

Notre leçon mensuelle

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 7

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.



Introduction 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 plongeurs libres; c'est-à-dire des plongeurs avec une rotation complète.

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

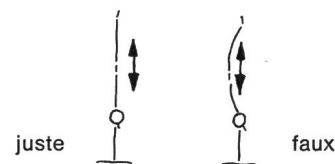
Vous pourriez peut-être vous demander pourquoi pér. et 1/2 et non pas pér.?

— **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 plongeur 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 coefficient de difficulté d'un pér. et 1/2 est plus élevé que celui d'un pér.

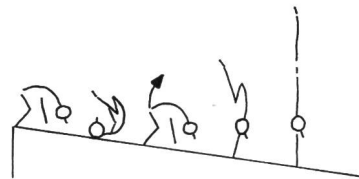
1.4 Exercice d'équilibre avec partenaire

— 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.)



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 par terre

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.



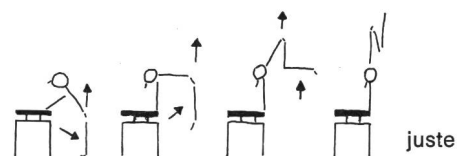
1.6 Même exercice mais sans plan incliné.

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.

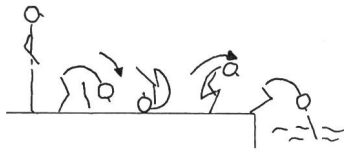


— et non lever les genoux en avant en abaissant le derrière.



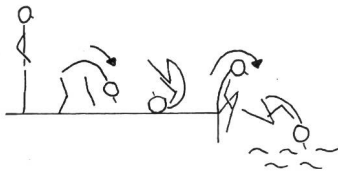
2. Exercices au bord du bassin avec entrée dans l'eau

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



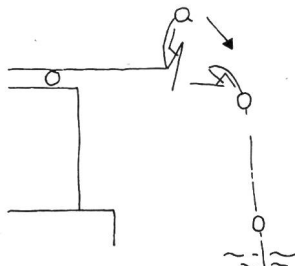
Attention: mesurez correctement la distance du point de départ jusqu'au bord du bassin p. ex. avec une roulade arrière en partant du bord du bassin.

- 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.



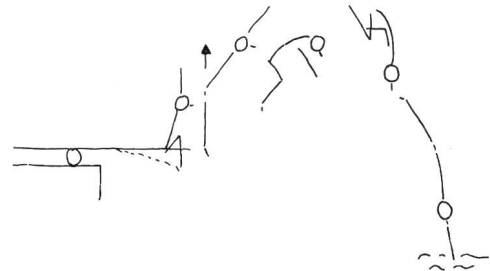
— On préfère cette exécution depuis les 3 m, car l'élève a plus de temps de découper correctement les phases d'ouverture.

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

4. Plongeurs

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

— 4 pas d'élan, appel au bord du tremplin complètement en équilibre, poussée des jambes verticalement vers 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.

