



ÉQUIPE DE PLONGEON

Le programme de plongeon de la piscine communautaire d'Hudson est offert à tous les niveaux de plongeurs. Le programme développera la coordination et l'équilibre des enfants en plus d'apprendre à plonger et effectuer des sauts de base. Les petits groupes feront en sorte que les plongeurs recueillent beaucoup de rétroaction au cours des pratiques ce qui favorise leur progression dans le sport.

Quel groupe : débutant, intermédiaire ou avancé?

Cet été, les cours de plongeon seront divisés en trois groupes soit le groupe débutant, intermédiaire et avancé, donnés deux fois par semaine. Il est à la discrétion des membres de choisir la plage horaire qui leur convient le mieux (10h00-10h30 ou 10h30-11h00).

Le groupe *débutant* apprendra la base en plongeon soit les divers sauts au bord de la piscine et au tremplin, le plongeon avant au sol et au tremplin ainsi qu'une introduction au plongeon arrière assisté et à la roulade avant.

Le groupe *intermédiaire* travaillera sur le perfectionnement des plongeurs avant au tremplin et apprendra les plongeurs arrière assistés, au bord et sur le tremplin ainsi que les culbutes avant au bord et au tremplin.

Le groupe *avancé* perfectionnera tous les plongeurs avant et arrière en plus des culbutes tout en apprenant les plongeurs à difficulté plus élevées.

L'Équipe

L'équipe sera choisie durant la première semaine (doit avoir de l'expérience en plongeon pour faire partie de cette équipe qui va avoir des compétitions les dimanches matins). L'équipe s'entraîne 3 fois par semaine pour 1h de temps.

Les pratiques

Chaque groupe aura deux cours par semaine. Les groupes seront limités à un maximum de 5 plongeurs par entraîneurs. La pratique est divisée en trois phases soit l'échauffement, la pratique au bord de la piscine et celle du tremplin. Pour s'améliorer, il est fortement recommandé de se pratiquer à l'extérieur des heures de pratique avec les entraîneurs, et ce, supervisé.

N'hésitez pas à contacter les entraîneurs si vous avez des questions par rapport au programme de Plongeon.