

- Service des sports

Plongeon (10SP1027)

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
Bachelor of Science en économie et sport	Cours: 1 ph	Voir ci-dessous	1
Bachelor of Science en management et sport	Cours: 1 ph	Voir ci-dessous	1
Pilier 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

Jean-Michel Bataillon

Contenu

Ce cours vise à initier les étudiants aux fondamentaux du plongeon sportif, en mettant l'accent sur la maîtrise technique, la compréhension biomécanique du mouvement aérien, et les principes pédagogiques pour l'enseignement de cette discipline. Il s'inscrit dans une logique de développement corporel, d'analyse du geste et de transmission sécurisée.

Forme de l'évaluation

Examen pratique

Pré-requis

Agrès

Forme de l'enseignement

Pratique sportive réflexive en milieu aquatique.

Objectifs d'apprentissage

Au terme de la formation l'étudiant-e doit être capable de :

- Démontrer les fondamentaux techniques du plongeon, en développant la maîtrise des gestes de base (impulsion, posture, rotation, entrée dans l'eau) sur différents supports (bord de bassin, tremplin, plateforme).
- Développer les capacités d'observation et d'analyse du geste sportif, afin d'identifier les erreurs techniques, proposer des corrections et améliorer la performance.
- Expliquer la biomécanique du mouvement aérien, en analysant les forces, les trajectoires et les rotations impliquées dans les différentes figures de plongeon.
- Sensibiliser à la sécurité et à la gestion des risques, en intégrant les protocoles de prévention, les consignes de sécurité et les adaptations nécessaires selon les niveaux et les environnements.
- Mettre en oeuvre des situations d'apprentissage progressives, adaptées aux publics variés, et en développant des compétences de transmission et d'encadrement.
- Intégrer et renforcer les qualités physiques spécifiques au plongeon, telles que la souplesse, la coordination, le gainage, la proprioception et la gestion de l'équilibre.
- Stimuler la confiance en soi et la gestion émotionnelle, notamment face à l'appréhension du vide, à la prise de risque contrôlée et à la recherche de précision dans l'exécution.
- Mettre en place une approche interdisciplinaire, en articulant les apports de la physiologie, de la psychologie du sport, de la didactique et de la biomécanique autour d'une pratique exigeante et esthétique.

Compétences transférables

- Gérer les rôles et les responsabilités au sein d'un groupe

- Service des sports

•

Plongeon (10SP1027)

- Formuler des consignes claires et adaptées au public cible
- Sensibiliser à la cohésion et à la dynamique positive
- Gérer des situations imprévues avec réactivité
- Gérer ses réactions en situation de pression ou de compétition
- Développer la confiance en soi et l'estime personnelle