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: 23 (1966)

Heft: 7

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 14.07.2025

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

Notre leçon mensuelle: Plongeon

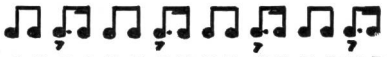
André Metzener

I. Préparation

— Marché-sautillé.
insister sur : extension des articulations chevilles, genoux, hanches de la jambe d'appel ; travail de la jambe d'élan : cuisse horizontale, jambe verticale.

— Cercles de bras symétriques : 3 fois en av. et 3 fois en arr., avec élan rythmique de tout le corps.

— Marché-sautillé avec 2 pas intermédiaires :



G D G G D G D D G D G G D G D D

— Le même exercice avec élan symétrique des bras :
en av. en h. avec le sautillé, et en av. en bas avec les pas intermédiaires.

— Cercles des bras avec « dislocation » des épaules :
avec un linge ou une corde à sauter en mains, les coudes restent complètement tendus.

— Le même exercice, mais avec le torse incliné en av.

— Saut de grenouille, avec un sautillement intermédiaire.

— Attention : les coudes restent tendus !

— Sans arrêt, sauter sur place : une fois en extension, une fois en groupant (en tirant les genoux fléchis à la poitrine).

— Exercice du coureur de haies.

— Mouvement des bras pour les plongeons sans élan :
Position de départ : debout, bras au corps (comme au garde-à-vous). Appel : élan des bras de côté en haut, en se levant sur la pointe des pieds sans aucune flexion des genoux : puis, sans interruption, flexion, extension des genoux avec élan simultané des bras de côté en bas en avant en haut.

Exercer :
en sautant sur place,
en sautant 30 cm en avant,
en sautant 30 cm en arrière.

II. Exercices de plongeon

Organisation du travail :
Tout le groupe est sur un rang au bord du bassin.
Le moniteur démontre d'abord l'exercice, puis il en commande l'exécution à tout le rang simultanément. S'il y a trop d'élèves, il faut faire numéroter par 2 ; au signal, tous les numéros 1 sautent, attendent dans l'eau, et sortent ensemble au moment où les numéros 2 sautent.
Une telle organisation, stricte, permet de gagner beaucoup de temps et entretient une bonne émulation dans la classe.
Remarque pour les exercices suivants : ils doivent tous être exécutés en avant et en arrière (départ face à l'eau, puis dos à l'eau).

— Debout, bras en haut : se lever sur la pointe des pieds, fléchir et tendre les jambes pour sauter en chandelle dans l'eau.

— Avec élan des bras (voir description en fin de première partie), sauter en chandelle :
a) après la détente, les bras restent en haut pour l'entrée à l'eau ;
b) après un certain temps d'arrêt, les bras sont ramenés le long du corps pour l'entrée.

— Avec élan des bras : saut « en paquet » ; lever d'abord les bras en haut, grouper, et rester fortement groupé.

— Chandelle groupée : même exercice, mais retendre les jambes avant l'entrée.

— Chandelle avec ½ tire-bouchon à gauche.

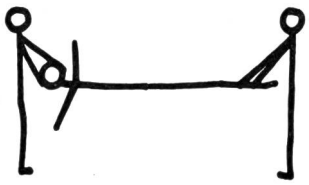
— Chandelle avec ½ tire-bouchon à droite.

— Exercices d'entrée à l'eau par la tête :
— départ assis — à genoux (derdière sur les talons et poitrine sur le cuisses) : s'allonger pour aller faire un appui renversé (équilibre sur les mains) au fond du bassin.
— départ debout carpé ;
— départ de la position accroupie.

III. Exercices de gymnastique pour se réchauffer

— Appui renversé bras tendus (équilibre) : la colonne vertébrale doit être rectiligne, sans cambrure, les bras complètement tendus.

— L'homme raide.



— Grouper-ouvrir (musculature abdominale).

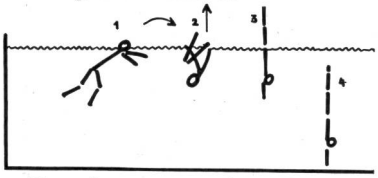
IV. Apprentissage du plongeon retourné groupé
(plongeon en avant, départ face au tremplin)

Préparation à sec.
Position de départ : debout, penché en avant avec une légère cassure aux hanches, regard dirigé sur le sol, environ 1,50 m en avant des pieds, bras levés en haut.
Appel en se levant sur la pointe des pieds, fléchir et tendre les jambes pour sauter en reculant de 40 cm env.

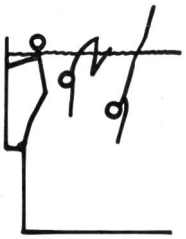
— Le même exercice, mais à la fin de la détente : « enrouler » avec les bras en groupant une jambe.

Préparation dans l'eau

— Plongée en canard.



