

**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:** 24 (1967)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Leçons mensuelles

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



# Notre leçon mensuelle

## Plongeon

A. Metzener

### I. Préparation : mise en train, échauffement

- Alternier la marche et le marché-sautillé
- Debout: cercles symétriques des bras, 3 fois en avant, 3 fois en arrière
- Course légère, avec 1 saut tous les 3 temps: g., dr., saut g. - dr., g., - saut dr. La détente, en hauteur, se fait alternativement avec une jambe et avec l'autre.
- Exercice d'assouplissement du coureur de haies:



Allonger le torse en avant, en tirant le menton en avant, et non en essayant de toucher du front la jambe tendue.

- Saut à la corde: 1 saut à chaque tour de corde, en insistant sur l'extension des genoux et des pointes de pieds.
- Couché à plat-ventre: exercice d'assouplissement des épaules, en tenant une corde



( $\frac{1}{2}$  cercle de bras en arrière et en avant)



### II. Plongeurs en avant et en arrière, avec élan en avant

#### Organisation du groupe:

tous les exercices se font **avec élan**, collectivement, au bord du bassin

- tous les élèves ensemble
- $\frac{1}{2}$  classe simultanément, tous les numéros 1, puis tous les numéros 2, si un certain espace est nécessaire. Dans ce cas, la série précédente

attend au bord dans l'eau, et sort au moment où la série suivante a plongé. On obtient ainsi une «circulation» qui garantit un bon rendement et évite toute perte de temps.

**Abréviations:** a = droit  
c = groupé

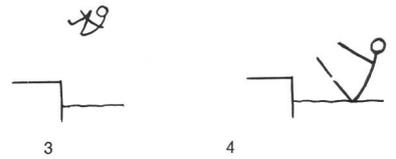
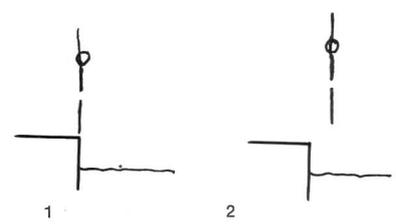
#### Exercices:

- Chandelle avant a, bras restant en haut
- Chandelle avant a, en ramenant les bras au corps
- Chandelle avant c, en restant groupé «en paquet»
- Chandelle avant c, 3 phases: monter en extension, bras en haut, grouper et retendre
- Plongeon de départ, avec élan, et appel des 2 pieds
- Idem; sitôt après l'entrée à l'eau, effectuer  $\frac{1}{2}$  vrille pour glisser sur le dos
- Idem, mais effectuer la  $\frac{1}{2}$  vrille **avant** d'entrer à l'eau
- Qui peut effectuer une vrille entière?  $\frac{1}{2}$  vrille en l'air et l'autre  $\frac{1}{2}$  dans l'eau; puis 1 vrille entière dans l'air avant l'entrée.

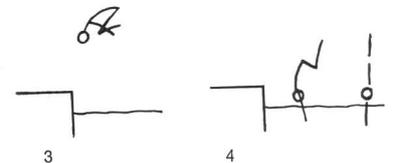
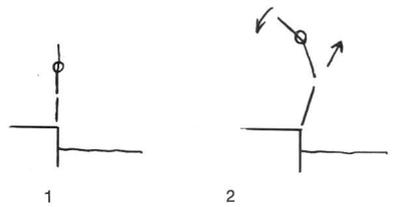
- Elan, appel d'un pied, saut longueur en avant, pour «atterrir» sur le dos (Image: de la jambe libre, shooter loin en avant, et tomber «à la renverse»)
- Idem; mais avec appel des 2 pieds
- Idem avec  $\frac{1}{2}$  vrille, pour «atterrir» à plat ventre.

### III. Plongeon sans élan, avec départ dos à l'eau.

- Chandelle arr. a bras restant en haut.
- Chandelle arr. a En ramenant les bras
- Chandelle arr. c en restant «en paquet»
- Chandelle arr. c: extension, grouper, extension.
- Chandelle arr. c ou b: pour arriver assis en V



#### Plongeon retourné.



#### IV. Estafette-navette.

- Plongeon de départ; 1 mouvement complet de nage; saut périlleux en avant (ou roulade en avant) dans l'eau; nager.
- Plongeon de départ;  $\frac{1}{2}$  vrille dans l'eau pour glisser sur le dos; périlleux arrière (ou roulade arrière); continuer à nager sur le dos.

Nous rappelons la règle des estafettes en natation: le suivant ne peut quitter le bloc ou le bord que lorsque le précédent a touché le mur.

