

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

**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 9

**Artikel:** Plongeon

**Autor:** Metzener, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997465>

#### **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](#)

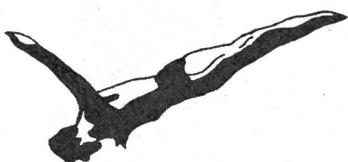
**Download PDF:** 29.01.2026

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

A l'intention des stages de perfectionnement pour les cours de formation des maîtres de gymnastique des Universités.

## Plongeon

A. Metzener, juillet 1973



### Principes méthodologiques fondamentaux

L'observance de quelques principes méthodologiques essentiels est garante d'un bon enseignement. Elle assure une base indispensable à la régularité et à la continuité des progrès des élèves.

- Enseigner, dès le début, une technique permettant une évolution progressive jusqu'aux plongeons les plus difficiles.

#### Exemples:

Pour le plongeon ordinaire arrière groupé (201 c), enseigner pour l'envol et le déclenchement de la rotation les mêmes mouvements que ceux utilisés plus tard pour les différents sauts périlleux arrière (202, 203, 204 et 205 c).

Pour le demi tire-bouchon arrière (5211), enseigner le mouvement de bras qui sera nécessaire plus tard, complété par un second, pour le tire-bouchon et demi et le double tire-bouchon et demi (5233 et 5235).

- Eviter d'enseigner des mouvements inexacts qu'il faudra par la suite, à grand'peine, modifier ou éliminer.

#### Exemple:

«Laisser tomber» et tirer la tête en arrière pour l'exécution d'un plongeon en arrière.

- Commencer une progression par le plongeon de base, c.-à-d. le plongeon ordinaire, et non par un plongeon qui demandera, à un moment donné, un retour en arrière pour permettre la suite de l'évolution.

#### Exemple:

On commence l'étude des plongeons en arrière par le plongeon ordinaire arrière (201 c), et non par le saut périlleux arrière (202 c).

- Donner au débutant un répertoire de mouvements variés, déterminés en fonction de la suite de l'évolution.

#### Exemples:

Chandelles avec différents mouvements de bras:

- pour les plongeons droits
- pour les rotations en avant
- pour les rotations en arrière.

Plongeons ordinaires avec 2 ou 3 variantes de mouvements de bras:

- 1 variante pour le plongeon ordinaire en tant que plongeon imposé.
- 1 ou 2 variantes pour l'ouverture lors de 1 $\frac{1}{2}$  ou 2 $\frac{1}{2}$  sauts périlleux.

### Progression dans l'enseignement

- Exercices simples ou amusants (motricité et position-situation).
- Chandelles et chutes (départ et entrée), en avant et en arrière.

On ne saurait assez insister sur l'importance de ces deux éléments.

Il est fondamental de les exercer à chaque leçon et d'exiger une grande précision dans leur exécution.

- Apprentissage des plongeons, en commençant par les deux figures-clés

Plongeon retourné groupé 401 c  
et

Plongeon ordinaire arrière groupé 201 c

Pourquoi le plongeon retourné (401) ?

Il exige et permet le mieux de travailler une bonne technique de déclenchement des rotations en avant.

Pourquoi le plongeon ordinaire arrière (201) ?

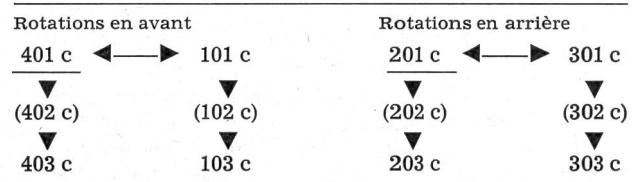
Une technique juste, acquise et exercée avec le plongeon ordinaire arrière permet facilement l'apprentissage des divers sauts périlleux 202, 203 c etc.

Au contraire, un début par le saut périlleux 202 exige, pour la suite de l'évolution, un retour au plongeon ordinaire 201, souvent long et... dououreux.

Pourquoi la position groupée ?

Elle permet une rotation plus facile, ainsi que l'acquisition d'une bonne maîtrise des différentes phases d'un plongeon (envol-groupé-ouverture-entrée).

