

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: 38 (1981)

Heft: 10

Rubrik: Notre leçon mensuelle

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

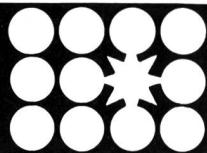
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



NOTRE LEÇON MENSUELLE

Plongeon

André Metzener

La tâche de l'enseignant

Vu que les participants proviennent de 2 ou 3 «écoles» différentes, la tâche de l'enseignant est assez délicate. En exigeant une technique très précise, ce dernier risque d'être en «opposition» avec celle pratiquée habituellement par les élèves. Il s'agit donc de travailler des *thèmes*, de s'en tenir aux principes «permanents» ou essentiels et de laisser les habitudes acquises pour les mouvements secondaires ou accessoires. Cela touche principalement la position initiale, les mouvements de préappel et d'appel, les mouvements de bras au déclenchement d'un groupé ou d'un carpé.

Organisation du travail

Du tremplin de gauche, on sort à gauche. De celui de droite, on sort à droite. Ne jamais passer devant l'autre tremplin. A chaque plongeon, aller toujours jusqu'au fond, et ressortir le plus rapidement possible pour écouter le commentaire de l'enseignant.

L'enseignant, fort de son observation, commente les différentes façons d'utiliser ou... de ne pas utiliser le tremplin. Voici abordé le sujet des sollicitations du tremplin avant l'appel.

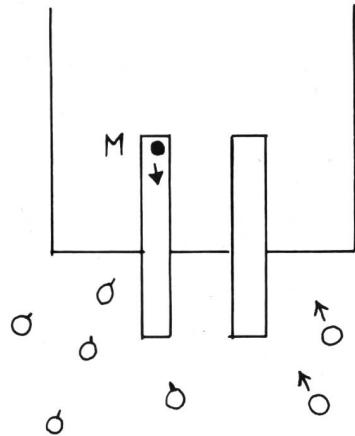
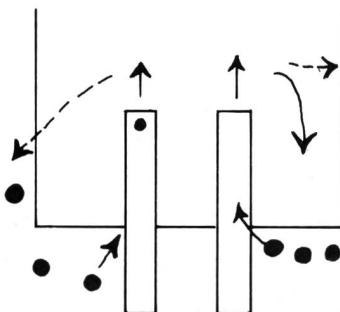
Explication: pour atteindre une hauteur maximale, une synchronisation parfaite des mouvements du plongeon et des oscillations du tremplin est indispensable. Pour l'obtenir, il faut «provoquer» plusieurs fois ces oscillations.

Exercice

Exercer les sollicitations en effectuant plusieurs extensions-flexions des chevilles (élever et baisser les talons) en gardant les genoux bien tendus et le corps bien «tenu» (abdominaux et fessiers contractés).

Organisation

L'enseignant est à l'extrémité du tremplin, face aux élèves disposés en essaim au sol:



Participants

Candidats maîtres d'éducation physique, ayant tous déjà eu de l'enseignement de plongeon et désirant poursuivre un entraînement réparti sur 4 séances de 1h.30 en 1 semaine par groupes de 7 à 12.

Aptitudes

Très hétérogènes: les uns, faibles, désirent acquérir ou consolider 1 ou 2 plongeons très simples, d'autres, doués, voire très doués, désirent apprendre des «nouveautés» pour élargir leur répertoire. Point commun: tous sont motivés pour se perfectionner chacun à son niveau.

Installation

Piscine couverte, 2 tremplins de 1 m, 1 plate-forme de 2,50 ou 3 m.

Déroulement de la leçon

Vu le peu de temps à disposition, on renonce à une gymnastique d'échauffement. Préalablement, les élèves se sont douchés à l'eau chaude, ce qui est déjà une préparation de la musculature. On débute le travail par des exercices très simples et, la répétition aidant, on se trouve bien «mis en train» pour les choses plus difficiles.

Premier thème

Les sollicitations du tremplin pour le préappel et l'appel du départ sans élan. Laissons d'abord les élèves effectuer 1 à 2 fois chacun la chandelle arrière et le plongeon retourné groupé (401c).

