

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): **38 (1981)**

Heft 10

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Nutzungsbedingungen

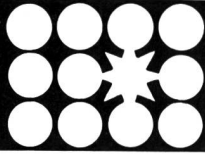
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

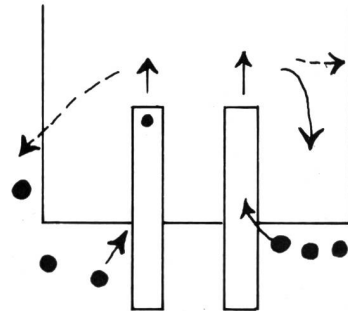
André Metzener

La tâche de l'enseignant

Vu que les participants proviennent de 2 ou 3 «écoles» différentes, la tâche de l'enseignant est assez délicate. En exigeant une technique très précise, ce dernier risque d'être en «opposition» avec celle pratiquée habituellement par les élèves. Il s'agit donc de travailler des *thèmes*, de s'en tenir aux principes «permanents» ou essentiels et de laisser les habitudes acquises pour les mouvements secondaires ou accessoires. Cela touche principalement la position initiale, les mouvements de préappel et d'appel, les mouvements de bras au déclenchement d'un groupé ou d'un carapé.

Organisation du travail

Du tremplin de gauche, on sort à gauche. De celui de droite, on sort à droite. Ne jamais passer devant l'autre tremplin. A chaque plongeon, aller toujours jusqu'au fond, et ressortir le plus rapidement possible pour écouter le commentaire de l'enseignant.



Participants

Candidats maîtres d'éducation physique, ayant tous déjà eu de l'enseignement de plongeon et désirant poursuivre un entraînement réparti sur 4 séances de 1h.30 en 1 semaine par groupes de 7 à 12.

Aptitudes

Très hétérogènes: les uns, faibles, désirent acquérir ou consolider 1 ou 2 plongeurs très simples, d'autres, doués, voire très doués, désirent apprendre des «nouveauautés» pour élargir leur répertoire. Point commun: tous sont motivés pour se perfectionner chacun à son niveau.

Installation

Piscine couverte, 2 tremplins de 1 m, 1 plateforme de 2,50 ou 3 m.

Déroulement de la leçon

Vu le peu de temps à disposition, on renonce à une gymnastique d'échauffement. Préalablement, les élèves se sont douchés à l'eau *chaude*, ce qui est déjà une préparation de la musculature. On débute le travail par des exercices très simples et, la répétition aidant, on se trouve bien «mis en train» pour les choses plus difficiles.

Premier thème

Les sollicitations du tremplin pour le préappel et l'appel du départ sans élan.

Laissons d'abord les élèves effectuer 1 à 2 fois chacun la chandelle arrière et le plongeon retourné groupé (401 c).

L'enseignant, fort de son observation, commente les différentes façons d'utiliser ou... de ne pas utiliser le tremplin. Voici abordé le sujet des sollicitations du tremplin avant l'appel.

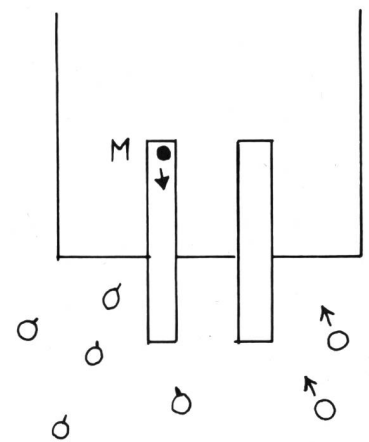
Explication: pour atteindre une hauteur maximale, une synchronisation parfaite des mouvements du plongeur et des oscillations du tremplin est indispensable. Pour l'obtenir, il faut «provoquer» plusieurs fois ces oscillations.

Exercice

Exercer les sollicitations en effectuant plusieurs extensions-flexions des chevilles (élever et baisser les talons) en gardant les genoux bien tendus et le corps bien «tenu» (abdominaux et fessiers contractés).

