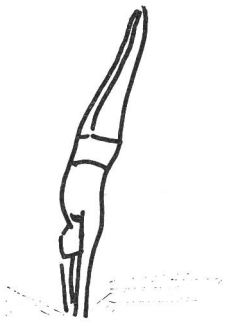


2

3

4

5



6

Exercices progressifs

La bombe (1 m.)

Position de départ : à l'extrémité de la planche, dos à l'eau, torse fléchi en avant, mains saisissant les chevilles, jambes tendues (= corps carpé). Fig. 1. Laisser chuter en arrière. Les genoux doivent rester tendus, les mains ne lâchent pas la prise aux chevilles. Le regard est toujours fixé sur les pieds. Fig. 2.

Chute arrière carpée (3 m.)

Position de départ : comme pour la bombe. Fig. 3.

Laisser chuter en arrière, sans lâcher les prises et en regardant toujours les pieds. Fig. 4.

L'ouverture. Seul le haut du corps se renverse en arrière. Le regard, toujours fixé sur les pieds, contrôle que les jambes restent au même endroit afin qu'elles ne soient ni jetées en arrière (position cambrée) ni ramenées par une flexion dans les hanches. Fig. 5.

L'entrée à l'eau. Les bras sont maintenant amenés dans le prolongement du corps, au-dessus de la tête. Il y a pour cela deux possibilités : les mains passent le long du corps devant la poitrine et la tête, coudes fléchis, mouvement plus facile au début, le regard suivant les mains, permettant ainsi un contrôle visuel continu de la position ; ou bien, ils passent par le côté en restant tendus. Cette façon est plus difficile à exécuter, mais plus élégante ; le début de cette phase est bien visible sur la fig. 5.

Sitôt après avoir vu les mains qui se touchaient, le plongeur a placé sa tête entre les bras par lesquels elle sera bien protégée. En extension complète dans toutes les articulations, le plongeur entre à l'eau.

Remarque

Avant d'entreprendre le plongeon ordinaire lui-même, le plongeur doit parfaitement maîtriser la chute arrière carpée, ainsi que la chandelle arrière (saut sur les pieds), en position droite ou carpée. Pour ce dernier exercice, il faut faire particulièrement attention à ce que le départ du tremplin (détente) soit exécuté avec une extension complète des hanches, et en levant les bras tout en haut. Et seulement ensuite la position carpée est amorcée.

Plongeon ordinaire arrière carpé

Position de départ. Debout à l'extrémité de la planche, face au tremplin, bras en avant à hauteur et largeur d'épaules, la moitié du pied débordant en arrière.

Mouvement d'appel : Les bras s'abaissent sur les cuisses (pas de flexion de genoux !). Fig. 7.

En s'élevant sur la pointe des pieds, le plongeur lance les bras de côté en haut. Fig. 8.

En fléchissant les jambes, le plongeur balance les bras de côté en bas. Fig. 9.