— lever et abaisser les talons au rythme donné par le maître sur le tremplin. A son signal, fléchir et tendre les jambes pour sauter en avant ou en arrière. Lors du mouvement de chevilles, exiger que les genoux restent tendus et que les talons viennent chaque fois toucher le sol, surtout lors de la flexion précédant le saut

— au tremplin, chacun fait quelques chandelles alternativement en avant et en arrière, après 4 ou 5 oscillations préparatoires. On n'a pas parlé des bras. Le fait d'exiger que tout le pied soit sur la planche permet au plongeon

lui-même, ainsi qu'à l'enseignant, de contrôler si le talon, à chaque abaissement, vient toucher le tremplin.

Deuxième thème

L'élan des bras

Lors de la flexion-extension des jambes (mouvement d'appel), les bras descendant de côté en bas avec la flexion, et remontent en haut pendant l'extension. Avant leur descente, il y a deux possibilités:

- ou bien ils sont fixés dans une position de départ, de côté en haut
- ou bien ils font un mouvement préparatoire en montant par le côté.

Question: *à quelle hauteur faut-il tenir (ou amer) les bras avant leur action principale?*

La réponse n'est pas à donner en fonction du goût ou de la préférence de l'enseignant mais, individuellement, selon la souplesse articulaire des épaules de chaque plongeur. Les bras seront le plus haut possible, mais avec deux restrictions: ils doivent absolument être dans le plan du corps, sans effort ni compensation.

Dans le cadre d'un groupe, on peut dire: bras de côté en V, c'est-à-dire entre l'horizontale et la verticale. Les élèves très souples peuvent les tenir en haut, quoique cela n'ajoute rien.

Pour ceux qui préfèrent un mouvement à une position fixe initiale, la règle est la même: ils ne doivent monter les bras que jusqu'à cette limite anatomique.

Important:

Les bras travaillent tendus, «tenus» fermement mais sans crispation. Ils constituent, ainsi, des leviers efficaces par leur longueur et ils exercent un effet stabilisateur par leur «tenue».

Exercices

Plongeon retourné groupé (401 c, voir page suivante) ou chandelle arrière (droite ou groupée)

Les pieds sont entièrement posés sur le tremplin. Chacun est libre quant à la position initiale des bras: de côté en V ou le long du corps. Effectuer 4 ou 5 oscillations par mouvement des chevilles avant la chandelle ou le 401.

Important:

Les mouvements de préappel et d'appel, pieds et bras, doivent se faire au rythme du tremplin, sans arrêt ou cassure.

Après un moment, chacun doit sentir qu'il utilise mieux le tremplin, qu'il saute plus haut. A ce stade, il s'agit de revenir à un préappel normal: 2 temps (en bas-en haut) plus flexion-extension pour ceux qui débutent talons bas. Insister sur un mouvement ample des chevilles mais sans perdre le contact.

402 ou 403:

Selon les aptitudes techniques et athlétiques, on passe ensuite au saut périlleux retourné (402 c, voir page suivante), ou même au périlleux et demi (403).

Particularité: pour tourner plus vite, il faut un décalage du mouvement des bras, ceux-ci devant être en haut avant la fin de l'extension des jambes.

401 b

Puis l'on revient un peu en arrière: tout le monde fait le plongeon retourné simple, mais carpé (b). Non pas avec un vulgaire abaissement des «mains vers pieds» (!), mais par élévation du bassin et en mettant les bras de côté exactement dans l'alignement des épaules. Ce mouvement sera utile lors d'une prochaine leçon pour le travail des tire-bouchons.

Troisième thème

La première séance va se terminer en laissant entrevoir le thème de la suivante: le départ avec élan.

Exercice

A l'extrémité du tremplin, face à l'eau: sautiller sur place. Il s'agit à nouveau de travailler en parfaite synchronisation avec les oscillations du tremplin. Lorsqu'on a trouvé la bonne hauteur des sautillés, on «prend» le tremplin sans aucun bruit. Le rôle des bras est alors important: par des cercles de côté en bas-en avant en haut, bien coordonnés avec la flexion et l'extension des jambes, non seulement ils renforcent l'efficacité de l'ensemble, mais ils stabilisent surtout l'équilibre en restant toujours bien tendus et «tenus». Ils marquent un temps d'arrêt en haut à chaque cercle. Cet exercice, qui est en fait un jeu, servira de mise en train lors de la 2e séance.

