

Tests Suisses de plongeon 5-8



Buts des tests de plongeon

Les tests de plongeon 5-8 (série de performance) constituent la suite des tests 1-4 (série progressive). Par des exercices de base comme des chandelles, des plongeons simples et des sauts périlleux (tests 5 et 6) on arrive progressivement à un programme simple de compétition (test 8)



Organisation des tests

Les différents exercices peuvent être exécutés à des jours différents. Chaque participant choisit lui-même les exercices 5 et 6 du test si cela est possible. Utilisez la feuille de contrôle lors de l'examen. Les instituteurs, les



instructeurs suisses de natation, les moniteurs aqua-kids.ch et J+S, les garde-bains, les entraîneurs mais aussi toute personne connaissant les dispositions et instructions et disposée à les appliquer exactement peuvent organiser des tests de plongeon.

Réussir un test et recevoir un insigne

Les participants ayant rempli toutes les conditions requises pour un test peuvent recevoir l'insigne correspondant. Le fait de posséder le test précédent n'est pas une condition.

Insignes de test

En leur donnant les insignes de test, vous récompensez les enfants et les jeunes et encouragez les sports aquatiques. Les insignes coûtent Fr. 3.-/pièce plus TVA et peuvent être commandés directement sur le site

www.swimsports.ch

Documents de tests

Les modalités des tests peuvent être commandées gratuitement auprès de swimsports ou être téléchargées du site internet. Veuillez nous contacter si vous avez des questions d'ordre technique ou organisationnel!

Les tests suisses des sports aquatiques:

Les insignes de motivation



Canard Cygne Otarie Hippopotame Tortue Cator

Tests de base de natation:



Ecrevisse Hippocampe Grenouille Pingouin Pieuvre Crocodile Ours polaire

Série progressive:

Natation 1-4

Combi-tests

Sauvetage 1-4



Nage avec palmes 1-4

Natation synchronisée 1-4



Série de performance:

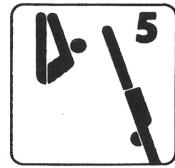
Natation 5-8

Sauvetage 5-8

Nage avec palmes 5-8

Natation synchronisée 5-8





Test de plongeon

5

Série de performance

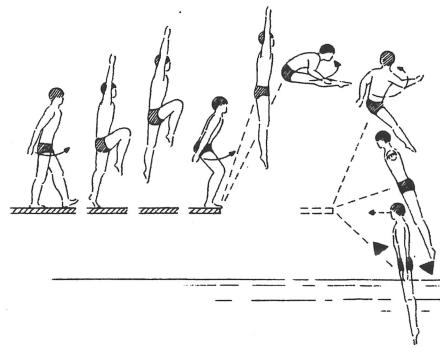
Description et hauteur	Illustration	Critères d'appréciation
5.1. Chandelle avant carpée avec élan Tremplin 1 m ou 3 m (100b)		Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin verticalement avec une extension complète du corps, carpé au point culminant, touche les pointes de pieds avec les deux mains et ouvre pour entrer dans l'eau verticalement, le corps entièrement tendu.
5.2. Plongeon avant groupé avec élan Tremplin 1 m (101c)		Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin sans tomber en avant en exécutant une extension complète, monte les hanches pour la rotation, groupe serré, entre dans l'eau complètement tendu et plonge jusqu'au fonds du bassin ou jusqu'à une profondeur minimale de 2 m.
5.3. Saut périlleux arrière groupé Tremplin 1 m (202c)		Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin avec une extension complète sans tomber en arrière, groupe pour la rotation, en saisissant les jambes avec les mains et entre dans l'eau verticalement en extension complète.
ou		
Plongeon arrière droit Tremplin 1 m (201a)		Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin sans tomber en arrière, effectue la rotation le corps tendu par l'élévation des hanches et des pieds, et entre dans l'eau en position correcte* à moins de 2-3 m du bout du tremplin.
5.4. Plongeon retourné groupé Tremplin 1 m (401c)		Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin par une extension complète, monte les hanches pour la rotation, entre dans l'eau en extension complète et plonge jusqu'au fonds du bassin ou jusqu'à une profondeur de 2 m au moins.

