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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 18 (1961)

Heft: [6]

Artikel: Enseignons quelques plongeons

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996531

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

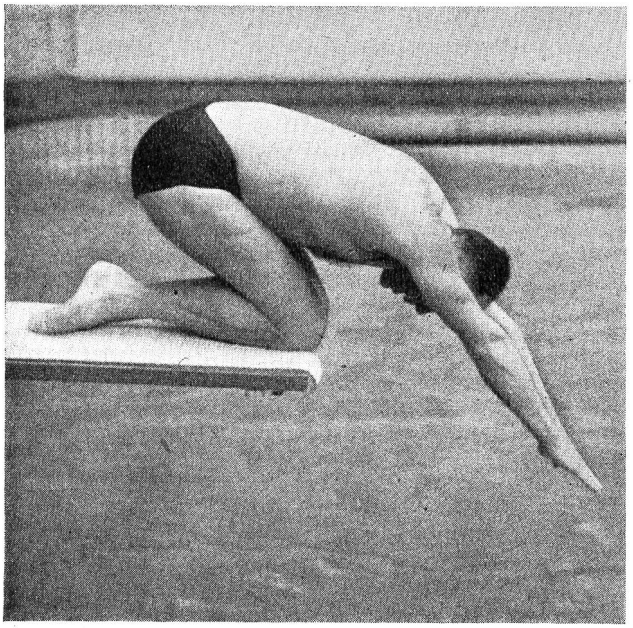
Download PDF: 15.10.2025

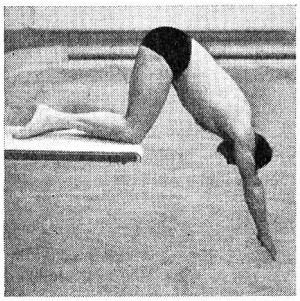
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

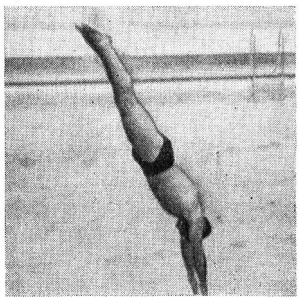
Enseignons quelques plongeons

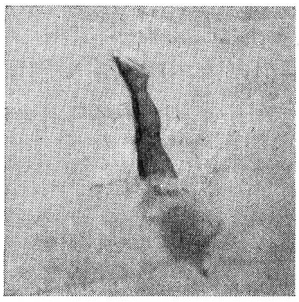
par André Metzener, maître de gymnastique et de sport, Macolin

Tout l'art de l'enseignement consiste à amener les élèves progressivement aux plongeons voulus, tout en se jouant, et surtout en évitant les « claques » désagréables et décourageantes.
Comme chacun sait, nous connaissons trois positions du corps pour l'exécution des plongeons : droite, carpée et groupée. Nous n'avons utilisé, dans les exemples suivants, que la position groupée qui permet une rotation facile et rapide. Nous avons volontairement omis la description de l'élan ou du mouvement préparatoire des bras précédant l'exécution des plongeons en leur forme finale. Nous les supposons connus, et surtout nous répétons qu'ils doivent avoir été au préalable bien exercés. Ils constituent une base indispensable pour la réussite de l'enseignement des plongeons.
Il est clair que pour toutes les roulades sur la planche, il faut la recouvrir d'en rembourrage (tapis en caoutchouc mousse, linge).