Elan et saut d'appel

C'est la qualité du saut d'appel qui retiendra notre attention, le nombre de pas de l'élan étant secondaire.

Le travail en avant se fait selon le même procédé que pour les plongeons retournés:

- chandelle avant, plongeon ordinaire avant groupé (101 c, voir page suivante), puis selon les aptitudes 102 c, 103 c (voir page suivante), voire 104 c (double saut périlleux avant) pour les plus motivés
- retour à du «plus simple» pour tous: plongeon ordinaire avant carpé (b) avec les bras de côté.

Presque tous sont capables de passer au saut périlleux b, mais avec de sérieuses différences: garder les genoux tendus pendant le carpé pose des problèmes à certains; garder les bras de côté, par contre, pose un problème presqu'à tout le monde... C'est pourtant la condition indispensable pour les si fascinants tire-bouchons.

Quatrième thème

Travail en arrière

201 c, travail approfondi.

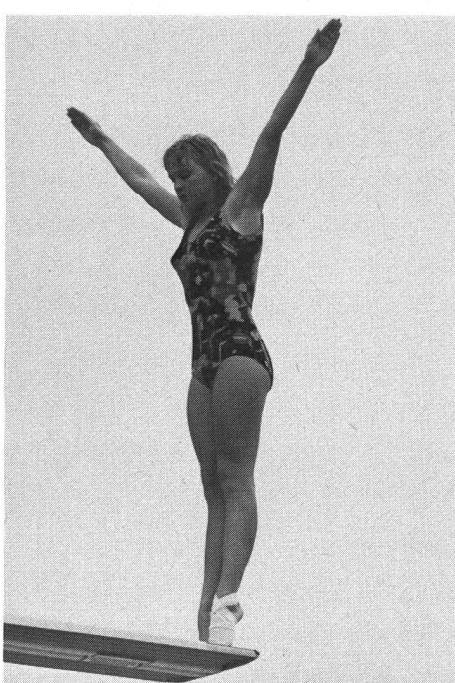
202 c et, éventuellement, alternance 201 c - 202 c

