

**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:** 32 (1975)

**Heft:** 10: Transfert dans l'éducation physique

**Artikel:** Transfert en plongeon

**Autor:** Metzener, André

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997576>

#### **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:** 27.01.2026

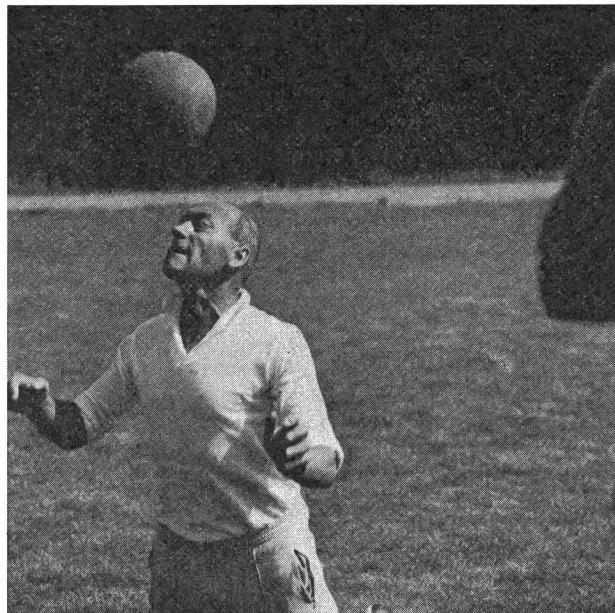
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Quelques problèmes concernant l'entraîneur de volleyball face à des joueurs de volleyball déjà d'un certain niveau:

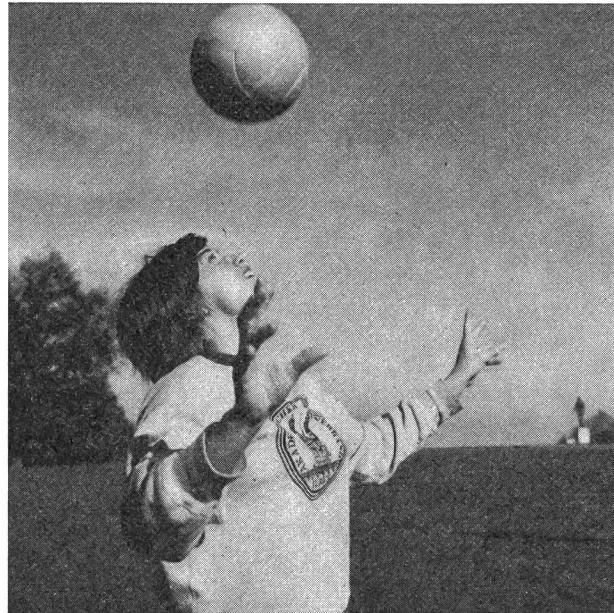
- En arrière-défense, la difficulté qu'éprouvent certains à réceptionner des ballons venant sur leur côté gauche avec la main gauche.
- Lors d'une explication tactique sur tableau magnétique, la difficulté des joueurs d'adapter ces nouvelles consignes sur le terrain.
- Est-il possible d'augmenter l'agressivité des joueurs en leur faisant pratiquer durant la période de préparation un sport de lutte ou de combat.
- La valeur de l'entraînement modelé.

— Lors de test de transfert sur des parcours, P. Parlebas et J. Vivès, ont émis la conclusion que l'apprentissage de plusieurs parcours variés permet une amélioration dans l'apprentissage d'un parcours nouveau. Au volleyball, suffit-il alors de participer à une grande quantité de matches d'entraînement ? Lors de séances d'entraînement en nombre limité, vaut-il mieux s'en tenir à des situations classiques et courantes ou au contraire entraîner, mais plus brièvement, le plus grand nombre de situations possibles ?

Voici, modestement exposés, certains problèmes de transfert dont les solutions permettraient d'améliorer les connaissances de tous ceux qui participent à la formation de joueurs.



En football



courir en jonglant de la tête

en volleyball

## Transfert en plongeon

André Metzener

### Exemples de transfert vertical

Lorsqu'un plongeon d'un niveau donné est suffisamment bien exécuté (c.-à-d. lorsque les mouvements principaux sont exécutés correctement et efficacement), on passe au plongeon de difficulté immédiatement supérieure

#### Exemple

avant arrière renversé retourné				
101	201	301	401	plongeon ordinaire
↓	↓	↓	↓	↓
102	202	302	402	saut périlleux
↓	↓	↓	↓	↓
103	203	303	403	saut périlleux et demi
↓			↓	
104				double saut périlleux

Le caractère de l'entrée dans l'eau par les pieds est très différent de celle par la tête. Il y a donc un autre élément que la seule adjonction en augmentation de

