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: 31 (1974)

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: 01.07.2025

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

Notre leçon mensuelle — Plongeon

Indroduction et perfectionnement du saut périlleux et demi avant groupé (103c) au tremplin d'un mètre.

Text et dessins: Sandro Rossi

Le saut périlleux et demi avant groupé est le premier plongeon de toute la gamme des plongeons libres; c'est-à-dire des plongeons avec une rotation complète.

Exemple: — imposé — plongeon ord. av. (101)
— libre — saut pér. et 1/2 av. (103)

Vous pourriez peut-être vous demander pourquoi pér. et 1/2 et non pas pér.?

— **Du point de vue technique** une entrée sur les pieds en av. est très difficile à maîtriser, pour la simple raison que la tête se trouvant en haut, il est impossible de voir correctement le point d'entrée dans l'eau, chose qui nous oblige à exécuter une ouverture au hasard ou à l'intuition. L'exécution du plongeon devient ainsi une loterie et elle ne sera jamais deux fois identique.

— **Du point de vue de la compétition** il n'y a actuellement plus personne qui effectue, en avant, une entrée sur les pieds pour les raisons que nous venons d'énoncer et surtout aussi parce que le cœfficient de difficulté d'un pér. et 1/2 est plus élevé que celui d'un pér.

Introduction

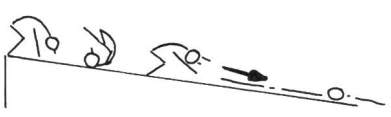
1. Mise en train avec exercices à sec

Les exercices d'échauffement pour la musculature et pour le système cardio-vasculaire sont pratiquement identiques à ceux d'une mise en train normale (marcher, courir, sautiller, sauter, assouplissement articulaire et musculaire).
Dans notre cas précis on orientera ces exercices vers la rotation en avant qui nous occupera d'ailleurs tout au long de la leçon.

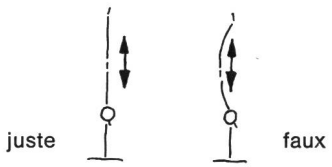
1.1 Au sol, roulade avant groupé
— prise aux tibias pendant la rotation
— se relever sans poser la main parterre

1.2 Enchaînement de plusieurs roulades en veillant que l'élève regarde toujours les mains avant d'amorcer chaque mouvement de départ en rotation.

1.3 Sur un plan incliné: roulade avant avec ouverture sur le ventre.

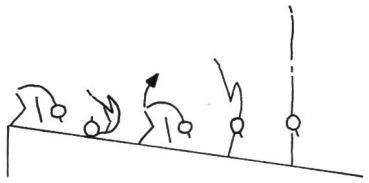


1.4 Exercice d'équilibre avec partenaire
— le corps doit être vertical rectiligne (aucune cambrure ou cassure au niveau des hanches) en position d'entrée à l'eau.



Le partenaire porte son aide en se plaçant à côté de l'exécutant et non devant ni derrière.

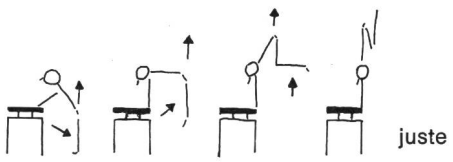
1.5 On retourne sur le plan incliné, où l'on exécute cette fois une roulade et 1/2 avant qui se termine en équilibre sur les mains. (L'exercice peut également être exécuté avec partenaire.)



1.6 Même exercice mais sans plan incliné.

1.7 Même exercice en enchaînant plusieurs roulades et 1/2
— roulade — équilibre et nouvelle roulade sans temps d'arrêt — équilibre etc.

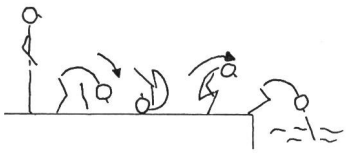
1.8 Au bord du tremplin on exerce le mouvement des hanches et des jambes au départ du tremplin.
— lever le derrière, jambes tendues et au point culminant fléchir les jambes en arrière en haut.



— et non lever les genoux en avant en abaissant le derrière.

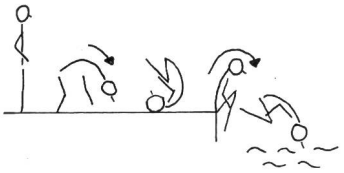
2. Exercices au bord du bassin avec entrée dans l'eau

2.1 Roulades avant, arriver accroupi au bord du bassin et continuer en chute avant avec entrée dans l'eau sur la tête.



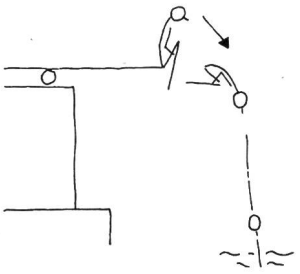
Attention: mesurez correctement la distance du point de départ jusqu'au bord du bassin p. ex. avec une roulade arrière en partant du bord du bassin.

2.2 Même exercice mais sans toucher le sol des pieds après la roulade. L'ouverture se fera au moment où la tête entre en contact avec l'eau.



3. Exercices depuis le tremplin ou la plateforme de 1 et 3 m

3.1 De la plateforme de 3 m (ou tremplin), on exerce l'entrée à l'eau avec une chute départ assis groupé au bord.



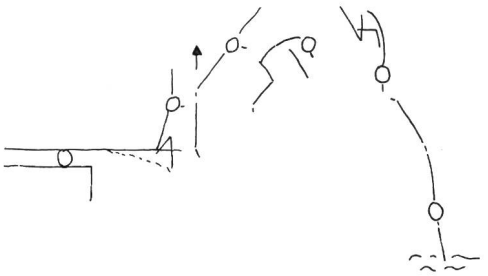
— On préfère cette exécution depuis les 3 m, car l'élève a plus de temps de découper correctement les phases d'ouverture.

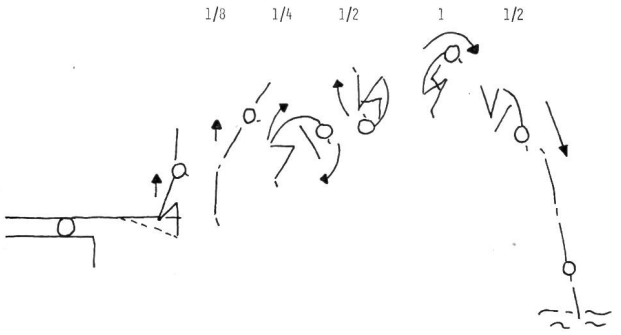
3.2 Répétons maintenant les deux exercices qu'on vient de faire (2.1 — 2.2) au tremplin ou plateforme.

4. Plongeons

4.1 Pour préparer un départ correct de tremplin et une entrée à l'eau propre, verticale rectiligne, on répète le plongeon ordinaire avant groupé (101c).

— 4 pas d'élan, appel au bord du tremplin complètement en équilibre, poussée des jambes verticalement ver le haut (lever le derrière), bras à l'extension, grouper, tendre.



4.2 Et maintenant exécutons le pér. et $^1/_2$ avant groupé (103c).

— Même technique de départ que pour le 101, augmenter la poussée vers le haut et grouper de façon énergique en veillant que les bras travaillent complètement tendus. Il ne reste plus qu'à appliquer la roulade avant qui se termine à l'équilibre.