----> Direction du regard

▲▲ muscles tendus

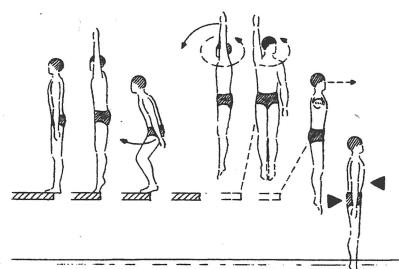
* voir «Explications techniques»

5.5.
Chandelle avant carpée
avec 1/2 tire-bouchon
Tremplin 1m
(5101b)



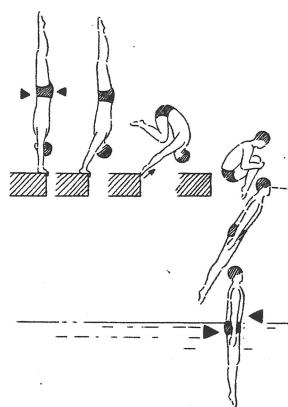
ou

Chandelle arrière droite
avec 1/2 tire-bouchon
Tremplin 1m
(5201a)



Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin par une extension complète sans tomber en avant, carpe, déclenche la vrille de la position carpée et la termine par une extension complète, puis entre dans l'eau verticalement le corps tourné vers le tremplin.

5.6
Équilibre et passage avant groupé
Plateforme 3 m ou 5 m
(631c)



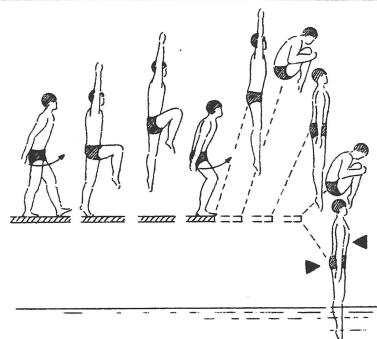
Le plongeon est réussi lorsque le plongeur tient l'équilibre sans cintrer le dos, groupe pour la rotation en saisissant les jambes avec les mains, et entre dans l'eau verticalement en extension complète.

*L'aide d'un partenaire est autorisée pour l'équilibre.
S'il n'y a pas de plateforme:
tremplin 3 m.*

Test de plongeon 6

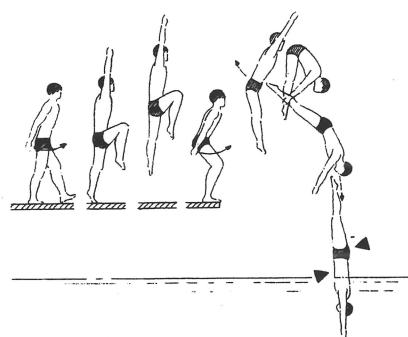
Tous les plongeons du test de plongeon 6 peuvent être exécutés à choix du tremplin de 1 m ou 3 m.

6.1.
Chandelle avant avec élan
en groupant deux fois
(100c/c)



Le plongeon est réussi si le plongeur après le saut d'appel*, arrive au bout du tremplin dans une bonne position d'équilibre, le tronc vertical, s'il quitte le tremplin par une extension complète, saisit deux fois les jambes en groupant deux fois bien distinctement avec une extension complète des jambes et du corps après chaque groupé, puis entre dans l'eau verticalement à 1-2 m au plus du bout du tremplin.

6.2.
Plongeon avant carpé avec élan
(101b)



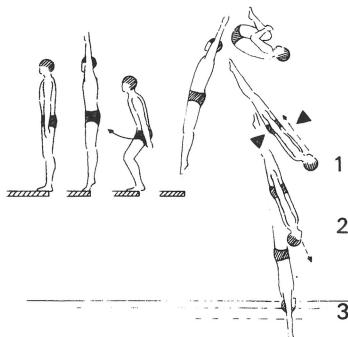
Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin par une extension complète sans tomber en avant, élève les hanches pour la rotation, carpe, entre dans l'eau verticalement en extension complète et plonge jusqu'au fonds du bassin ou jusqu'à une profondeur de 2 m au moins.