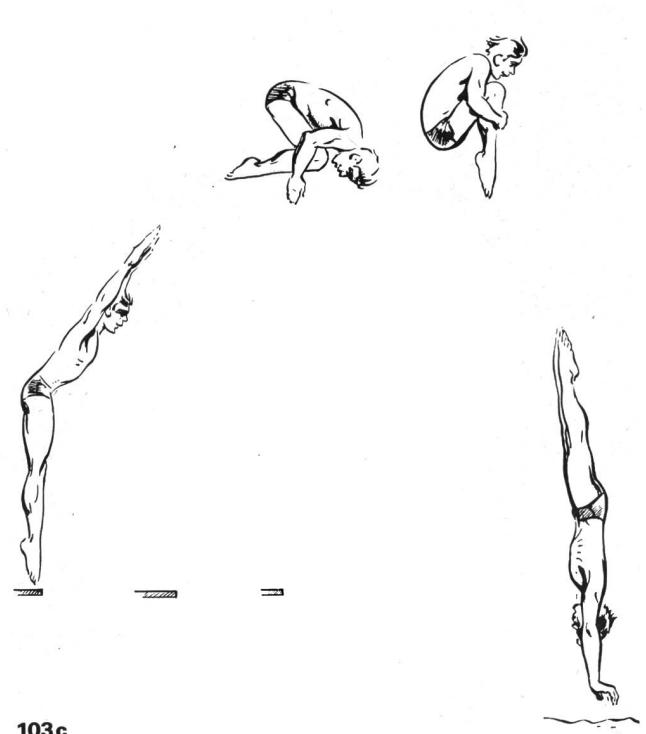
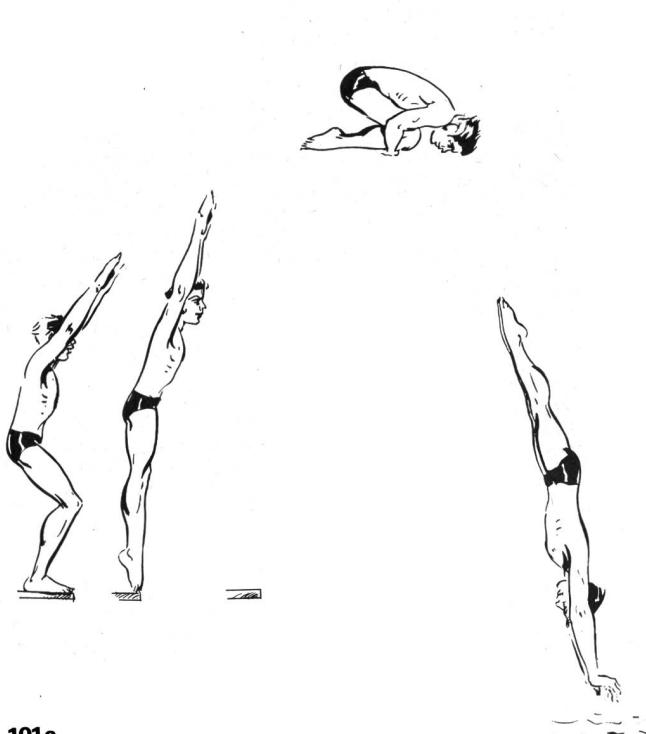
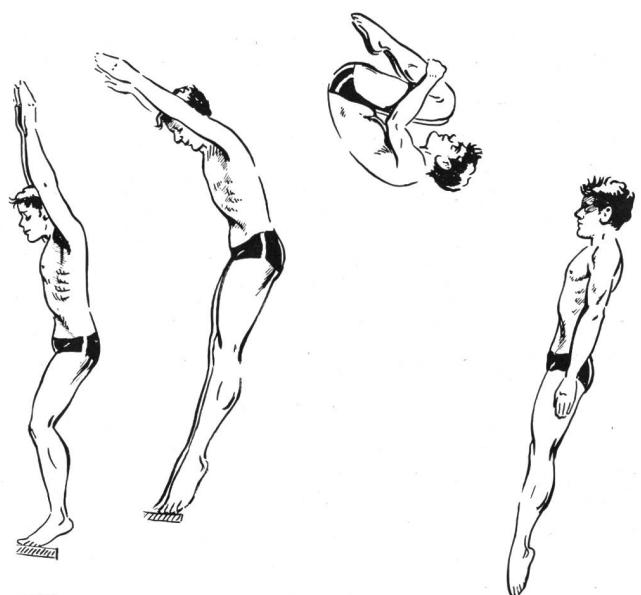
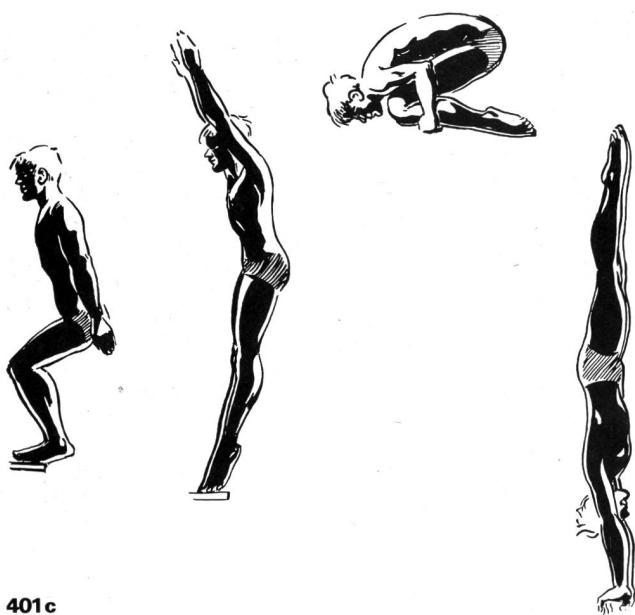
Pour les motivés: 203 c (!) ou/et 202 a, comme préparation pour les TB arrière.