— Plongée en canard, mais en insistant sur le déplacement (translation) en arrière au moment de la rotation en avant.



— Exercices exécutés collectivement du bord du bassin.
— Départ debout dos à l'eau, bras en haut : chandelle arrière droite.
— Avec élan complet des bras, chandelle arrière droite.
Idem mais chandelle arrière groupée.

— Plongeon retourné groupé.
Position de départ comme pour la préparation à sec. Après le départ : « enrouler » avec les bras pour grouper et rester groupé.

— Même exercice, mais une fois dans l'eau, s'allonger pour faire un équilibre sur les mains au fond du bassin.
Ainsi le mouvement complet a été réalisé !

— Allons maintenant au tremplin de 1 m. Ce sera plus facile puisque nous avons l'élasticité du tremplin et la hauteur en plus.

— Faisons l'exercice avec le mouvement complet des bras pour l'élan.

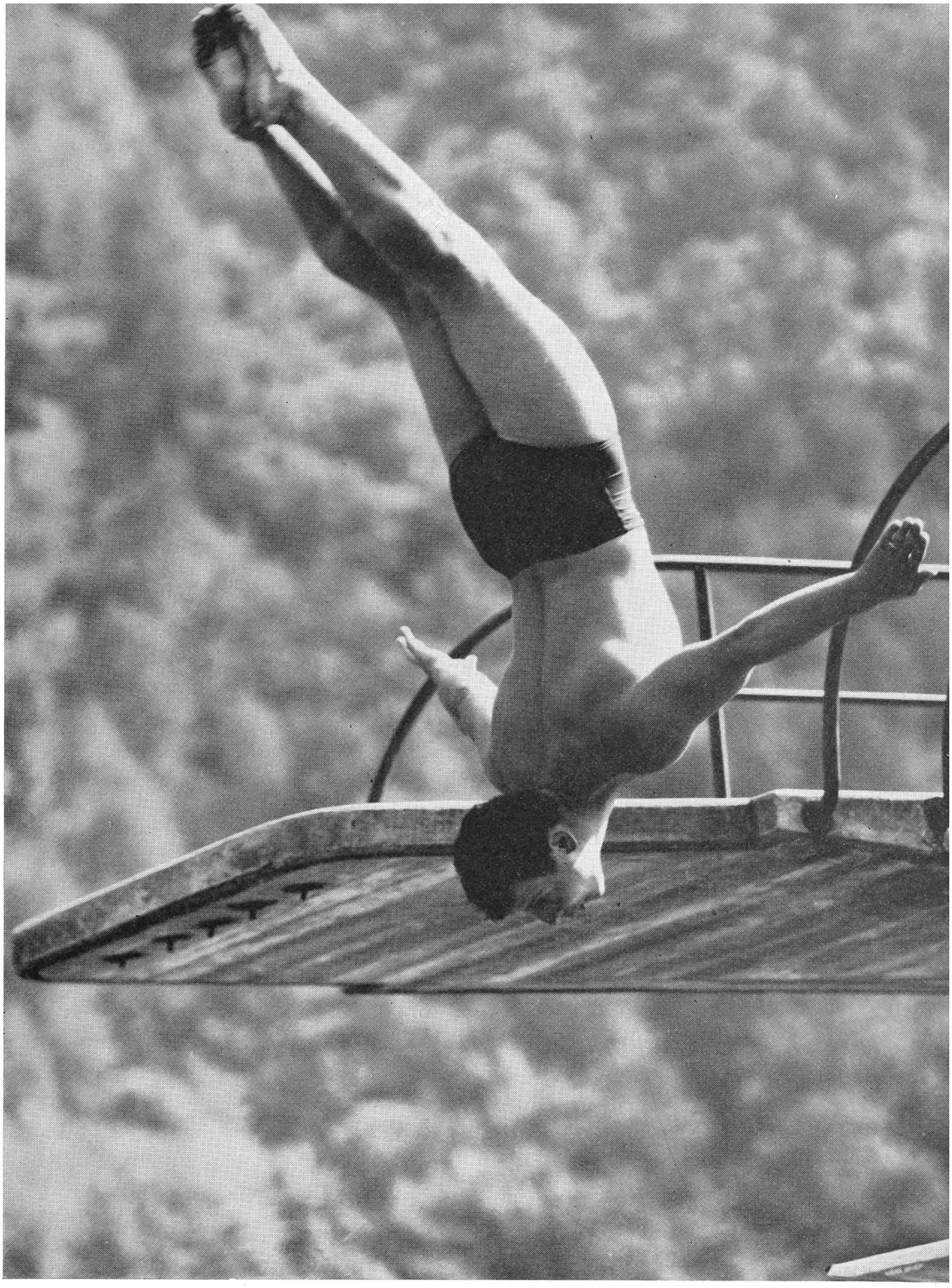


Photo: Hugo Lörtscher, EFGS