

## Objectif : Etre capable de ...

### Réaliser un plongeon simple sans impulsion

#### ETAPE 1

Objectif : → Construire la roulade avant

Consignes :

→ La réussite du plongeon passe par quelques consignes à rappeler à chaque étape de l'apprentissage : « coller le menton sur la poitrine », « rentrer dans l'eau par le dessus de la tête », « lever les fesses et descendre les épaules »

→ Amener les enfants à réaliser une roulade avant, depuis le bord du bassin ou depuis un tapis en position groupé (bras autour des jambes, tête rentrée)

→ Réaliser une roulade avant par-dessus une frite tenue avec les mains à la surface de l'eau (depuis le bord ou depuis un tapis)

Variables :

→ Peut être réalisé depuis les marches du bassin d'échauffement (roulade par-dessus la frite uniquement)

→ La roulade peut être réalisée à sec ou sur le long tapis rouge (plus facile)

→ Consignes : « regarder son ventre ; ses pieds »

#### ETAPE 2

Objectif : → Construire le déséquilibre avant

Consignes :

→ Exercice à réaliser depuis le bord ou depuis un tapis (bassin sportif) avec les consignes de l'étape 1

→ Accroupi, mains sur les chevilles se laisser tomber en avant sans se dégroupier

→ En position carpé, jambes écartées, mains sur les cheville, se laisser tomber en avant (jambes tendues ou fléchies pour les moins souples)

Variables :

→ Même exercice en arrière (sécurité : toujours être au niveau de la tête de l'enfant pour le repousser dans l'eau s'il se dégroupie)

#### ETAPE 3

Objectif : → Réaliser un plongeon simple, sans impulsion

Consignes :

→ Consignes : bras tendu, collés aux oreilles, en position de « fusée », serrer les oreilles avec les bras, menton collé à la poitrine, lever les fesses,

→ Réaliser une entrée dans l'eau par la tête en respectant les consignes précédentes, départ à genoux (genoux au

bord de l'eau) dans le trou d'un tapis, dans un cerceau, par-dessus une frite, ...

→ Même exercice en partant accroupi (penser à lever les fesses)

→ Réaliser un plongeon (sans impulsion) en position debout (jambes tendues), départ avec les bras, la tête et le corps déjà en position (corps carpé)

#### Variables :

→ Demander aux enfants de conserver la position alignée dans l'eau (bras aux oreilles)

→ Demander aux enfants de réaliser une roulade sous l'eau dans le prolongement du plongeon (accentue la position de la tête)

→ Atténuer la vitesse de chute en retenant l'enfant

## ETAPE 4

Objectif : → réaliser un plongeon sur une jambe (complémentaire à l'étape 3)

#### Consignes :

→ Ce type de plongeon est une approche complémentaire à celle de l'étape 3. Ce plongeon va plus en profondeur. (Attention aux consignes de sécurité)

→ Placer l'enfant en position de plongeon au bord du bassin sportif : menton collé à la poitrine, bras aux oreilles, corps en position carpé

→ Sécurité : les jambes doivent rester tendues durant tout l'exercice ; l'enseignant réalise une parade sur chaque enfant (le pousser en avant s'il est trop proche du bord).

→ Demander à l'enfant de lever une jambe en arrière jusqu'à ce qu'il soit déséquilibré sur l'avant ; Le plongeon se réalise ensuite « naturellement »

#### Variables :

→ Si l'enfant se déséquilibre trop sur une jambe, l'enseignant peut l'aider en le stabilisant aux hanches

→ Augmenter la hauteur