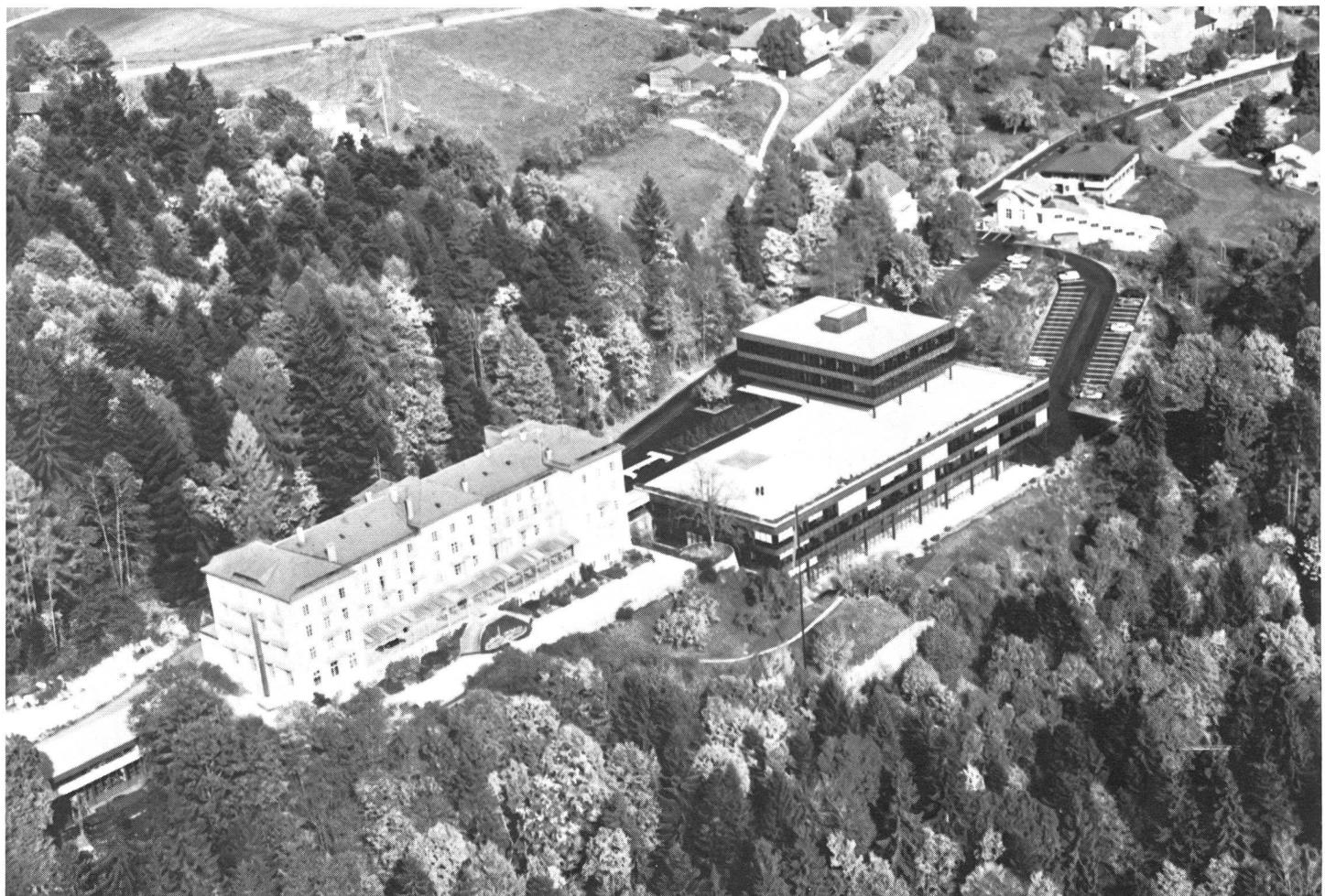
Autres thèmes

Groupe des plongeons renversés: 301 c, puis 302.