Organisation

L'enseignant est à l'extrémité du tremplin, face aux élèves disposés en essaim au sol:



- lever et abaisser les talons au rythme donné par le maître sur le tremplin. A son signal, fléchir et tendre les jambes pour sauter en avant ou en arrière. Lors du mouvement de chevilles, exiger que les genoux restent tendus et que les talons viennent chaque fois toucher le sol, surtout lors de la flexion précédant le saut
- au tremplin, chacun fait quelques chandelles alternativement en avant et en arrière, après 4 ou 5 oscillations préparatoires. On n'a pas parlé des bras. Le fait d'exiger que tout le pied soit sur la planche permet au plongeur

lui-même, ainsi qu'à l'enseignant, de contrôler si le talon, à chaque abaissement, vient toucher le tremplin.

Deuxième thème

L'élan des bras

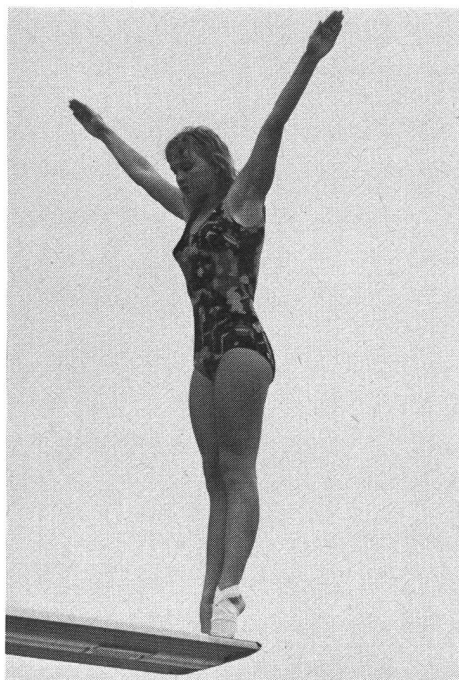
Lors de la flexion-extension des jambes (mouvement d'appel), les bras descendent de côté en bas avec la flexion, et remontent en haut pendant l'extension. Avant leur descente, il y a deux possibilités:

- ou bien ils sont fixés dans une position de départ, de côté en haut
- ou bien ils font un mouvement préparatoire en montant par le côté.

Question: à quelle hauteur faut-il tenir (ou amener) les bras avant leur action principale?

La réponse n'est pas à donner en fonction du goût ou de la préférence de l'enseignant mais, individuellement, selon la souplesse articulaire des épaules de chaque plongeur. Les bras seront le plus haut possible, mais avec deux restrictions: ils doivent absolument être dans le plan du corps, sans effort ni compensation.

Dans le cadre d'un groupe, on peut dire: bras de côté en V, c'est-à-dire entre l'horizontale et la verticale. Les élèves très souples peuvent les tenir en haut, quoique cela n'ajoute rien.



Pour ceux qui préfèrent un mouvement à une position fixe initiale, la règle est la même: ils ne doivent monter les bras que jusqu'à cette limite anatomique.

Important:

Les bras travaillent tendus, «tenus» fermement mais sans crispation. Ils constituent, ainsi, des leviers efficaces par leur longueur et ils exercent un effet stabilisateur par leur «tenue».

Exercices

Plongeon retourné groupé (401 c, voir page suivante) ou chandelle arrière (droite ou groupée)

Les pieds sont entièrement posés sur le tremplin. Chacun est libre quant à la position initiale des bras: de côté en V ou le long du corps. Effectuer 4 ou 5 oscillations par mouvement des chevilles avant la chandelle ou le 401.

Important:

Les mouvements de préappel et d'appel, pieds et bras, doivent se faire au rythme du tremplin, sans arrêt ou cassure.

Après un moment, chacun doit sentir qu'il utilise mieux le tremplin, qu'il saute plus haut. A ce stade, il s'agit de revenir à un préappel normal: 2 temps (en bas-en haut) plus flexion-extension pour ceux qui débutent talons bas. Insister sur un mouvement ample des chevilles mais sans perdre le contact.

402 ou 403:

Selon les aptitudes techniques et athlétiques, on passe ensuite au saut périlleux retourné (402 c, voir page suivante), ou même au périlleux et demi (403).