1


2


3

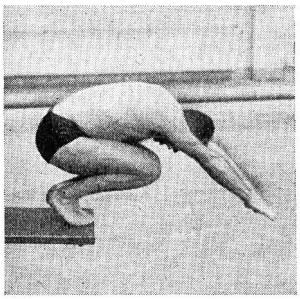

4

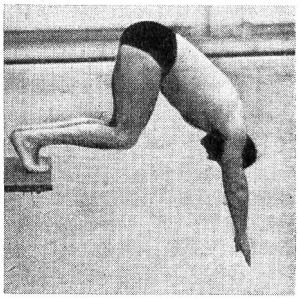
Plongeon ordinaire avant groupé

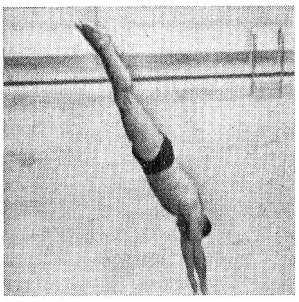
Exercice d'entrée à l'eau

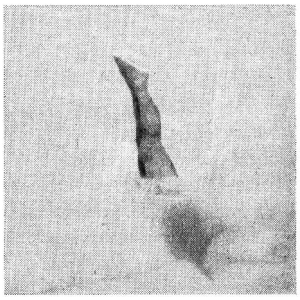
1 Position de départ : à l'extrémité de la planche, à genoux, assis sur les talons, bras allongés dans le prolongement du corps, mains jointes (pouces crochés), tête protégée entre les bras. Amorcer la chute en avant en touchant les cuisses de la poitrine.
2 La chute est amorcée. Eviter de se pousser en avant.
3 Le corps s'allonge pour l'entrée à l'eau.
4 Le corps se tire, droit, jusqu'au fond du bassin.

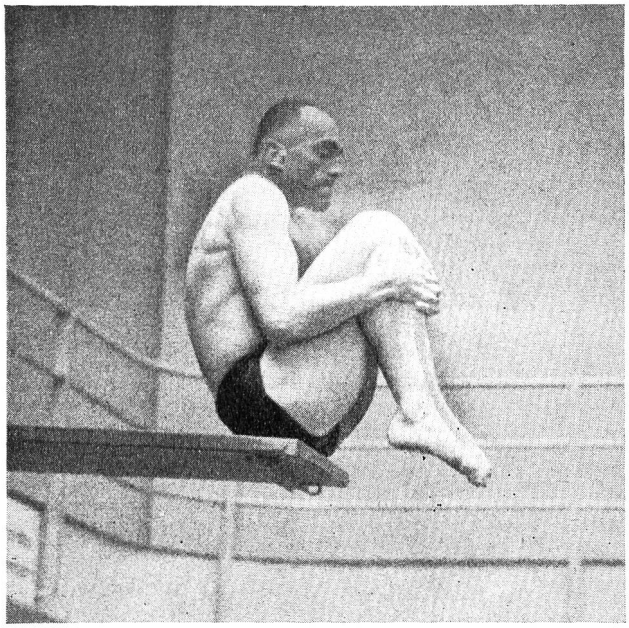
5 Position de départ : accroupi à l'extrémité de la planche, tête entre les bras allongés, pouces crochés, poitrine contre les cuisses.
6 La chute s'amorce. Ne pas se pousser en avant, mais plutôt penser à lever les hanches.
7 Le corps se tend pour l'entrée à l'eau.
8 Il se tire, allongé, jusqu'au fond du bassin.


5


6

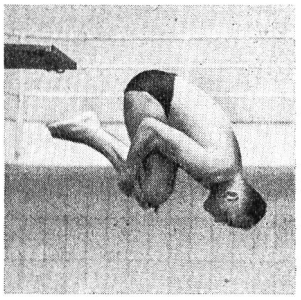

7


8

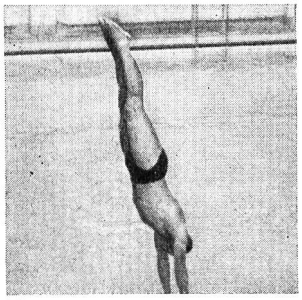


9

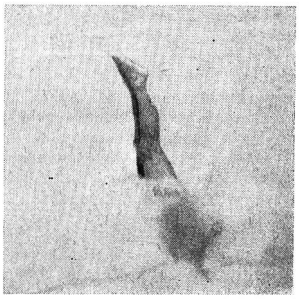
10



11



12



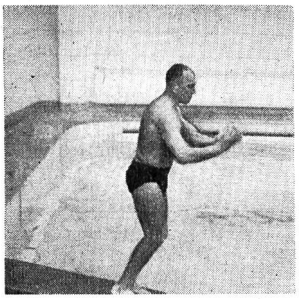
13

Exercice d'entrée à l'eau (du tremplin de 3 m.)

