

Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 6

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

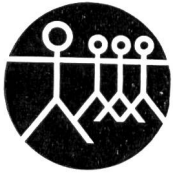
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Notre leçon mensuelle

Plongeon

A. Metzener

I. Préparation : mise en train, échauffement

- Alternier la marche et le marché-sautillé
- Debout: cercles symétriques des bras, 3 fois en avant, 3 fois en arrière
- Course légère, avec 1 saut tous les 3 temps: g., dr., saut g. - dr., g., - saut dr. La détente, en hauteur, se fait alternativement avec une jambe et avec l'autre.
- Exercice d'assouplissement du coureur de haies:



Allonger le torse en avant, en tirant le menton en avant, et non en essayant de toucher du front la jambe tendue.

- Saut à la corde: 1 saut à chaque tour de corde, en insistant sur l'extension des genoux et des pointes de pieds.
- Couché à plat-ventre: exercice d'assouplissement des épaules, en tenant une corde



($\frac{1}{2}$ cercle de bras en arrière et en avant)



II. Plongeurs en avant et en arrière, avec élan en avant

Organisation du groupe:

tous les exercices se font **avec élan**, collectivement, au bord du bassin

- tous les élèves ensemble
- $\frac{1}{2}$ classe simultanément, tous les numéros 1, puis tous les numéros 2, si un certain espace est nécessaire. Dans ce cas, la série précédente

attend au bord dans l'eau, et sort au moment où la série suivante a plongé. On obtient ainsi une «circulation» qui garantit un bon rendement et évite toute perte de temps.

Abréviations: a = droit
c = groupé

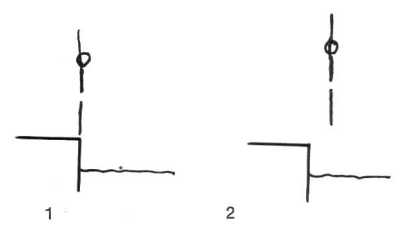
Exercices:

- Chandelle avant a, bras restant en haut
- Chandelle avant a, en ramenant les bras au corps
- Chandelle avant c, en restant groupé «en paquet»
- Chandelle avant c, 3 phases: monter en extension, bras en haut, grouper et retendre
- Plongeon de départ, avec élan, et appel des 2 pieds
- Idem; sitôt après l'entrée à l'eau, effectuer $\frac{1}{2}$ vrille pour glisser sur le dos
- Idem, mais effectuer la $\frac{1}{2}$ vrille **avant** d'entrer à l'eau
- Qui peut effectuer une vrille entière? $\frac{1}{2}$ vrille en l'air et l'autre $\frac{1}{2}$ dans l'eau; puis 1 vrille entière dans l'air avant l'entrée.

- Elan, appel d'un pied, saut longueur en avant, pour «atterrir» sur le dos (Image: de la jambe libre, shooter loin en avant, et tomber «à la renverse»)
- Idem; mais avec appel des 2 pieds
- Idem avec $\frac{1}{2}$ vrille, pour «atterrir» à plat ventre.

III. Plongeon sans élan, avec départ dos à l'eau.

- Chandelle arr. a bras restant en haut.
- Chandelle arr. a En ramenant les bras
- Chandelle arr. c en restant «en paquet»
- Chandelle arr. c: extension, grouper, extension.
- Chandelle arr. c ou b: pour arriver assis en V



1



2



3



4

Plongeon retourné.



1



2



3



4

IV. Estafette-navette.

- Plongeon de départ; 1 mouvement complet de nage; saut périlleux en avant (ou roulade en avant) dans l'eau; nager.
- Plongeon de départ; $\frac{1}{2}$ vrille dans l'eau pour glisser sur le dos; périlleux arrière (ou roulade arrière); continuer à nager sur le dos.

Nous rappelons la règle des estafettes en natation: le suivant ne peut quitter le bloc ou le bord que lorsque le précédent a touché le mur.