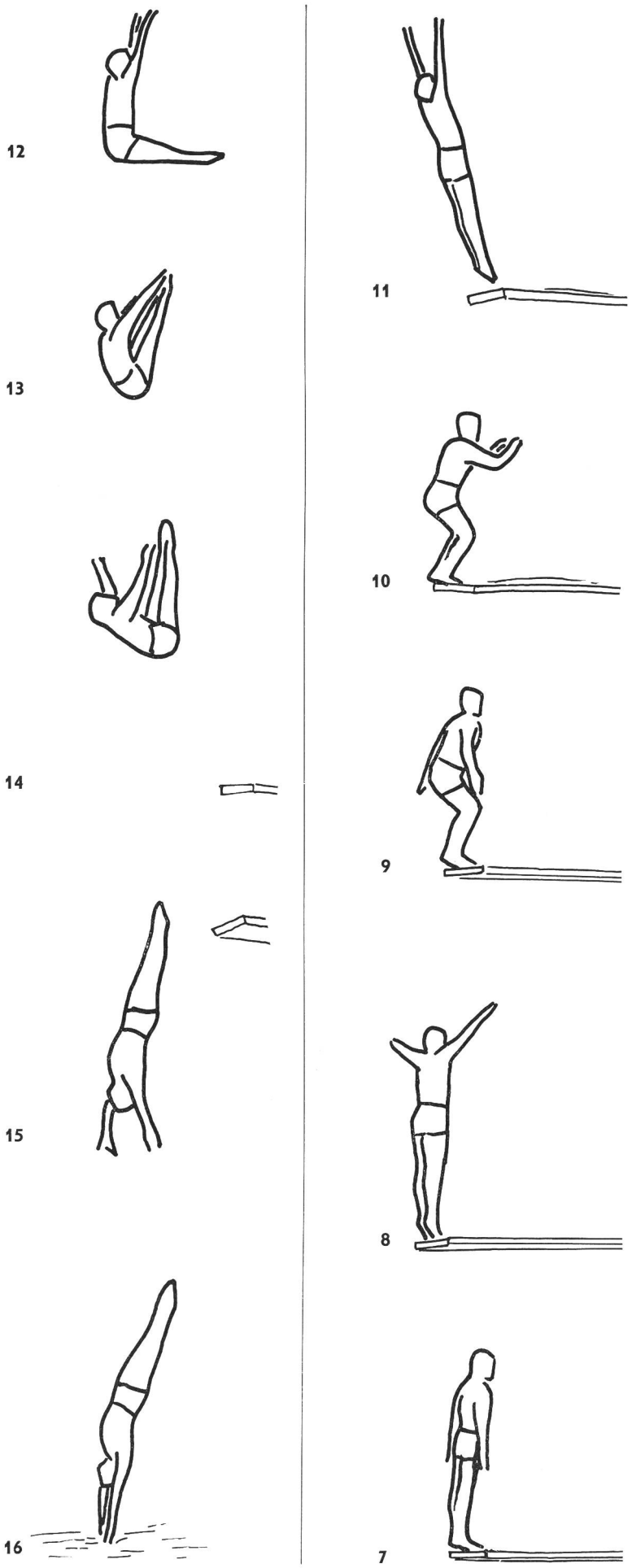
La détente : Les jambes « enfoncent » la planche, les bras se lancent en avant en haut... Il est à remarquer que pour ce mouvement, ils sont légèrement fléchis : cela permet ainsi de s'élever en hauteur, en évitant de tirer en arrière, ce qui donnerait immanquablement une position cambrée, et une rotation difficilement contrôlable. Fig. 10.

Après une détente explosive des jambes, le plongeur s'élève, très légèrement incliné en arrière, en extension rectiligne complète, bras en haut, dans le prolongement du corps, regard toujours dirigé en avant. Fig. 11.

Le carpé : Les bras restent en haut, les jambes bien tendues s'élèvent vers les mains. Fig. 12.

Le carpé est terminé. Le torse est le plus fermé possible sur les jambes, les mains touchent et saisissent même les chevilles, le regard est dirigé sur les pieds. Fig. 13.

L'ouverture : Le torse bascule maintenant en arrière, regard toujours dirigé sur les pieds. Il est important que les jambes restent fixées ainsi en haut, et qu'elles ne tapent pas en arrière Fig. 14.

L'extension : Le corps s'allonge maintenant en extension complète. Remarquez comme la musculature abdominale est rentrée pour éviter à tout prix une position cambrée. La tête ne tire pas trop en arrière. Pour venir dans la ligne du corps au-dessus de la tête, les bras passent, fléchis en longeant la poitrine et le visage, ou tendus par le côté, comme c'est le cas sur la fig. 15.

L'entrée à l'eau : Le corps doit être en extension complètement rectiligne, sans cambrure ni cassure. La musculature abdominale reste rentrée, les genoux et les chevilles bloqués. Les mains se touchent (éventuellement pouces crochés) et la tête est protégée entre les bras. Sans éclaboussures, le corps glisse dans l'eau, complètement tendu (en particulier les genoux) jusqu'à ce que les pieds aient disparu sous l'eau. Fig. 16.