Leçons mensuelles

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de

l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band (Jahr): 23 (1966)

Heft 7

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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.

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



Notre leçon mensuelle: Plongeon

André Metzener

I. Préparation

- Marché-sautillé.

insister sur : extension des articulations chevilles, genoux, hanches de la jambe d'appel ; travail de la jambe d'élan : cuisse horizontale, jambe verticale.

- Cercles de bras symétriques: 3 fois en av. et 3 fois en arr., avec élan rythmique de tout le corps.
- Marché-sautillé avec 2 pas intermédiaires :

- Le même exercice avec élan symétrique des bras : en av. en h. avec le sautillé, et en av. en bas avec les pas intermédiaires.
- Cercles des bras avec « dislocation » des épaules : avec un linge ou une corde à sauter en mains, les coudes restent complètement tendus.
- Le même exercice, mais avec le torse incliné en av.
- Saut de grenouille, avec un sautillement intermédiaire.
- Attention: les coudes restent tendus!



- Sans arrêt, sauter sur place: une fois en extension, une fois en groupant (en tirant les genoux fléchis à la poitrine).
- Exercice du coureur de haies.



— Mouvement des bras pour les plongeons sans élan: Position de départ: debout, bras au corps (comme au garde-àvous). Appel: élan des bras de côté en haut, en se levant sur la pointe des pieds sans aucune flexion des genoux: puis, sans interruption, flexion, extension des genoux avec élan simultané des bras de côté en bas en avant en haut.

Exercer:

en sautant sur place, en sautant 30 cm en avant, en sautant 30 cm en arrière.

II. Exercices de plongeon

Organisation du travail : Tout le groupe est sur un rang au bord du bassin. Le moniteur démontre d'abord l'exercice, puis il en commande l'exécution à tout le rang simultanément. S'il y a trop d'élèves, il faut faire numéroter par 2; au signal, tous les numéros 1 sautent, attendent dans l'eau, et sortent ensemble au moment où les numéros 2 sautent.

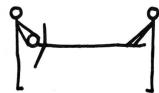
Une telle organisation, stricte, permet de gagner beaucoup de temps et entretient une bonne émulation dans la classe.

Remarque pour les exercices suivants: ils doivent tous être exécutés en avant et en arrière (départ face à l'eau, puis dos à l'eau).

- Debout, bras en haut : se lever sur la pointe des pieds, fléchir et tendre les jambes pour sauter en chandelle dans l'eau.
- Avec élan des bras (voir description en fin de première partie), sauter en chandelle :
 - a) après la détente, les bras restent en haut pour l'entrée à l'eau :
 - b) après un certain temps d'arrêt, les bras sont ramenés le long du corps pour l'entrée.
- Avec élan des bras : saut « en paquet » ; lever d'abord les bras en haut, grouper, et rester fortement groupé.
- Chandelle groupée : même exercice, mais retendre les jambes avant l'entrée.
- Chandelle avec ½ tire-bouchon à gauche.
- Chandelle avec ½ tire-bouchon à droite.
- Exercices d'entrée à l'eau par la tête :
 - départ assis à genoux (derdière sur les talons et poitrine sur le cuisses) : s'allonger pour aller faire un appui renversé (équilibre sur les mains) au fond du bassin.
- départ debout carpé ;
- départ de la position accroupie.

III. Exercices de gymnastique pour se réchauffer

- Appui renversé bras tendus (équilibre): la colonne vertébrale doit être rectiligne, sans cambrure, les bras complètement tendus.
- L'homme raide.



 Grouper-ouvrir (musculature abdominale).



IV. Apprentissage du plongeon retourné groupé

(plongeon en avant, départ face au tremplin)

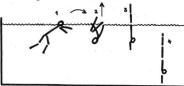
Préparation à sec.

Position de départ : debout, penché en avant avec une légère cassure aux hanches, regard dirigé sur le sol, environ 1,50 m en avant des pieds, bras levés en haut.

Appel en se levant sur la pointe des pieds, fléchir et tendre les jambes pour sauter en reculant de 40 cm env.

— Le même exercice, mais à la fin de la détente : « enrouler » avec les bras en groupant une jambe.

Préparation dans l'eau — Plongée en canard.



 Plongée en canard, mais en insistant sur le déplacement (translation) en arrière au moment de la rotation en avant.



- Exercices exécutés collectivement du bord du bassin.
 - Départ debout dos à l'eau, bras en haut : chandelle arrière droite.
 - Avec élan complet des bras, chandelle arrière droite.
 Idem mais chandelle arrière groupée.
- Plongeon retourné groupé.
 Position de départ comme pour la préparation à sec. Après le départ : « enrouler » avec les bras pour grouper et rester groupé.
- Même exercice, mais une fois dans l'eau, s'allonger pour faire un équilibre sur les mains au fond du bassin.

Ainsi le mouvement complet a été réalisé!

- Allons maintenant au tremplin de 1 m. Ce sera plus facile puisque nous avons l'élasticité du tremplin et la hauteur en plus.
- Faisons l'exercice avec le mouvement complet des bras pour l'élan

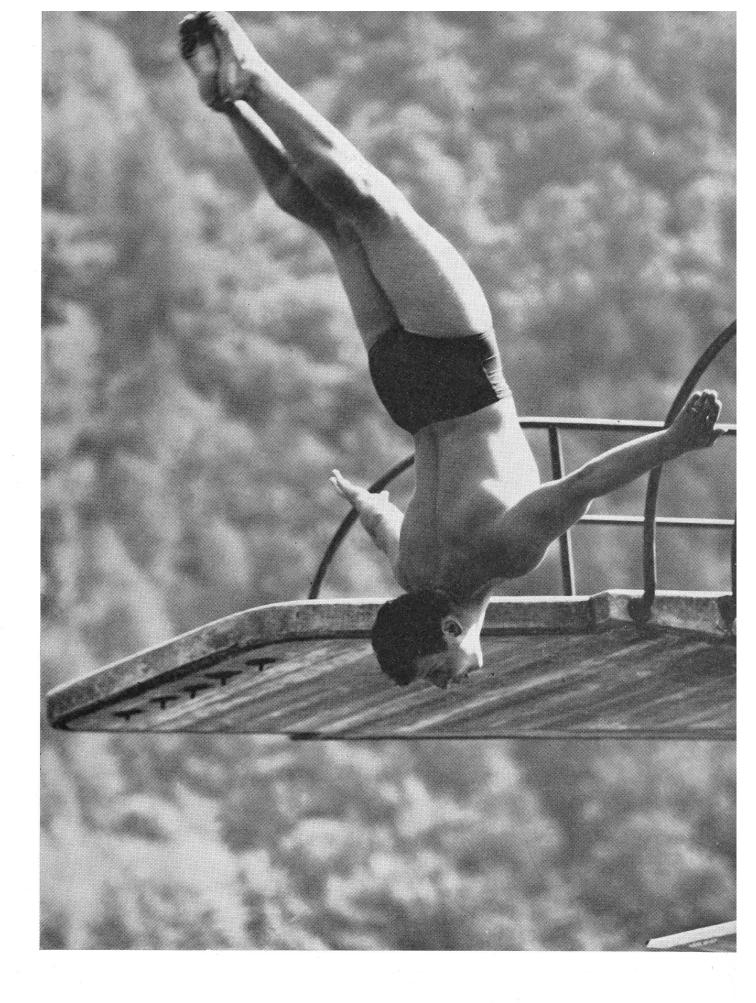


Photo: Hugo Lörtscher, EFGS