Tableau schématique: ordre d'apprentissage des plongeons

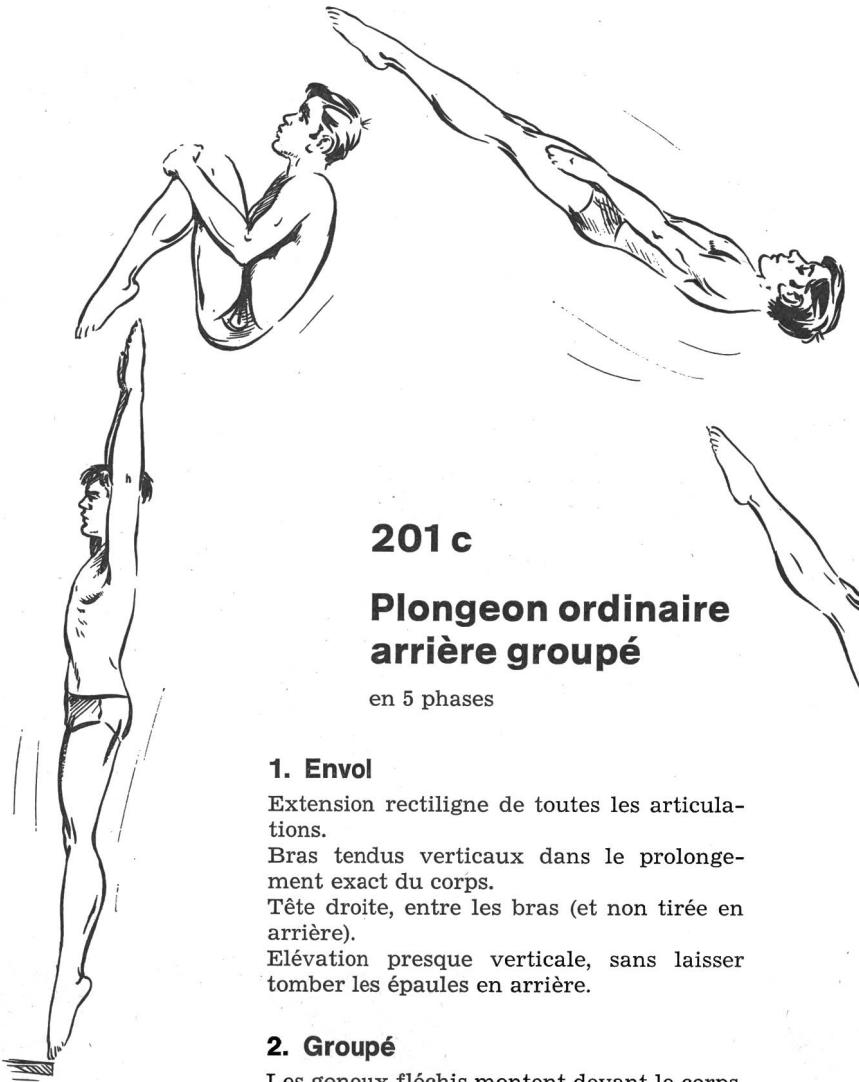


Pour les plongeons avec rotation en avant, que l'on commence soit par le 401 soit par le 101, l'essentiel de l'exécution est:

- de monter les hanches et non de baisser les épaules
- de monter le plus verticalement possible et non de sauter en longueur.

- Programme des 4 leçons:

- Chutes: entrées à l'eau. Blocage de la musculature. Tenue des mains.  
Chandelles: départ sans élan (face à l'eau ou face au tremplin).
- Rotations en avant: mouvement spécifique des bras. 401 c, (402 c), 403 c.  
Élan simplifié (1 pas et saut d'appel). Chandelles. 101 c, (102 c), 103 c.
- Rorations en arrière. 201 c, 301 c.
- Répétition. Corrections et perfectionnement individuels.  
Eventuellement 5211 ou 5122.



## 201 c

### Plongeon ordinaire arrière groupé

en 5 phases

#### 1. Envol

Extension rectiligne de toutes les articulations.  
Bras tendus verticaux dans le prolongement exact du corps.  
Tête droite, entre les bras (et non tirée en arrière).  
Elévation presque verticale, sans laisser tomber les épaules en arrière.



#### 2. Groupé

Les genoux fléchis montent devant le corps.  
Les bras viennent à la rencontre des genoux et les saisissent.  
La tête reste droite et non tirée en arrière.



#### 3. Ouverture

Vive extension des jambes obliquement vers le haut.  
Les bras restent le long du corps.  
La tête reste fixée pour voir où placer les pieds (viser).



#### 4. Orientation pour l'entrée

A ce moment seulement, la tête bascule en arrière, pour chercher du regard le point d'entrée.  
Les jambes «pointent» toujours vers le même but.  
Les bras restent le long du corps.

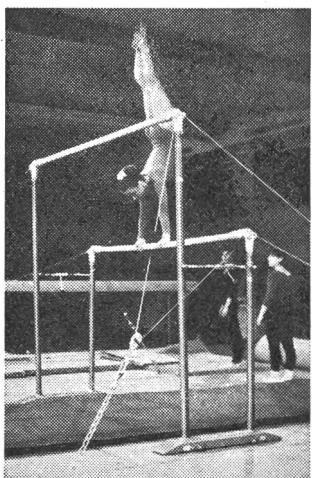


#### 5. Entrée

Par le côté, ou par l'avant, les bras tendus viennent exactement dans le prolongement du corps.  
Les mains jointes, ouvertes, forment un angle avec les avant-bras.  
La tête, droite (basculée ni en avant ni en arrière), est serrée entre les bras.  
Le corps s'allonge, rectiligne, musculature contractée (très important: blocage des abdominaux et des fessiers).

**Classification en groupes et numérotage**

<b>Plongeons</b>	Nombre de rotations	<b>Groupes de plongeons</b>					
		<b>1</b> En avant	<b>2</b> En arrière	<b>3</b> Renversés	<b>4</b> Retournés	<b>5</b> Tire-bouchons (incomplet)	<b>6</b> Equilibre
Plongeon ordinaire	1/2	101	201	301	401	5111	610 611 631
Saut périlleux	1	102	202	302	402	5122	612 632
Saut périlleux et demi	1 1/2	103	203	303	403	5134 5233	633
Double saut périlleux	2	104	204	304	404		614
Double saut périlleux et demi	2 1/2	105	205	305	405	5152 5154	
Triple saut périlleux	3	106	—	—	—		
Triple saut périlleux et demi	3 1/2	107	—	—	—		
Saut périlleux pris au vol	1	112	212	312	412		
Saut périlleux et 1/2 pris au vol	1 1/2	113	213	313	413		



**Fabrique d'engins  
de gymnastique**

**Alder & Eisenhut AG**  
  
 8700 Küsnacht-ZH  
 9642 Ebnat-Kappel-SG

Tél. 01 / 90 09 05  
 Tél. 074 / 324 24

**CLICHES ET PHOTOLITHOS  
MOSER + CIE**

**votre  
photograveur**

**pour une  
publicité efficace**

**21, rue du Faucon  
tél. 032 41 83 83  
2500 Bienne**