

- Service des sports
-

Plongeon (2SP1060)

Filières concernées	Nombre d'heures	Validation	Crédits ECTS
Bachelor en sciences et sport (biologie)	Cours: 1 ph	Voir ci-dessous	1
Bachelor en sciences et sport (mathématiques)	Cours: 1 ph	Voir ci-dessous	1
Pilier principal B A - sciences et pratiques du sport	Cours: 1 ph	Voir ci-dessous	1
Sciences et pratiques du sport (SePS) de niveau bachelor	Cours: 1 ph	Voir ci-dessous	1

ph=période hebdomadaire, pg=période globale, j=jour, dj=demi-jour, h=heure, min=minute

Période d'enseignement:

- Semestre Printemps

Equipe enseignante

Bataillon Jean-Michel

Contenu

Pour chaque poste, trois volets sont proposés :

- Approche pédagogique et didactique pour l'enseignement du plongeon
- Approche technique des éléments du jour à travailler
- Un travail personnel, vous préparant au test final

Poste 1 :

Approche technique au sol (à sec), reprenant soit :

Un travail de gestion des segments, voire de tonicité ou de rythme, ou encore de combinaisons d'actions (en relation avec l'élément traité poste 3 aux tremplins).

Poste 2 :

Approches mimées de l'élément considéré sur le ou les tremplins

(Visualiser l'élément considéré au sol avant sa réalisation avec un accompagnement par le mime est très important et doit vous aider).

Poste 3 : Réalisation de l'élément considéré sur le tremplin (1m. ou 3m.)

1 cours sera proposé en salle (au lieu du cours en piscine), afin de vous permettre d'aborder certains éléments sous une approche plus appropriée (nécessitant du matériel de gym) et facilitant une réalisation avec moins d'appréhension pour certains-nes (ex. salto)

Eléments abordés

La prise d'élan (classique), la chandelle et sauts droits de base

Les chutes (AV. et AR.) ainsi que les vrilles élémentaires

Les plongeurs (AV. et AR.)

Le plongeon « Retourné »

Les plongeon « Renversé »

Les rotations (Salto AV. et AR.)

Forme de l'évaluation

c.f. Modalités d'attribution des ECTS (lien ci-dessous) : 80 % présence - examen pratique

Pré-requis

Agrès

Forme de l'enseignement

En piscine

URLs

1) <https://www.unine.ch/files/live/sites/cep/files/shared/Modalit%C3%A9s%20d'attribution%20d'ECTS/plongeon.pdf>