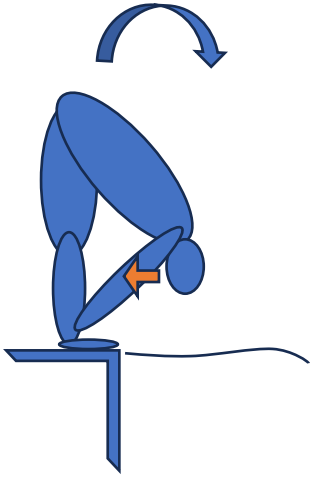
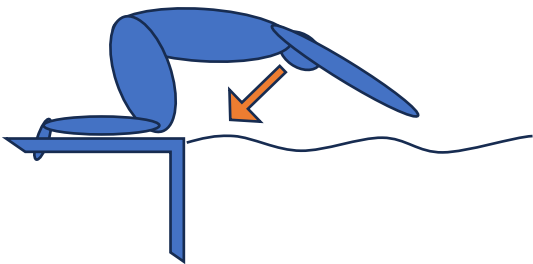


## Fiche « éducatifs plongeon »



**Chute avant :** tenir ses chevilles, tête rentrée, sans donner d'impulsion, se laisser tomber en gardant le dos rond.

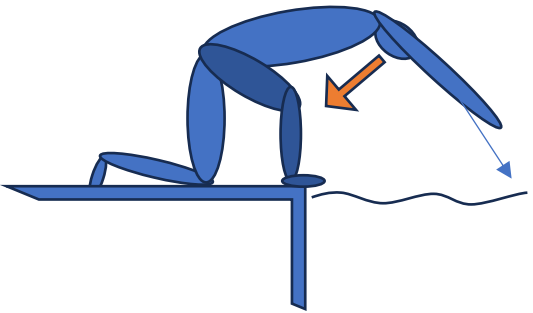


**Plongeon à genou :** au bord, la tête bloquée entre les bras tendus, les fesses décollées des talons. Se laisser glisser dans l'eau les mains en 1res, en conservant les jambes serrées et tendues.

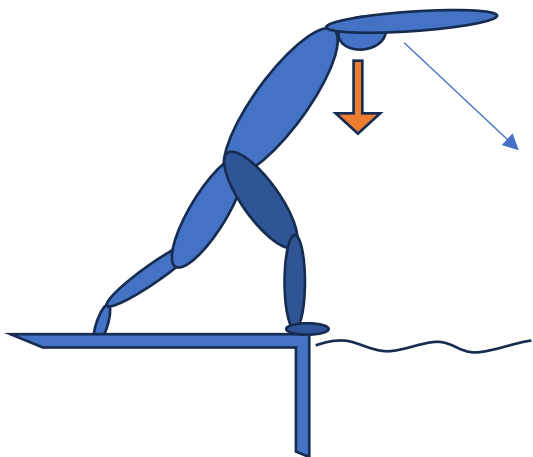


### Attention :

Tête relevée + Regard vers l'avant = plat



**Plongeon en position du chevalier :** au bord, la tête bloquée entre les bras tendus, un genou relevé, l'autre au sol. Entrer dans l'eau en poussant sur la jambe relevée, les bras entrent en 1ers, puis la tête et le reste du corps. La jambe au sol va venir rejoindre l'autre jambe, elles seront serrées et tendues en arrivant dans l'eau.



**Plongeon en position debout :** au bord, la tête bloquée entre les bras tendus, un pied au bord (jambe semi-fléchie, poids du corps concentré sur cette jambe), l'autre derrière (tendue). Entrer dans l'eau en poussant sur la jambe de devant, les bras entrent en 1ers, puis la tête et le reste du corps. La jambe derrière va venir rejoindre l'autre jambe, elles seront serrées et tendues en arrivant dans l'eau.

Quand la position est maîtrisée du bord, possibilité d'envisager de prendre de la hauteur (muret, puis plot)