FICHE D'IN-FORMATION

INFORMATIONS PLONGEON

swiss aquatics

PLONGEON

LES SIX GROUPES DE PLONGEONS

Plongeons vers l'avant

POSITION DE DÉPART
- Regard dirigé vers l'eau
- Centre de gravité stable

PHASE AÉRIENNE
- Décollage le plus haut possible, vers le haut et non vers l'avant
- Rotation vers l'avant

PLONGEON
- Plongeon vertical
- Plongeon en provoquant le moins d'éclaboussures possible

Plongeon en arrière

POSITION DE DÉPART
- Le dos est tourné vers l'eau
- Position stable au point de lancement

PHASE AÉRIENNE
- Décollage actif vers le haut (ne pas se pencher en arrière)
- Déclenchement de la rotation vers l'arrière à l'aide des bras et à partir du centre du corps

PLONGEON
- Plongeon vertical
- Ligne des pieds et des jambes complètement tendues

Plongeon en Auerbach

POSITION DE DÉPART
- Regard vers l'eau
- Centre de gravité stable

PHASE AÉRIENNE
- Le saut s'effectue vers l'avant, la rotation s'effectue vers l'arrière
- Contrôler la distance par rapport au point de lancement

PLONGEON
- A la verticale
- Ni trop près, ni trop loin du bord de décollage

Plongeon de dauphin

POSITION DE DÉPART

- Dos à l'eau
- Centre de gravité stable

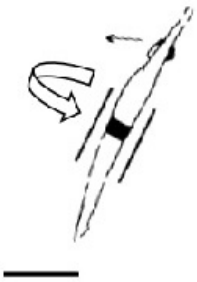
PHASE AÉRIENNE

- Saut actif vers le haut (ne pas se pencher en arrière)
- Déclenchement de la rotation vers l'avant à l'aide des bras et à partir du centre du corps

PLONGEON

- Plongeon en ligne droite
- Déplacement minimal d'eau

Plongeons en vrille



POSITION DE DÉPART

- Les sauts en vrille peuvent être combinés avec tous les groupes de sauts

PHASE AÉRIENNE

- Saut explosif vers le haut
- Exécution simultanée d'une rotation et d'une vrille
- Tension corporelle

PLONGEON

- Arrêter la rotation et le mouvement de vrille au bon moment
- Amener le corps à la verticale en l'étirant au maximum

Plongeons en équilibre sur les mains

POSITION DE DÉPART

- Appui renversé complet sur la tour (uniquement depuis 5, 7,5 ou 10 mètres)
- Bras tendus, épaules stables

PHASE AÉRIENNE

- Poussée à partir des épaules et des bras
- Axe de rotation stable malgré le départ en équilibre sur les mains

PLONGEON

- Allongement de toute la ligne du corps
- Contrôle de la rotation pour une entrée dans l'eau « sans éclaboussures »

LES QUATRE POSITIONS DE PLONGEONS

Tendu

· Corps entièrement tendu

· Jambes tendues, pieds joints

Carpé

· Jambes tendues, le corps se plie au niveau des hanches

· Les mains agrippent les mollets ou les chevilles

Groupé

· Genoux pliés et ramenés vers la poitrine

· Les bras entourent les tibias

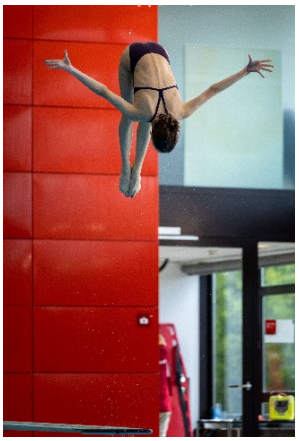
Libre

· La position du corps varie pendant le plongeon

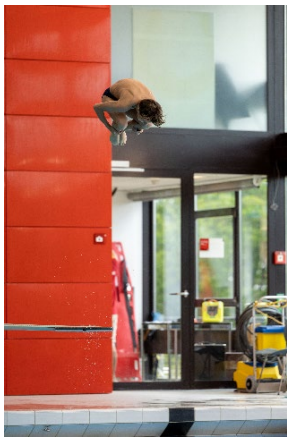
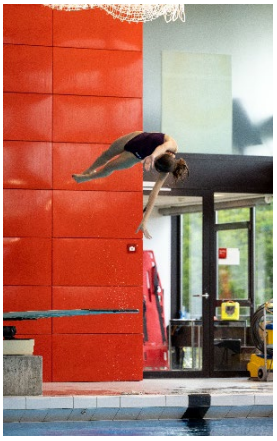
· Combinaison d'éléments tendus, carpés ou groupés

TENDU

CARPÉS



GROUPÉS



LIBRE