Particularité: pour tourner plus vite, il faut un décalage du mouvement des bras, ceux-ci devant être en haut avant la fin de l'extension des jambes.

401 b

Puis l'on revient un peu en arrière: tout le monde fait le plongeur retourné simple, mais carpé (b). Non pas avec un vulgaire abaissement des «mains vers pieds» (!), mais par élévation du bassin et en mettant les bras de côté exactement dans l'alignement des épaules. Ce mouvement sera utile lors d'une prochaine leçon pour le travail des tire-bouchons.

Troisième thème

La première séance va se terminer en laissant entrevoir le thème de la suivante: le départ avec élan.

Exercice

A l'extrémité du tremplin, face à l'eau: sautiller sur place. Il s'agit à nouveau de travailler en parfaite synchronisation avec les oscillations du tremplin. Lorsqu'on a trouvé la bonne hauteur des sautillés, on «prend» le tremplin sans aucun bruit. Le rôle des bras est alors important: par des cercles de côté en bas-en avant en haut, bien coordonnés avec la flexion et l'extension des jambes, non seulement ils renforcent l'efficacité de l'ensemble, mais ils stabilisent surtout l'équilibre en restant toujours bien tendus et «tenus». Ils marquent un temps d'arrêt en haut à chaque cercle. Cet exercice, qui est en fait un jeu, servira de mise en train lors de la 2e séance.

Elan et saut d'appel

C'est la qualité du saut d'appel qui retiendra notre attention, le nombre de pas de l'élan étant secondaire.

Le travail en avant se fait selon le même procédé que pour les plongeurs retournés:

- chandelle avant, plongeur ordinaire avant groupé (101 c, voir page suivante), puis selon les aptitudes 102 c, 103 c (voir page suivante), voire 104 c (double saut périlleux avant) pour les plus motivés
- retour à du «plus simple» pour tous: plongeur ordinaire avant carpé (b) avec les bras de côté.

Presque tous sont capables de passer au saut périlleux b, mais avec de sérieuses différences: garder les genoux tendus pendant le carpé pose des problèmes à certains; garder les bras de côté, par contre, pose un problème presque à tout le monde... C'est pourtant la condition indispensable pour les si fascinants tire-bouchons.

Quatrième thème

Travail en arrière

201 c, travail approfondi.

202 c et, éventuellement, alternance 201 c - 202 c

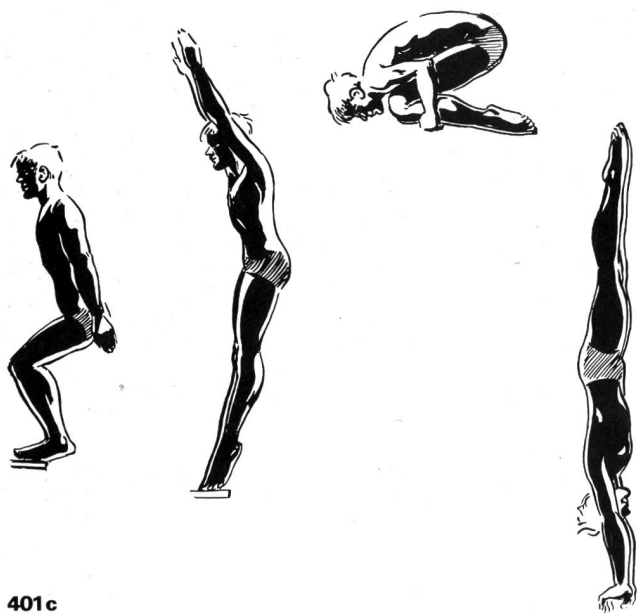
Pour les motivés: 203 c (!) ou/et 202 a, comme préparation pour les TB arrière.

