

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): **35 (1978)**

Heft 7

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

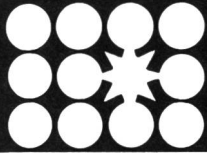
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Plongeon

Texte et dessins: Sandro Rossi

Le saut périlleux et ½ arrière groupé (203c) au tremplin de 1 m

Les leçons présentées les saisons passées, nous les avons nommées «préparation de base». Elles comprenaient des figures tirées de la partie «imposée» et leur caractéristique principale était d'avoir seulement une demie rotation (plongeon ordinaire arr. 201c plongeon retourné 401c, etc.). Le saut périlleux et ½ en av. (103c) nous avait déjà donné un avant-goût des particularités des plongeurs libres (une et plus rotations) sans cependant nous donner trop de problèmes quant à la suite méthodologique. Avec le saut périlleux et ½ arrière groupé (203c), nous entrons dans le vif du problème, car une préparation méticuleuse et précise est indispensable pour pouvoir exécuter correctement cette figure composée.

Suite méthodologique

La préparation à sec

Après une soigneuse mise en train, le plongeur se concentre sur la préparation de la rotation.

1. Suite de roulades (2-3-4) en avant et en arrière

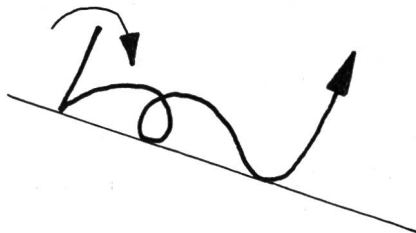
Pour s'orienter directement sur la forme finale, voilà un exercice très important.

2. Roulade arrière pour s'établir à l'appui renversé (Streuli)

Pour exécuter correctement cet exercice, l'élève doit être bien groupé (les mains tiennent solidement le bas de la jambe) sans renverser la tête en arrière. Le moniteur devra veiller à ces deux détails fort importants.



3. Pour augmenter la vitesse d'exécution et obliger l'élève à effectuer les mouvements de manière explosive, le même exercice peut être fait sur un plan incliné.



4. De la position accroupie, rouler en arrière et extension du corps



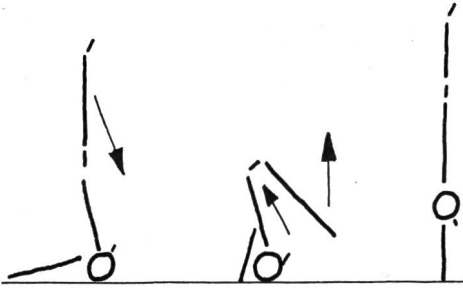
juste



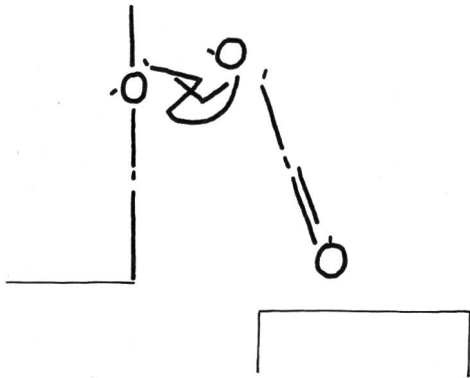
faux

La difficulté majeure de ce plongeon est «l'ouverture» après une rotation et demie, et le point «scabreux» de l'ouverture est celui de pouvoir détendre le corps de manière explosive sans cassure au niveau des hanches. Pour exercer cette ouverture, il est indiqué de répéter des éléments de base simple.

5. Chandelle, flexion des hanches pour s'établir à l'appui renversé (aussi avec partenaire)



6. Si un trampoline ou une installation de plongeon à sec est à disposition, on appliquera l'exercice 4 en l'air.
(aussi préparation pour le plongeon ordinaire arrière groupé 201c)



Après ce perfectionnement de «l'ouverture», on pourra introduire un périlleux et $\frac{1}{4}$ en arr. qui consiste simplement dans l'exécution d'un pér. + l'exercice 6 enchaîné.

Ce travail spécifique demande des corrections très précises de la part du moniteur, car l'élève a tendance à oublier «les beaux» départs en équilibre qu'il a appris et entraînés avec le plongeon ordinaire arrière et se laisse tomber avant le départ:

- facteur psychologique pour s'éloigner du tremplin
- pour augmenter la vitesse de rotation.