----> Direction du regard

▲▲ muscles tendus

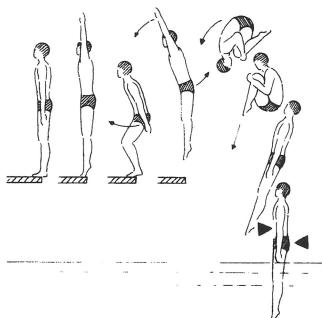
* voir «Explications techniques»

6.3
Plongeon arrière groupé
(201c)



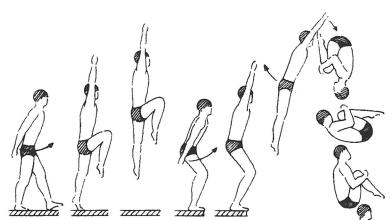
Le plongeon est réussi si le plongeur quitte le tremplin par une extension complète sans tomber en arrière, groupe en montant les genoux pour la rotation, saisit rapidement les jambes, puis ouvre et entre dans l'eau en position correcte* à 2-3 m au maximum du bout du tremplin. Une entrée dans l'eau correcte est facilitée par une séparation marquée des phases d'extension 1-3 (1=blocage de la musculature du corps et des jambes; 2=regard vers le point d'entrée; 3=bras en position d'entrée dans l'eau).

6.4.
Saut périlleux retourné groupé
(402c)



Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin par une extension complète des jambes, élève les hanches pour la rotation, groupe bien et entre dans l'eau verticalement en extension complète.

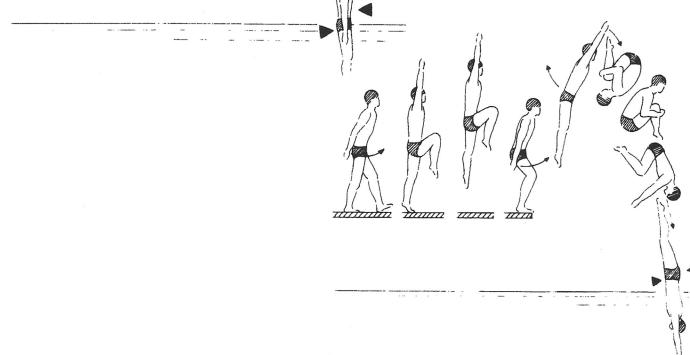
6.5.
Saut périlleux avant groupé
avec élan
(102c)



Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin par une extension complète des jambes sans tomber en avant, élève les hanches pour la rotation, groupe bien et entre dans l'eau verticalement en extension complète.

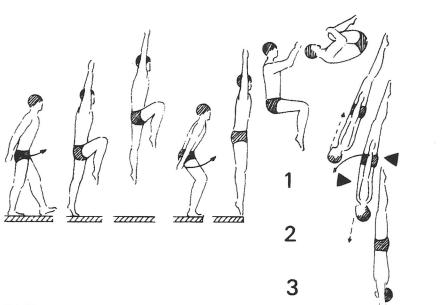
ou

Saut périlleux et demi avant
groupé avec élan
(103c)



Le plongeon est réussi lorsque le plongeur quitte le tremplin par une extension complète des jambes sans tomber en avant, élève les hanches pour la rotation tout en abaissant rapidement les bras tendus devant lui, groupe bien, allonge complètement le corps pour l'entrée et plonge jusqu'au fonds du bassin ou jusqu'à une profondeur de 2 m au moins *sans plier les jambes en arrière*.

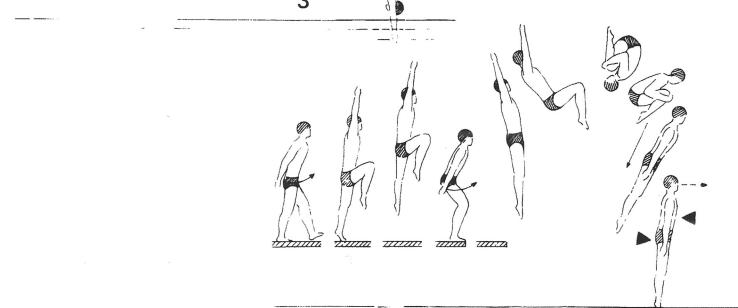
6.6.
Plongeon renversé groupé
avec élan
(301c)



Pour le plongeon renversé:
Une entrée dans l'eau correcte est facilitée par une séparation marquée des phases d'extension 1-3 (1=blocage de la musculature du corps et des jambes; 2=regard vers le point d'entrée; 3=bras en position d'entrée dans l'eau).

ou

Saut périlleux renversé
avec élan
(302c)

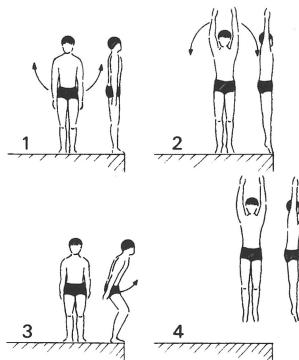


Le plongeon est réussi si le plongeur quitte le tremplin par une extension complète sans tomber en avant, groupe en montant les genoux pour la rotation, saisit rapidement les jambes, ouvre et entre dans l'eau en position correcte* (*par la tête ou par les pieds*).