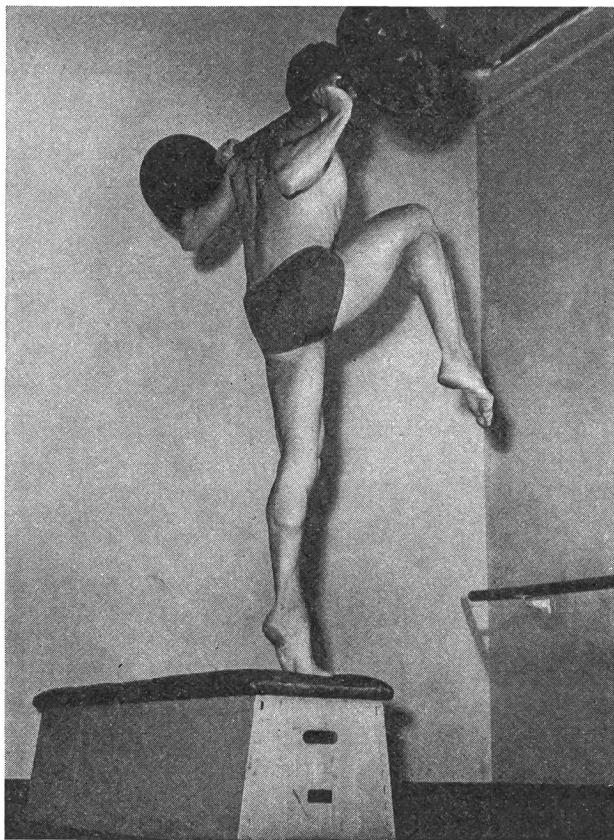
rotation. Le tableau ci-dessous cite un transfert plus exclusivement vertical:

avant arrière renversé retourné

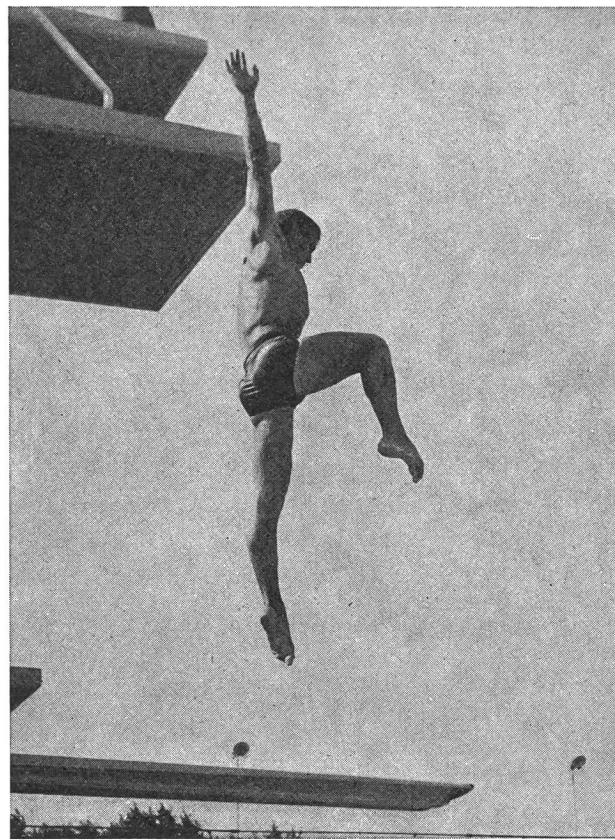
101	201	301	401	plongeon ordinaire
↓	↓	↓	↓	↓
103	203	303	403	saut périlleux et demi
↓			↓	
105				double saut périlleux et demi

### Exemples de transfert latéral

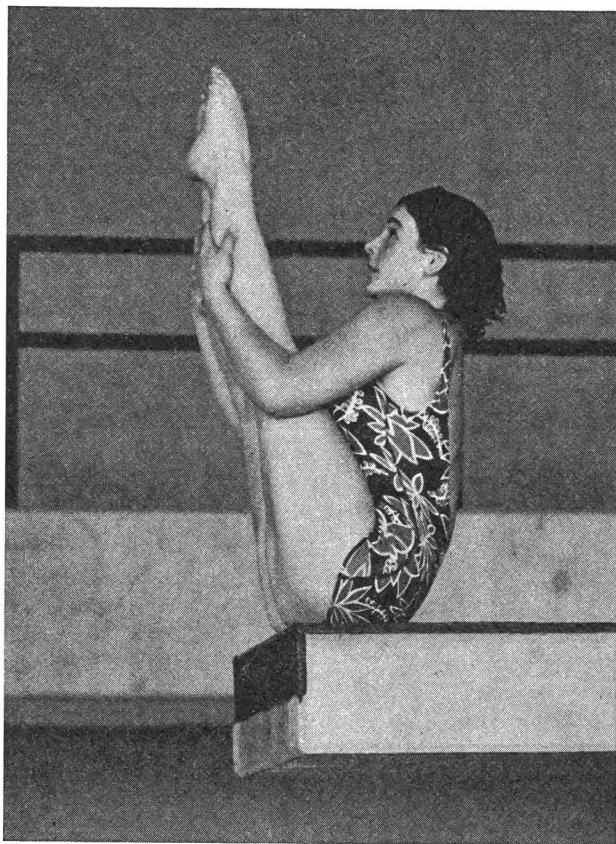
- Apprentissage d'un plongeon au bord du bassin (401c, plongeon retourné groupé), puis exécution de ce même plongeon au tremplin de 1 m.
- Saut périlleux en avant sur place, au trampoline. Mouvement de bras et déclenchement de la rotation sont à appliquer tels quels au tremplin de 1 m, départ dos à l'eau, et l'on obtient le saut périlleux retourné.