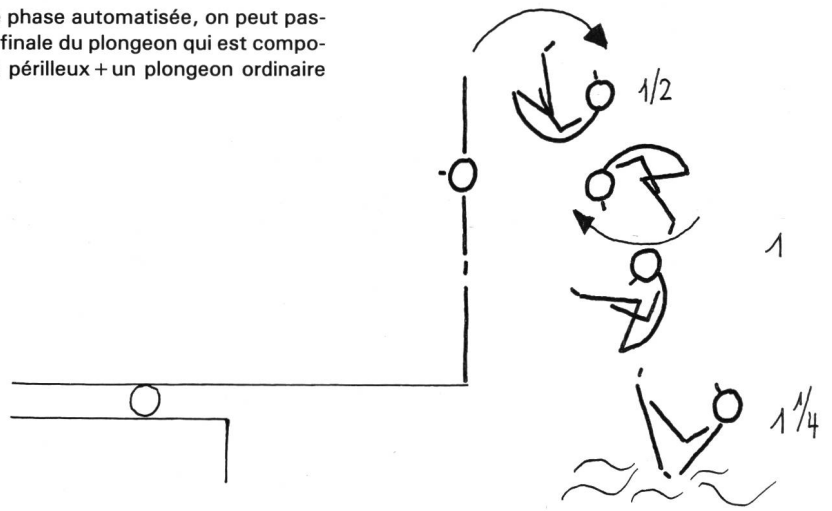
Si ces deux fautes graves ne sont pas évitées, la figure ne sera jamais satisfaisante pour le moniteur, et souvent douloureuse pour l'élève.

Le travail dans l'eau

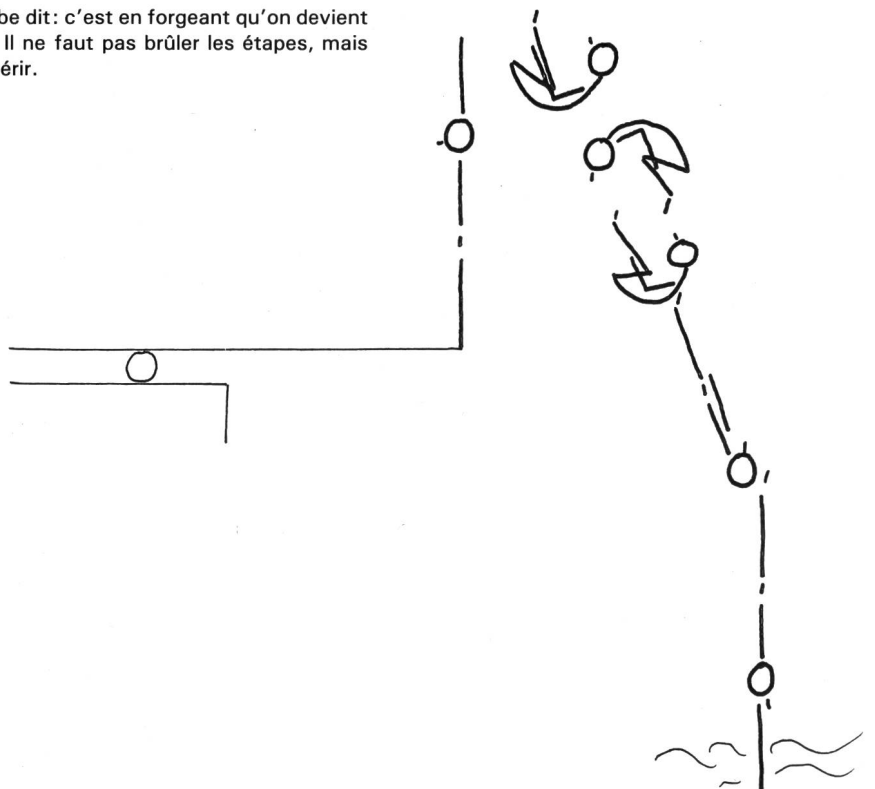
Après toute cette préparation gymnique, le travail dans l'eau demande la répétition d'éléments techniques de base qui permettent d'une part de consolider l'acquis et d'autre part de créer les bases nécessaires pour réussir la nouveauté.

- Au tremplin de 3 m, chute arrière groupée = exercice 4 avec entrée dans l'eau
- Plongeon ordinaire arrière groupé à 1 m (201c) (Départ avec peu de rotation, ce qui oblige le plongeur à rester assez longtemps groupé; ouverture explosive et très rapide).
- Saut périlleux arrière groupé avec atterrissage en V. Pour la préparation du 203c, on laisse de côté le saut périlleux afin d'éliminer le réflexe de l'ouverture sur les pieds. L'atterrissage en V permet au plongeur de surmonter la phase critique du périlleux et de contrôler la trajectoire des jambes qui se dirigent vers le haut.

Une fois cette phase automatisée, on peut passer à la forme finale du plongeon qui est composée d'un saut périlleux + un plongeon ordinaire arr.



Le proverbe dit: c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Il ne faut pas brûler les étapes, mais les conquérir.



Jeunesse et Sport

Revue mensuelle
de l'École fédérale
de gymnastique et
de sport
de Macolin

s'adresse à
tous les moniteurs
et à ceux
qui s'intéressent
au sport!