Le plongeon ordinaire arrière

Autor(en): **Metzener, André**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **17 (1960)**

Heft [8]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996308

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le plongeon ordinaire arrière

André Metzener, Macolin

Formes élémentaires et amusantes

Le sens et l'orientation du mouvement en arrière n'est pas aussi naturel que celui de la rotation en avant. Il s'agit donc de l'améliorer et de l'exercer par toutes sortes de roulades, de chutes et de sauts en arrière, sous toutes les formes possibles. Par cela, l'élève acquerra le contrôle du corps, la confiance et la sûreté nécessaire à l'exécution de la forme finale : le plongeon ordinaire arrière.

Dans l'eau à hauteur de hanches :

— Se laisser tomber en arrière, sans casser le corps (l'homme de bois).
— La flèche sur le dos : sur une marche s'accroupir jusqu'à ce que les épaules soient recouvertes d'eau ; se laisser tomber en arrière et, au moment de la perte d'équilibre, détendre vigoureusement les jambes, et flotter sur le dos, bras allongés dans le prolongement du corps.
— Même exercice, pendant la glissée, amener énergiquement les genoux fléchis à la position groupée, en tirant la tête en arrière. (Saut périlleux arrière).

Du plongeoir :

— Couché sur le dos, tête dépassant l'extrémité du plongeoir, rouler en arrière, corps groupé.
— Couché sur le dos, rouler en arrière, corps carpé.
— Accroupi à l'extrémité de la planche : chuter en arrière en restant groupé.
— Même exercice, en donnant une impulsion au départ.
— Assis à l'extrémité du plongeoir : chuter en arrière. (Précaution : mettre un linge sur le bord de la planche pour éviter de s'y râper les jambes !)
— La « bombe ». Position au départ : torse fléchi en avant, jambes tendues, mains serrant les chevilles. Chuter en arrière en gardant cette position.
— Chuter en arrière, corps droit, bras allongés dans le prolongement du corps.
— Même exercice, mais au départ, les bras sont de côté et se placent dans le prolongement du corps avant l'entrée dans l'eau.
— Ces deux derniers exercices sont également à exécuter avec une détente des jambes au départ et en utilisant l'impulsion de la planche.
Il est ainsi déjà possible d'insister sur la succession bien séparée des 2 phases de mouvement : extension d'abord, regard fixé à l'horizontale et ensuite seulement tirer la tête en arrière.
— Chandelle arrière, corps droit ; corps carpé ; corps groupé.
Pour les chandelles, on exécute le mouvement d'élan correct et complet : Bras en avant à l'horizontale ; abaisser les bras le long du corps, sans aucune flexion dans les jambes ; lever les bras de côté en haut en se levant sur la pointe des pieds ; en fléchissant les jambes, abaisser vivement les bras de côté en bas et les lancer en avant en haut avec une vigoureuse extension des jambes pour sauter en arrière.
Pour la chandelle droite, les bras restent en haut jusqu'au point culminant ; ils sont ensuite ramenés vers les cuisses (de préférence par l'avant).
Il est très bon d'exercer également en les laissant allongés dans le prolongement du corps pour l'entrée à l'eau. Pour les chandelles avec corps groupé et carpé, il faut insister sur l'extension et la bien marquer avant de grouper ou de carper.

Plongeon ordinaire arrière droit

1. Dans le mouvement préparatoire, le plongeur avait ses bras horizontalement en avant ; il les a abaissés le long du corps sans flexion du genou (~~voir photo 1 du plongeon carpé~~) ; puis il s'est élevé sur la pointe des pieds en levant les bras de côté en haut. Remarquer la rectitude absolue de la ligne corps—bras.

2. Le plongeur fléchit les jambes en abaissant les bras de côté en bas.

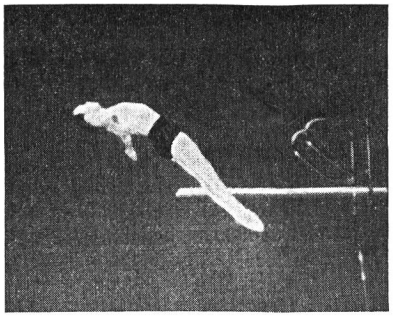
3. C'est l'extension du départ, corps très légèrement incliné en arrière. Remarquer que les bras tirent vers le haut et non vers l'arrière.

4., 5. et 6. Pendant toute la phase ascendante de l'envol, les bras sont portés de côté et, ce qui est très important, la tête reste dans l'alignement du corps sans être tirée en arrière.
Le tremplin de 3 m. visible à l'arrière plan, nous donne une idée de la hauteur à laquelle Harlan élève son centre de gravité, facteur déterminant pour la beauté du plongeon.