Autres thèmes

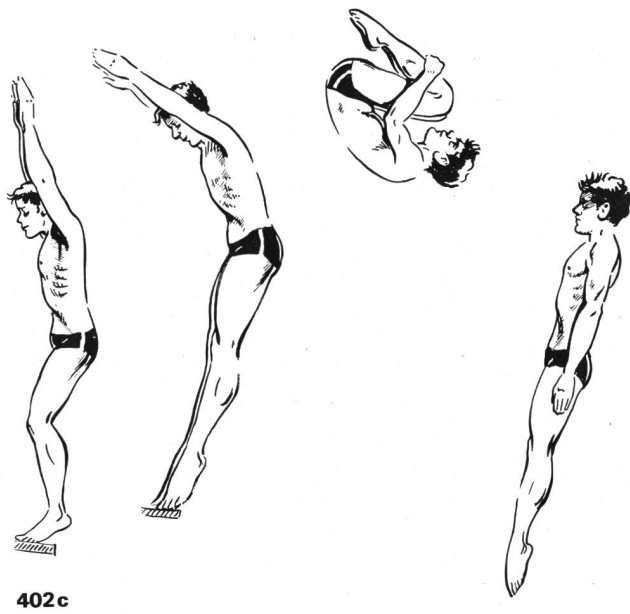
Groupe des plongeurs renversés: 301 c, puis 302.

Tire-bouchons en avant ou en arrière:

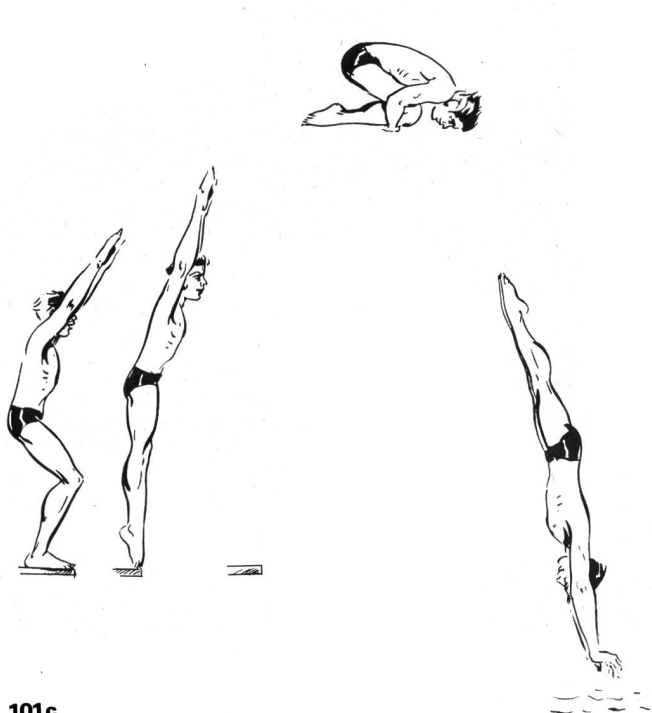
saut périlleux avant avec 1 ou 2 tire-bouchons, saut périlleux arrière avec demi-TB ou 1 ½ TB.