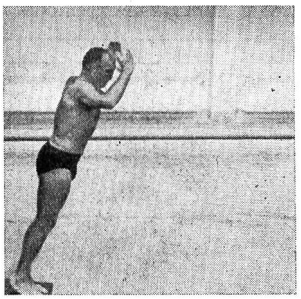
9 Position de départ : assis à l'extrémité de la planche, corps groupé serré, mains tirant les genoux à la poitrine.
10 Dans cette position, laisser chuter en avant.
11 Laisser tourner jusqu'à ce que la tête soit en bas.
12 L'extension commence : les jambes s'allongent obliquement en avant (éviter à tout prix l'extension en arrière qui amène la dangereuse position cintrée), les bras viennent dans le prolongement du corps.) L'extension est terminée pour l'entrée à l'eau.
13 Le corps glisse dans l'eau, en se tirant, allongé, jusqu'au fond.

Plongeon ordinaire avant groupé

14 Début du mouvement de départ : les jambes commencent l'extension, les bras sont balancés en avant en haut.
15 L'extension se termine. Passant maintenant devant la tête, les bras vont commencer le mouvement « d'enroulement ».
16 Le corps se groupe. Les mains viennent saisir les jambes, les hanches se lèvent. Le plongeur pense à faire «le dos rond ».
17 Les mains ont saisi les genoux, les hanches montent encore.
18 L'extension commence.
19 Le corps est bientôt prêt pour l'entrée à l'eau. Les bras vont encore s'allonger dans le prolongement du corps pour protéger la tête. Les jambes ayant été tendues un peu vers l'avant, la position cintrée est ainsi exclue.