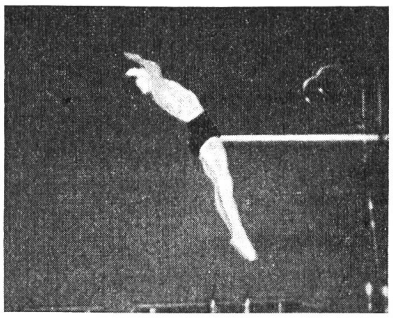
7.—8. La phase descendante de la trajectoire est amorcée. A ce moment seulement la tête est tirée en arrière et le plongeur cherche l'eau du regard. Ce mouvement est très souvent exécuté un peu trop tôt et le plongeon est trop tourné.

9. C'est le début de l'entrée à l'eau. Le plongeur a rentré sa tête entre les bras ramenés dans le prolongement du corps.

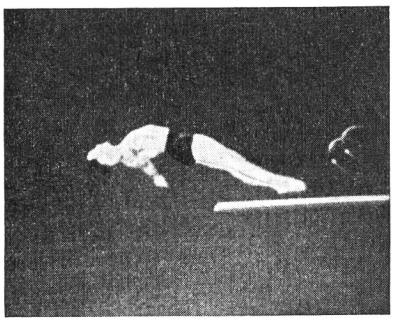
10. Le corps s'est allongé de façon rectiligne, toute cambrure a disparu ; jambes et pieds restent en extension totale jusqu'à leur disparition dans l'eau.



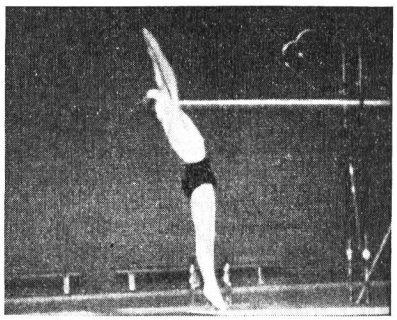
5



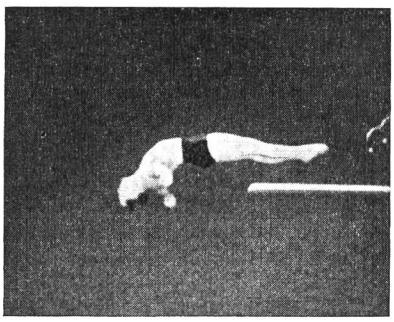
4



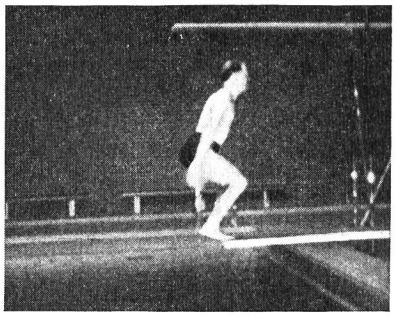
6



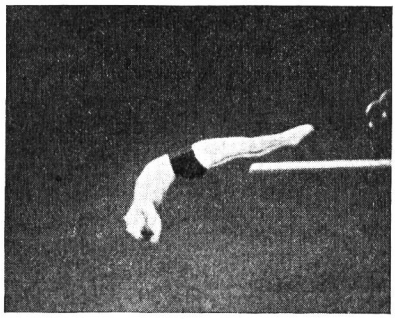
3



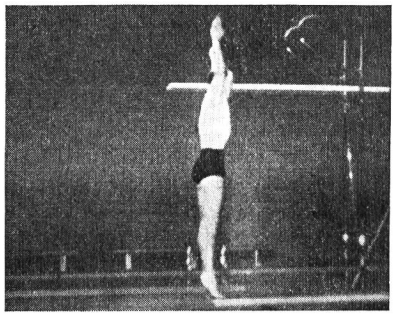
7



2

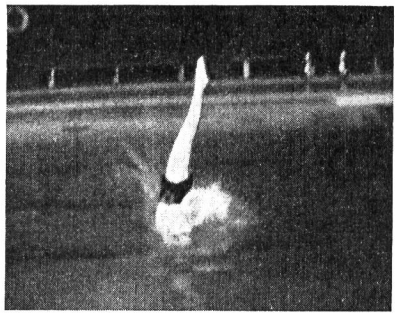


8



1

9



10

Présentation de
Bruce Harlan,
champion olympique 1948
~~(Voir le plongeon ordinaire arrière carpé qui ne peut paraître~~)