Mouvements corrects avec des poids pour préparer...



...la forme finale



Même position du corps...



...dans des conditions différentes

— 5132 tremplin 1 m → 5132 plate-forme 5 m (ou plus) (saut périlleux et demi avec 1 tire-bouchon). L'exécution technique est la même, mais la hauteur diffère, l'élasticité du tremplin compensant la hauteur de la plate-forme.

La situation d'exécution a des caractéristiques de consistance et d'environnement différentes: la toile du trampoline, le tremplin à sec avec tapis caoutchouc mousse, la plate-forme et le tremplin sur l'eau.

L'environnement, ou cadre, joue un grand rôle chez certains plongeurs pour certains plongeons. Ainsi une exécution courante du 301 (plongeon renversé) en piscine couverte, avec de nombreux points de repère précis et «concrets», doit être «transférée» en piscine de plein air parfois à grand-peine.

### Transferts à prédominance verticale

Exemple:

103 B (saut périlleux et demi) à la plate-forme de 3 m et

105 B (double saut périlleux et demi) à celle de 10 m

L'adjonction d'une rotation est l'élément de transfert vertical, tandis que le changement de hauteur est l'élément latéral: en effet, la vitesse de rotation reste la même, et la hauteur permet une rotation supplémentaire.

Tout le chapitre de la progression d'apprentissage des plongeons avec tire-bouchon est à classer ici.

Ainsi l'on apprend à 1 m un tire-bouchon dans un saut périlleux, et la forme finale est à 3 m ce tire-bouchon mais dans un périlleux et demi.

1 m	→	3 m
5122	→	5132
5221	→	5231
5223	→	5233

La demi-rotation supplémentaire transformant le périlleux en périlleux et demi est l'élément de transfert vertical. Le déclenchement des 2 rotations est identique et représente l'élément de transfert latéral.

## Problèmes de transfert en ski alpin

Arthur Hotz

### Quel profit peut-on tirer de l'entraînement à sec?

Tout sportif de n'importe quelle catégorie qui prépare la saison de ski alpin (ou nordique) par un entraînement de la condition physique, est persuadé que ce qu'il a appris à sec a un effet positif sur son rendement à skis, qu'il y a donc un transfert. La conviction, la foi et l'expérience n'appartiennent toutefois qu'au domaine «préscientifique». Mais vu qu'il n'est guère possible d'examiner un facteur isolément dans un système aussi complexe, des expériences de ce genre sont peu prometteuses. Par conséquent, les déclarations faites au sujet de la transférabilité de ce qui a été appris à sec — habiletés et attitudes — restent en quelque sorte des spéculations, en d'autres termes les formulations doivent se limiter à être introduites par: «Il est possible ou probable que...» ou «Vu les expériences, il n'est pas exclu que...».

Le profit que peut en tirer l'entraîneur qui cherche à travailler sur des bases scientifiques est bien maigre; mais d'un autre côté, il évite de se diriger vers un ter-

rain peu fertile qui serait néfaste au développement de ses idées. S'il sait organiser d'une façon sensée l'espace resté libre, s'il est capable de reconnaître et d'analyser une mauvaise position sur les skis et s'il dispose également des mesures appropriées pour corriger cette faute (également) dans l'entraînement de la condition physique, le succès lui est assuré, tout du moins à long terme.

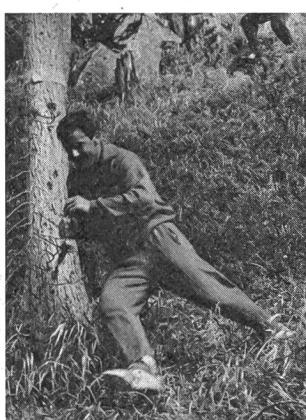
### Désir et réalité

Si un gymnaste n'arrive pas à se «pousser» à l'appui renversé aux anneaux, le diagnostic et la thérapie sont relativement faciles à définir; il en est de même si un athlète ne maîtrise pas parfaitement la phase de rotation dans le lancement du disque ou du marteau. Mais si un slalomeur manque une porte, quelle est la raison? La correction est compliquée parce que le ski ne possède pas de mouvements cycliques et parce que la performance à ski n'est pas une fonction linéaire du rendement mesurable des facteurs de condition physique.



(Photo Keystone)

Dans quelle mesure ce qui a été appris à sec...



(Photo Keystone)