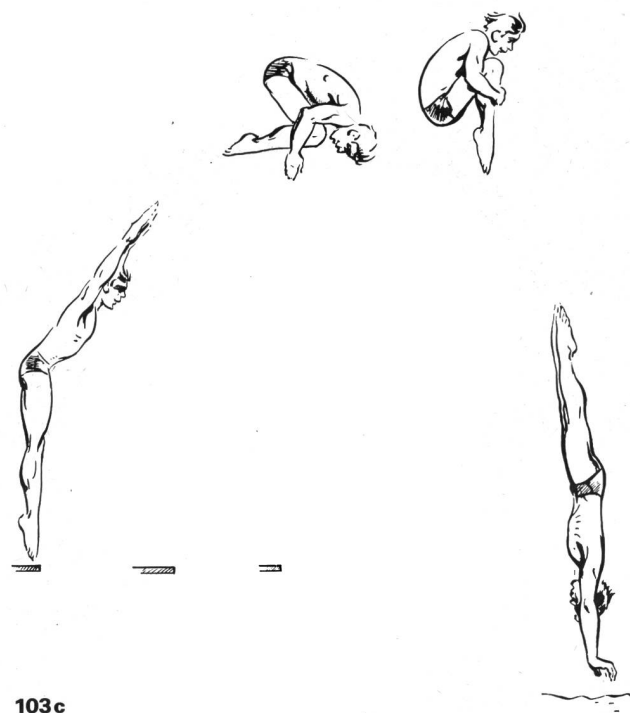
401c



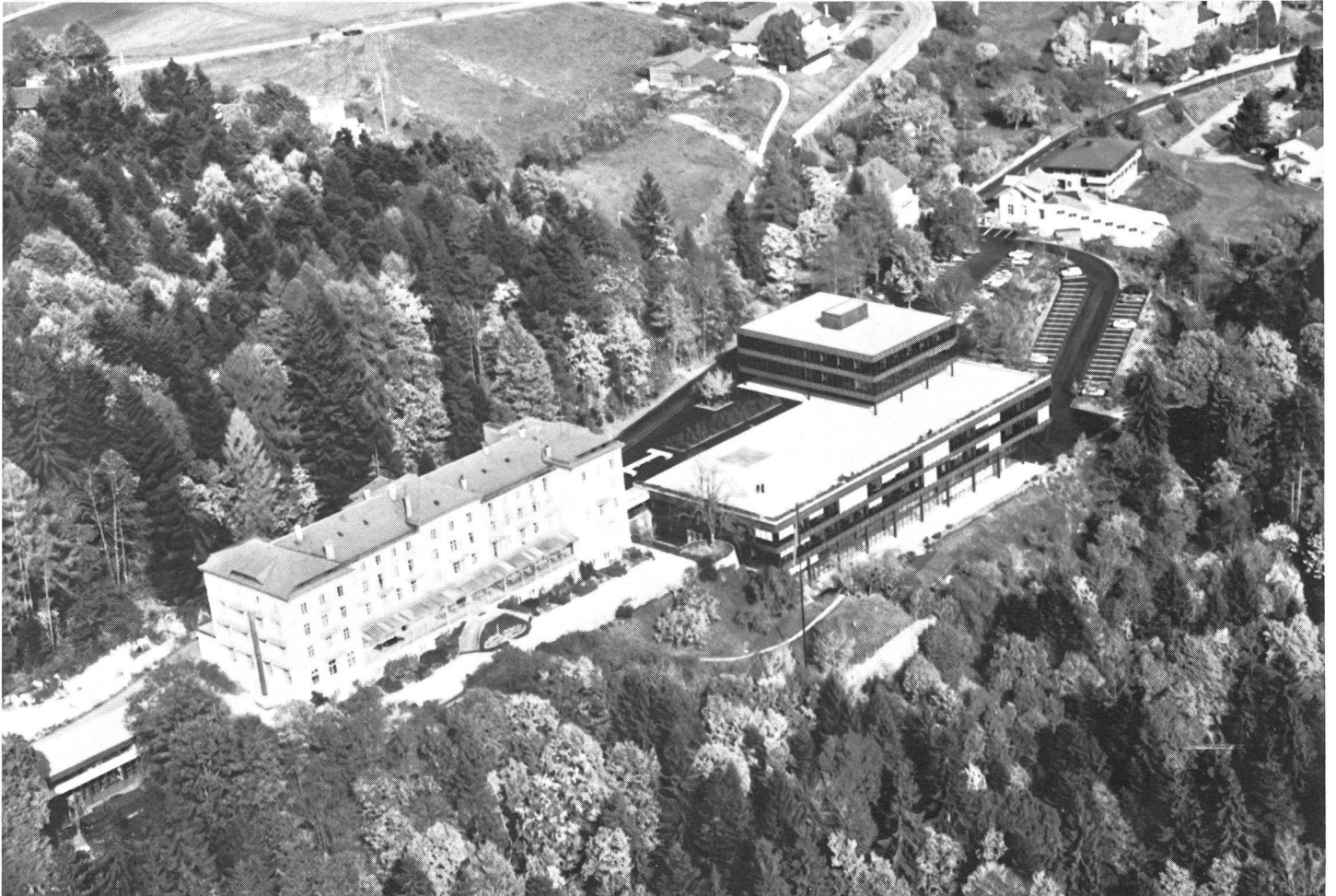
402c



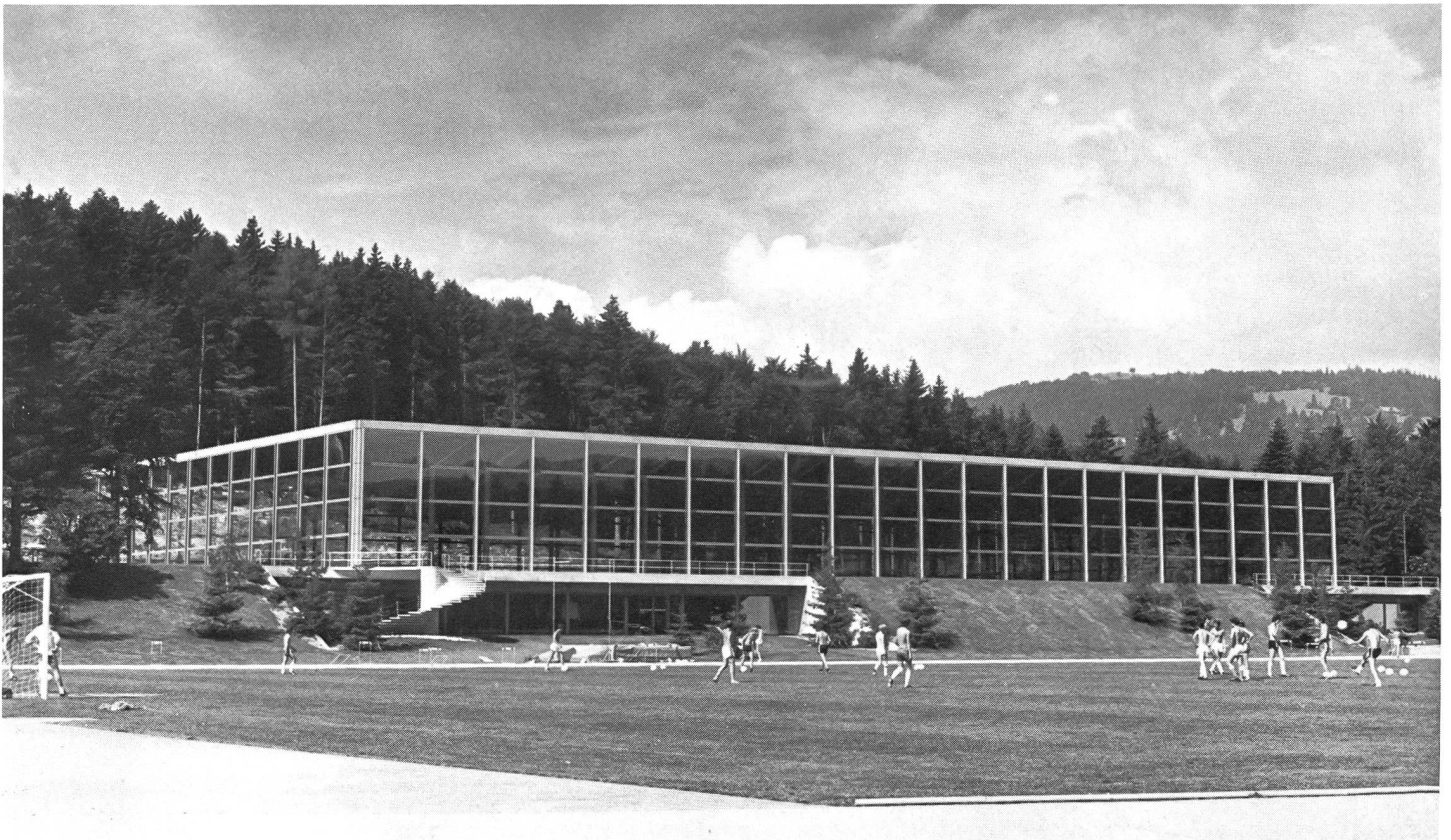
101c



103c



L'ancien et le nouveau bâtiment de l'Ecole de sport de Macolin



La grande salle omnisports à la «Fin du Monde»