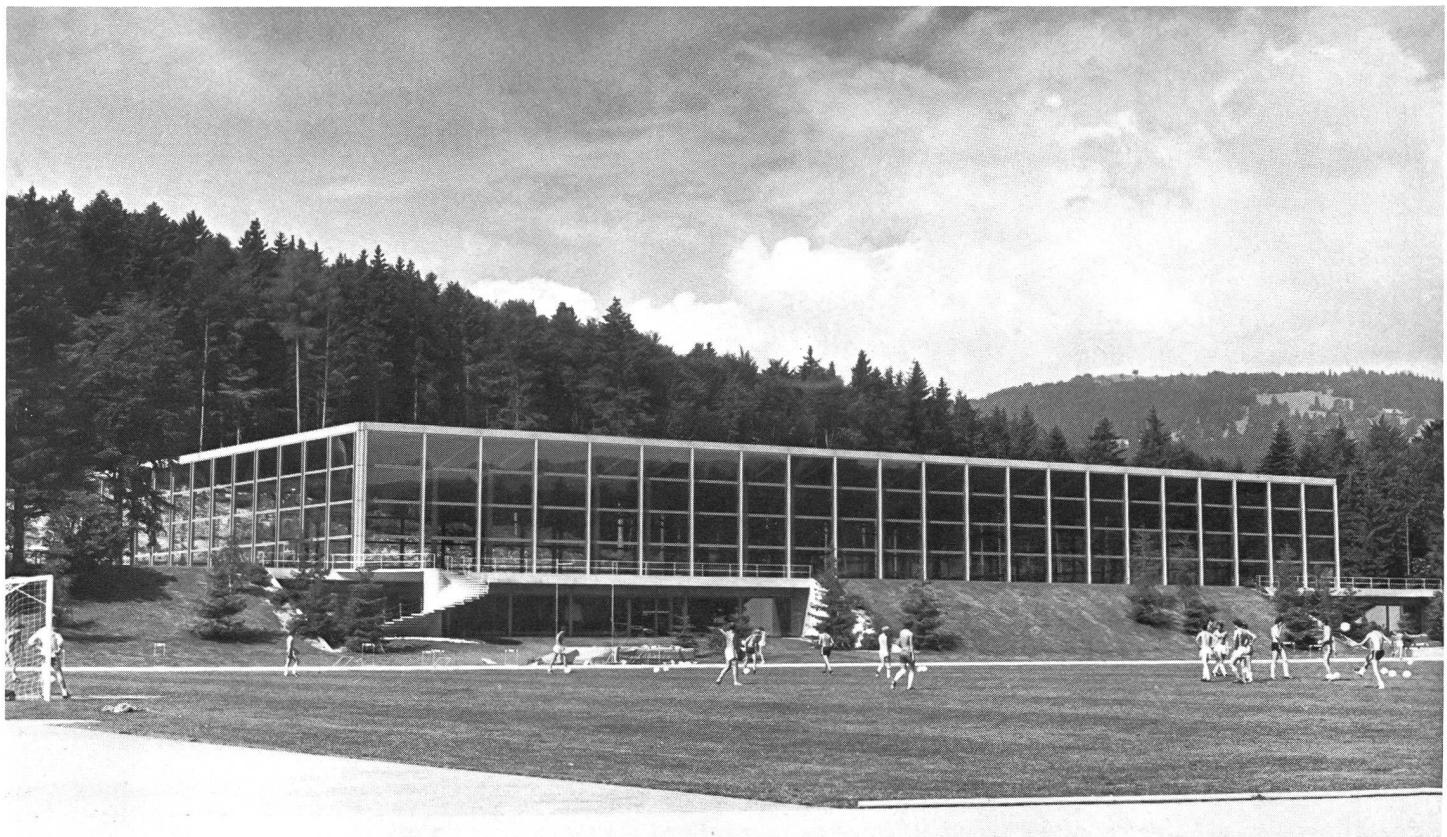
Tire-bouchons en avant ou en arrière: saut périlleux avant avec 1 ou 2 tire-bouchons, saut périlleux arrière avec demi-TB ou 1 1/2 TB.







L'ancien et le nouveau bâtiment de l'Ecole de sport de Macolin



La grande salle omnisports à la «Fin du Monde»