Explications techniques

Le départ

avec mouvement de bras:



1 Les bras sont en position de départ, le long du corps.
 2 A l'extension des chevilles, les bras remontent latéralement jusqu'à la hauteur des épaules ou jusqu'en position haute.
 3 Redescendre les bras latéralement en fléchissant les chevilles et les genoux sans que les hanches ou le haut du corps tombent en avant ou en arrière.
 4 Les bras remontent rapidement par l'avant en position haute. Après un saut énergique, le corps s'étend complètement.

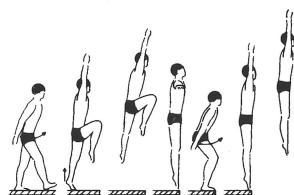
L'élan

D'après le règlement international, l'élan comporte au moins 3 pas et un saut d'appel au bout de la planche qui conduit directement à l'impulsion et au rebond. Avant le début de l'élan, le plongeur se trouve dans la position de base. Les trois, quatre ou cinq pas sont exécutés à une allure calme. Le corps reste droit (vertical), la position des bras n'est pas imposée.

Le saut d'appel

Après les pas réguliers de l'élan vient le saut final ou saut d'appel. Pour le saut d'appel le plongeur prend appui sur son pied d'appel, donc sur une jambe, et élève la jambe libre fléchie jusqu'à ce que la cuisse atteigne au moins l'horizontale; en même temps les bras s'élèvent latéralement. Le plongeur reprend en suite contact avec la planche simultanément des deux pieds, les bras redescendent latéralement. Le tremplin s'enfonce sous l'effet du poids du corps, de l'élan des bras et de la flexion des jambes. Au moment où le tremplin remonte et repousse le plongeur, celui-ci exécute une extension énergique des jambes et des chevilles pour l'envol. La détente du plongeur et celle du tremplin se combinent et permettent la hauteur considérable des plongeons.

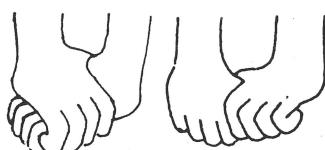
Un plongeon avec un pas d'élan comporte un élan comprenant un seul pas plus le saut d'appel.



La position d'entrée dans l'eau

a) *Entrée dans l'eau par les pieds:*
 Le corps est perpendiculaire à la surface de l'eau, les jambes tendues, les muscles du tronc et des fesses tendus, les bras le long du corps, la paume des mains le long des cuisses, le corps droit, la tête droite et le regard fixé à l'horizontale.

b) *Entrée dans l'eau par la tête et les mains:*
 Lors de l'entrée par les mains, la position du corps, des mains aux doigts de pied, doit se rapprocher le plus possible d'une ligne droite. Les muscles du tronc et des fesses sont tendus de façon à éviter une position cintlée. Les bras sont réunis au-dessus de la tête de manière à suivre le prolongement exact du tronc et à enserrer la tête à la hauteur des oreilles. La tête doit se trouver exactement entre les bras, c'est-à-dire ni trop en avant ni trop en arrière. Les mains sont solidement jointes.



La paume d'une main sur le dos de l'autre ou les poings dont l'un tient le pouce de l'autre

Les positions du corps

Il y a quatre positions du corps possibles pendant un plongeon:

a) *droit (= A):*
 Le corps ne doit être plié ni aux hanches, ni aux genoux, ni aux chevilles. Les jambes sont serrées l'une contre l'autre.

b) *carpé (= B):*
 Le corps est plié aux hanches. Les genoux et les pieds sont tendus. Les jambes sont serrées l'une contre l'autre.

c) *groupé (= C):*
 Le corps est groupé, hanches et genoux pliés. Les pieds sont tendus, les genoux et les pieds sont serrés l'un contre l'autre. Les mains tiennent les jambes sur les tibias.

d) *position libre (= D):*

La position du corps est libre. Les jambes doivent être serrées l'une contre l'autre et les pieds doivent être tendus.