14

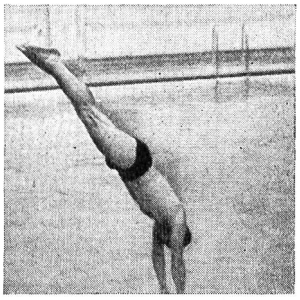


15

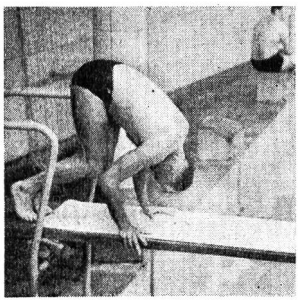
16

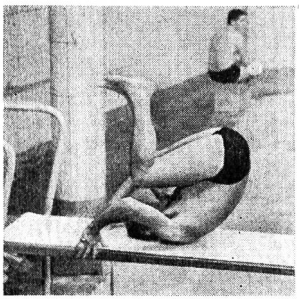
17

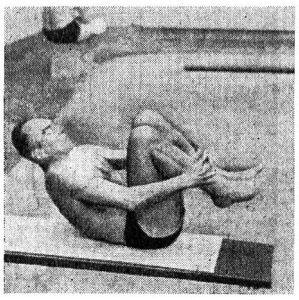
18

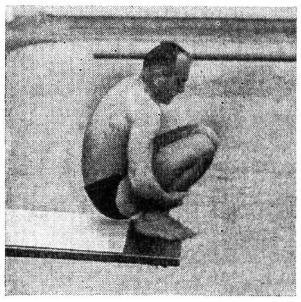


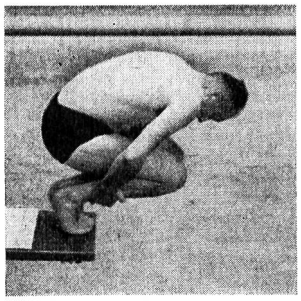
19

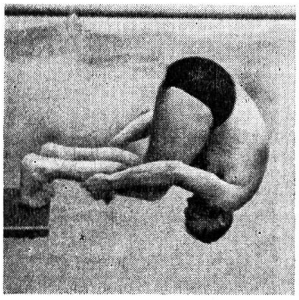

20


21


22


23


24


25

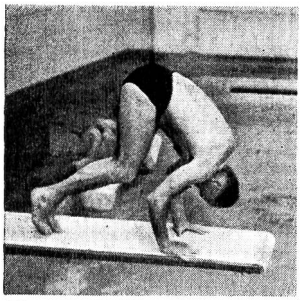
26

27

Saut périlleux avant groupé

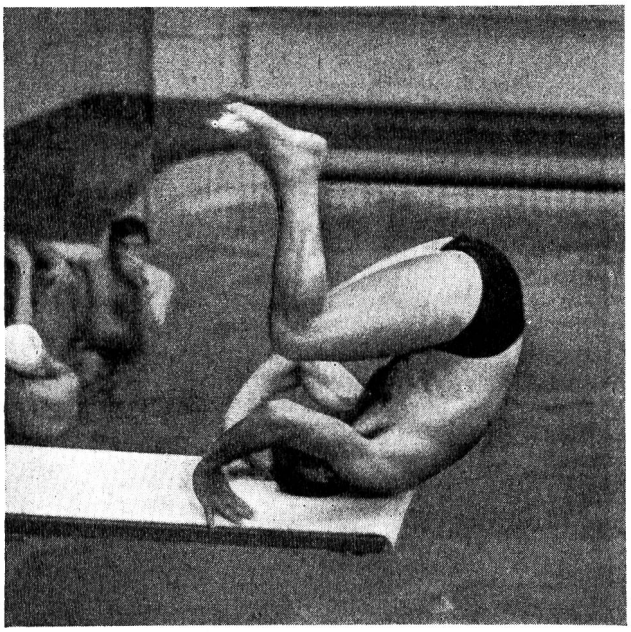
Double roulade en avant

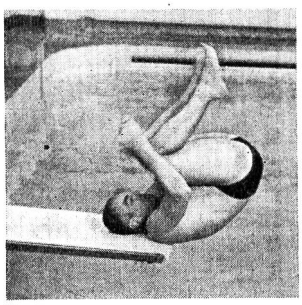
20 Départ pour la première roulade effectuée sur le tremplin (recouvert d'un tapis)
21 La roulade est amorcée, le corps va rester bien en boule.
22 Les mains sont venues rapidement saisir les tibias.
23 Groupé serré, le plongeur se retrouve accroupi juste à l'extrémité du tremplin. (Il faut naturellement avoir réglé la distance au préalable).
24 La deuxième roulade commence.
25 Les jambes donnent une légère impulsion.
26 Le corps continue de tourner, il est groupé serré, la tête cherchant à toucher les genoux.
27 Le corps reste en boule pour l'entrée à l'eau.


28

Roulade en avant à l'extrémité du tremplin

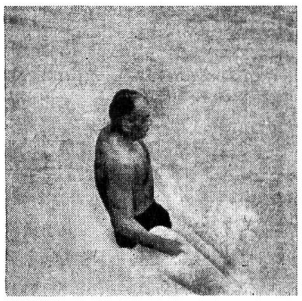
28 Position de départ pour la roulade en avant ; lever les hanches.
29 La roulade est amorcée ; la nuque s'est posée à l'extrémité du tremplin (l'endroit de la pose des mains a naturellement été repéré à l'avance).
30 Les mains viennent saisir les tibias
31 La rotation se poursuit, corps toujours groupé, regard sur les genoux (important).
32 Grâce à l'élan dû à la position d'introduction de la roulade, la vitesse de rotation est suffisamment rapide pour effectuer l'extension qui débute ici.
33 L'extension des jambes s'achève pendant l'entrée à l'eau. Dans les trois dernières vues, remarquer la position de la tête et la direction du regard. Une grave faute à éviter consiste à terminer cet exercice comme une bascule sur la nuque.

