

Le Plongeon – Pourquoi est-ce important d'apprendre à plonger ?

- ✓ Développer la capacité d'inhiber tous les réflexes de redressement commandés par le cervelet et donc non conscients, pour obtenir les changements de direction requis pour progresser.
- ✓ Apprendre à aligner son corps dans une direction qui n'est plus la verticale du terrien (oblique vers le bas puis horizontale).
- ✓ Apprendre à garder un corps tonique à l'impact de l'eau, ne pas se déformer.
- ✓ Apprendre à conserver la posture d'alignement après l'entrée dans l'eau.

*Ainsi l'apprentissage du plongeon est un moyen pour apprendre à l'élève à construire une posture hydrodynamique capable de traverser l'eau avec le moins de résistance possible.
La natation est un sport de glisse qui nécessite de construire une posture du nageur.*

ROTATION AVANT Entrée dans l'eau par la nuque	Indicateur de réussite : La rotation est complète sans réflexe de redressement du corps
JEU DES QUILLES Face / Cote / Dos	Indicateur de réussite : Rester dur et le corps droit à l'impact de l'eau
CHUTE DES GLACONS Entrée dans l'eau par la nuque mains aux chevilles Chuter vers l'avant en entrant par la nuque plus loin du bord	Indicateur de réussite : Remonter sans changer de forme.
SAUT EN ALLUMETTE Bras le long du corps. Bras dans le prolongement du corps.	Indicateur de réussite : Le corps reste dur et aligné de l'entrée dans l'eau jusqu'à la remontée,
LES GLACONS SE TRANSFORMENT Entrer dans l'eau par la nuque tête sous les bras et sortir en position d'arbre par les bras Entrer dans l'eau par la nuque loin du bord tête sous les bras et sortir en position d'arbre par les bras Entrer dans l'eau par la nuque tête sous les bras loin du bord Je me transforme en arbre avant d'entrer dans l'eau et je me laisse glisser le plus loin possible	Indicateur de réussite : Les mains sortent de l'eau en premier les bras tendus vers l'avant et la tête sous les bras L'élève pousse sur les jambes Franchir 8 à 10 mètres