Le matériel d'appoint

1 La planche glissante

La planche glissante a une longueur d'environ 1,80 m, une largeur d'environ 50 cm et une épaisseur d'environ 3 cm. Elle est polie et laquée des deux côtés. Le plongeur apprend sur cette planche la position correcte pour l'entrée dans l'eau par les mains. L'élève se couche sur la planche le corps parfaitement tendu, les bras en position haute, la tête coincée entre les bras, ventre rentré, fesses serrées, jambes tendues et pointes de pieds effacées; à ce moment, le professeur ou un camarade soulève la planche du côté des pieds. Le plongeur se trouve alors sur une surface oblique, et glisse lentement dans l'eau jusqu'au fond du bassin en gardant la même position pendant tout l'exercice. La planche glissante est toujours à poser préalablement sur un tapis afin qu'elle ne se griffe pas et perde ainsi sa caractéristique glissante.

Utilisation:

chute avant, chute arrière.

2 Le tapis de caoutchouc

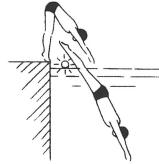
Les tapis de caoutchouc de 2 à 5 cm d'épaisseur servent de support pour certains exercices d'entrée dans l'eau de la position accroupie, de même que pour les roulades et les exercices à sec, sur le sol aux abords du bassin. Posé sur la surface de l'eau, il peut être utilisé pour des sauts roulés et sauts périlleux. Il diminue ainsi la crainte des débutants devant les chocs des entrées dans l'eau.

3 La corde élastique (la corde magique)

Une corde élastique est tendue environ à 30 cm du bord du bassin à la surface de l'eau ou légèrement en dessus. Pour éviter un renversement des jambes, l'élève doit essayer de toucher cette corde avec les coups de pied lors de l'entrée dans l'eau.

Utilisation:

chute avant,
 par ex.: de la position carpée.



4 Le cerceau

Le cerceau (ou une chambre à air) est posé à la surface de l'eau près du bord du bassin. Le plongeur doit plonger à travers le cerceau sans en toucher les bords, c'est-à-dire dans plier et renverser les jambes en arrière. Plus le cerceau se trouve près du bord du bassin, plus l'exercice est difficile.

Utilisation:

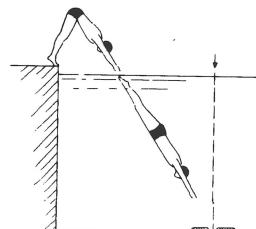
Entrées dans l'eau et chutes en avant, diverses formes de jeu.

5 L'anneau/l'assiette

Pour motiver l'élève à plonger correctement jusqu'au fond du bassin, il est conseillé de placer dans l'eau des assiettes ou des anneaux à une distance suffisante du bord (2 à 4 m suivant la profondeur, voir dessin). L'élève doit plonger en position correcte de façon à atteindre l'anneau ou l'assiette par le chemin le plus direct.

Utilisation:

chute avant.



6 La perche

On attache au bout d'une perche un objet bien voyant (par ex. un ballon de couleur). Cet objet sert de but à viser ou toucher pour différents exercices.

Utilisation:

a) comme but (à toucher avec les mains) pour améliorer la hauteur et la trajectoire des chandelles, ou pour le 401 (toucher l'objet avec les fesses);

b) comme point fixe pour la direction de l'extension des jambes dans le 201c ou le 301c.

Rapport d'examen

Tests suisses de plongeon 5 – 8

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach

Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,
www.swimsports.ch Veuillez commander les insignes par l'internet.

Veuillez vous tenir exactement aux directives d'examen!

Organisateur:

		Test 5						Test 6						Test 7						Test 8						Dates								
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6			
X = réussi	O = non réussi																																	
1–4	Programme imposé																																	
5 + 6	Programme à choix deux disciplines parmi: plongée ABC plongeon nage d'obstacles; sauvetage																																	
Nom, prénom																																		
1																																		
2																																		
3																																		
4																																		
5																																		
6																																		
7																																		
8																																		
9																																		
10																																		
11																																		
12																																		
13																																		
14																																		
15																																		
16																																		
17																																		
18																																		
19																																		
20																																		
21																																		
22																																		

Nombre de points total des plongeons 8.1.–8.10.
(tous les plongeons du tremplin 1 m ou 3 m)

Réussi (min. 240 points) Non réussi

Rang