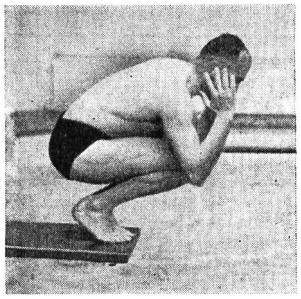

29

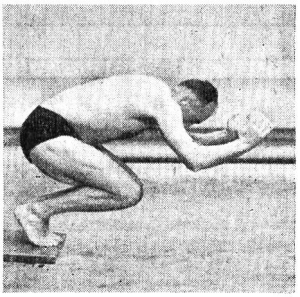

30

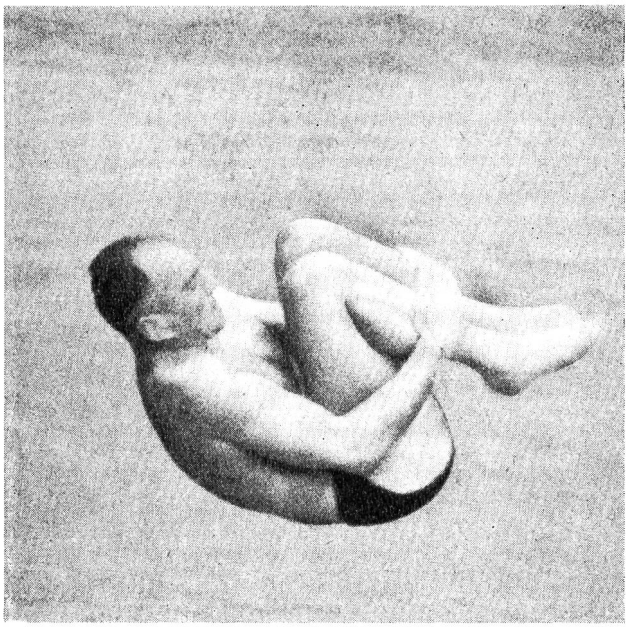
31

32

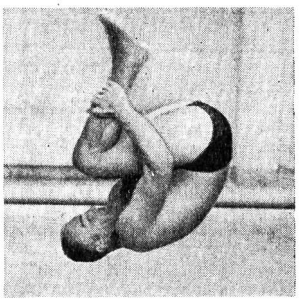

33


34


35


38

36


37

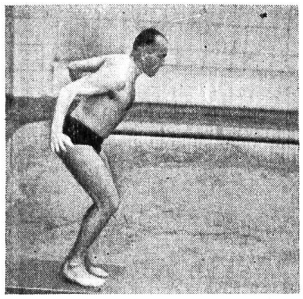
39

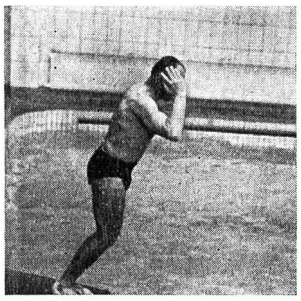
Saut périlleux avant groupé, départ accroupi

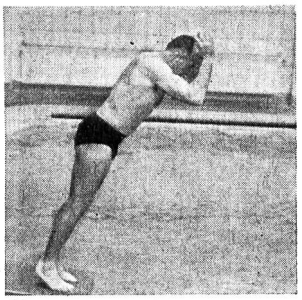
34 Position de départ : accroupi à l'extrémité du tremplin, bras fléchis, mains à hauteur des tempes. Provoquer de légers mouvements de la planche.
35 Amorcer la roulade-saut périlleux. Les bras vont en avant en haut, avant de venir prendre les jambes (enroulement).
36 Phase importante : les hanches montent (faire le gros dos).
37 Les mains ont saisi les tibias, le corps est groupé serré.
38 Dans cette position, la rotation continue, regard sur les genoux.
39 L'extension des jambes se fait pour (ou pendant) l'entrée à l'eau. La tête n'est pas jetée en arrière.

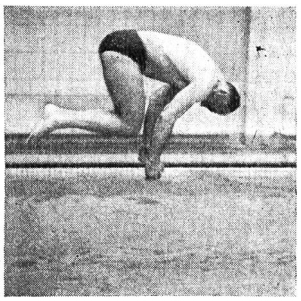
Saut périlleux avant groupé

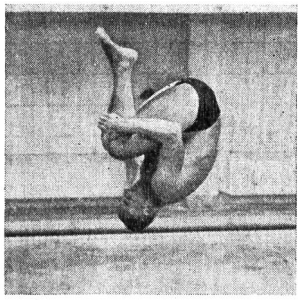
40 A l'atterrissage du saut d'appel (ou après l'élévation des bras de côté pour l'exécution sans élan), les jambes se fléchissent et les bras sont balancés de côté en bas.
41 L'extension commence : les bras sont montés en avant, à la hauteur du visage.
42 L'extension des jambes va se terminer, les mains montent encore.
43 L'envol s'est effectué. Les mains se rabattent vers les jambes contribuant ainsi à l'enroulement du corps. Les hanches montent encore, les jambes se groupent.
44 Le groupé est terminé ; les mains tirent les genoux à la poitrine, le regard est sur les genoux.
45 « L'ouverture » commence : les jambes se tendent en avant à la position carpée.
46 L'extension se termine pour l'entrée à l'eau.
47 Droit, le corps glisse dans l'eau.

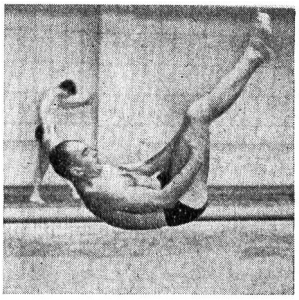

40


41


42


43


44


45

46

47