

INITIATION PLONGEON

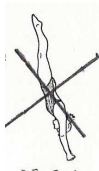
Fiche : 5

ELEMENT CLE : TOURNER

QUI S'Y RETROUVE ?

Matériel : Aucun.

Organisation :
Fond à 120 cm.



Par 3. **A** se met en boule, un tibia dans chaque main pour serrer et tenir la position. **B** et **C** font tourner le "tonneau". Si **A** est d'accord, le tourner dans tous les sens et tous les axes. Il se délie lorsqu'il souhaite s'arrêter. "Bouchage de nez" autorisé.

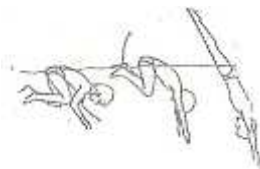
Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !

Niveaux différents :

➤ **Plus facile** : Un seul tour et un seul axe.

➤ **Plus difficile** : A demande 1 tour en arrière ou 1 tour dans l'axe longitudinal ou 2 tours en avant. Il se met debout lorsqu'il estime être au bout de la "commande".

Variante : Terminer en stand. 1 ½ tour. Préparation périlleux et demi.



INITIATION PLONGEON

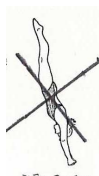
Fiche : 6

ELEMENT CLE : TOURNER

QUI OSE ?

Matériel : Aucun.

Organisation :
Fond à 200 cm.



Du bord du bassin en position accroupie dos à l'eau. Tenir la position groupée, un tibia dans chaque main. Se laisser tomber dans l'eau en rotation arrière.

Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !

Niveaux différents :

➤ **Plus facile** : En avant.

➤ **Plus difficile** : De la position, sauter un peu pour tourner en l'air.

Variante : Idem, puis une fois dans l'eau tenter d'ouvrir. Se tendre et tenter un appui renversé au fond du bassin. Plongeon arrière.

