

INITIATION PLONGEON

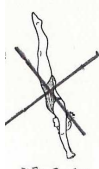
Fiche : 7

ELEMENT CLE : SAUTER / TOURNER

QUI VOIT CLAIR ?

Matériel : Balles de tennis.

Organisation : Du plot de départ, une balle dans la main. Sauter à la verticale puis, au point culminant, effectuer une ½ vrille et faire une passe au camarade qui se trouve derrière le plot.



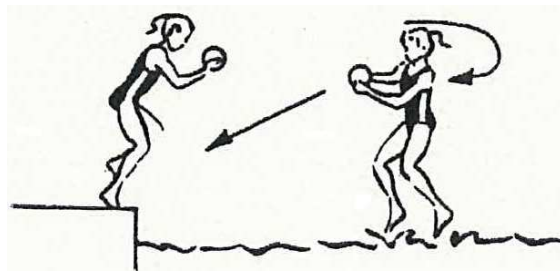
Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !

Niveaux différents :

➤ **Plus facile** : **Départ dos à l'eau.**

➤ **Plus difficile** : **1 ½ vrille (1 ½ tour).**

Variante : Se faire une passe à soi-même. Lancer la balle à la verticale, sauter, faire une vrille.



INITIATION PLONGEON

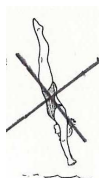
Fiche : 8

ELEMENT CLE : TOURNER / TENDRE

QUI GARDE LE NORD ?

Matériel : Tapis de piscine et balles de tennis.

Organisation : Un tapis est posé au bord du bassin. Faire une roulade qui se termine tout au bord, puis se tendre énergiquement et solide, de façon à arriver debout au fond du bassin.



Ne jamais plonger à la verticale dans un bassin nageur !

Niveaux différents :

➤ **Plus facile** : **Tourner sans chercher à ouvrir.**

➤ **Plus difficile** : **Tenir une balle au départ. Lors de l'ouverture, la lancer à un camarade qui se trouve en face.**

Variante : De la position accroupie au bord du bassin, faire quelques petits mouvements de ressort pour donner un peu d'élan. Sauter et tourner en l'air, arriver accroupi.

