

# INITIATION PLONGEON

## Fiche : 1

**ELEMENT CLE : TENDRE**

**QUI EST SOLIDE ?**



Matériel : Aucun.

Organisation  
Fond à 120 cm.



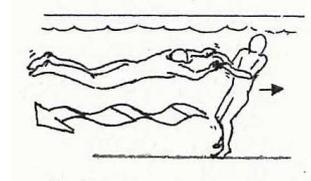
Par 3. **A** prend la position de la flèche sur le dos (= position de l'entrée à l'eau) mains et pieds bien ensemble et **TRES SOLIDE**. **B** et **C** tiennent **A** par les mains et les pieds et le font bouger doucement. **A** résiste en maintenant la position, puis de plus en plus fort. **A** demande un **STOP** en tout temps !

**Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !**

Niveaux différents :

➤ **Plus facile** : Par deux, un seul "agitateur".

➤ **Plus difficile** : **A est en position ventrale.**



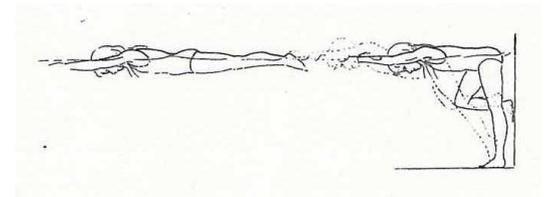
Variante : **A** est en position d'appui renversé. **B** et **C** aident à maintenir la position, puis bougent un peu.

# INITIATION PLONGEON

## Fiche : 2

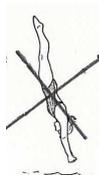
**ELEMENT CLE : TENDRE**

**QUI VA LOIN ?**



Matériel : Aucun.

Organisation  
Fond à 200 cm.



En position de flèche (= position de l'entrée à l'eau) se pousser depuis le bord. Rester très solide pour bien glisser. Qui va le plus loin ? Partir par groupes de 4 à 6.

**Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur**

Niveaux différents :

➤ **Plus facile** : Garder la position de flèche, et un camarade me tire sur 3 mètres.

➤ **Plus difficile** : **A mi-chemin, faire une vrille.**

Variante : Même exercice, mais après un plongeon de départ.

