Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 1 (1944)

Heft: 5

Artikel: Un groupe qui sait nager

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997074

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

OFFICIEL

JEUNESSE FORTE-PEUPLE LIBRE

Revue mensuelle des chefs de l'instruction préparatoire

Editeur: Office central pour l'instruction préparatoire, la gymnastique, le sport et le tir (OFI) du Département militaire fédéral

Macolin, juin 1944. No 5.

MOT D'ORDRE DE JUILLET

Aider joyeusement son prochain.

UN GROUPE QUI SAIT NAGER

J'ai lu l'article suivant :

« UN SOLDAT SE NOIE DANS LE RHIN.

Le chef de presse du commandant territorial compétent communique: Le carabinier Hauenstein Walter, né en 1922, ébéniste, de Tegerfelden, domicilié à Bâle, s'est noyé près de l'usine électrique d'Augst (Bâle-Campagne) en se baignant dans le Rhin avec quelques camarades. »

et celui-ci :

« DEUX BAIGNEURS SE NOIENT DANS LE LAC D'ALPNACH.

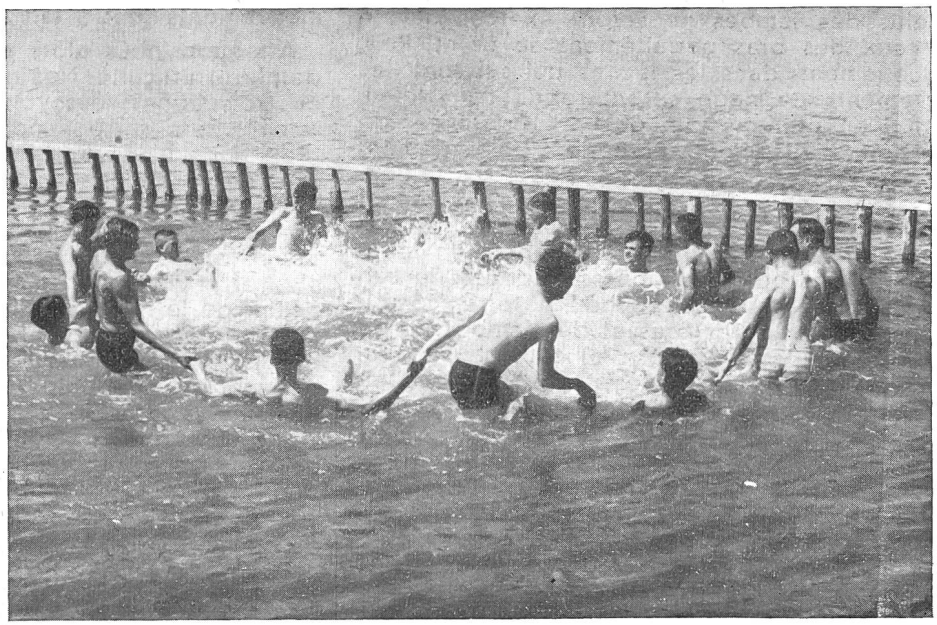
Les jeunes R., 30 ans, d'Alpnach-Stadt, et G., 22 ans, d'Alpnach-Dorf, se sont noyés dans le lac d'Alpnach. Ni l'un ni l'autre ne savaient nager. »

De tels accidents font réfléchir et j'ai immédiatement songé aux nombreux autres qui ne manqueront pas de se produire cet été. Mais qu'au moins mes jeunes camarades I. P. soient préservés de ce malheur. Il faut qu'ils apprennent tous à nager. Rien ne s'y oppose, ils sont physiquement en forme ; les beaux jours de l'été invitent au bain. En route: **chaque élève I. P. un nageur.** Il faut atteindre ce but.

La natation est, à divers points de vue, un excellent exercice physique. Elle élargit la cage thoracique et augmente la capacité pulmonaire, fortifie l'ensemble de la musculature et améliore la tenue du corps. Elle active la circulation et l'assimilation et, mieux que tout autre exercice, endurcit contre les intempéries, grâce à l'influence simultanée de l'eau, de l'air et du soleil. Elle rend courageux, donne confiance et permet de sauver sa vie ou celle d'autrui. Ces qualités incontestables poussent à la pratique de ce sport partout où les circonstances le permettent.

Se baigner, oui, mais surtout nager.

Un groupe I. P. ne vas pas se baigner, il va **nager.** Car nous rendons à nos garçons un mauvais service en passant avec eux un après-midi à la plage, au lac ou au bord de la rivière, en flemmant au soleil, en se trempant le bout des pieds et en passant le reste du temps à se gicler en hurlant. Pour nous, l'eau signifie une leçon de **natation.** Tout chef I. P. se doit de contribuer avec son groupe à développer et à vulgariser cet art (qui n'a rien de sorcier) et aidera à la lutte contre les noyades si fréquentes de nos jours. Cette tâche — éviter les accidents stupides, qui pour la plupart du temps n'auraient pas dû se produire, — est, pour nous chefs I. P., un



Il faut vaincre la peur de l'eau en y jouant.

devoir moral auquel nous nous donnerons entièrement.

Comment organiser la natation dans une section I. P.

Répartir tout d'abord les élèves en 3 catégories, selon leurs aptitudes. Premier groupe : les **non nageurs,** deuxième groupe : les **débutants,** c'est-à-dire ceux qui ont déjà quelques notions de natation et troisième groupe : les **nageurs,** ceux qui savent nager, plonger, en un mot ceux pour qui l'onde n'a plus de secret. Et maintenant, le gros travail est réservé au chef. S'il ne peut disposer d'un aide expérimenté, l'activité des trois catégories repose sur ses épaules. C'est une tâche qui exigera beaucoup de toi, ceci d'autant plus lorsque le temps ne sera pas parfaitement au beau fixe, car tu connais les refroidissements lorsque le soleil n'est pas là pour nous taper dans le dos et le découragement qui peut s'emparer des plus forts. Mais les exercices physiques, dont tu connais toute la gamme, sont là pour faire disparaître ces tremblements et lèvres bleuies ; « l'exemple du chef encourage l'élève ». Tu seras le premier à sauter à l'eau et ce sera sans doute toi qui grelottera le plus. Qu'importe, la joie que tu liras dans les yeux de tes gosses lorsqu'ils auront faits leurs premières brasses, t'apportera au coeur une telle chaleur que tes lèvres bleuies disparaîtront comme neige au soleil.

Les non-nageurs : Les difficultés pour cette catégorie ne sont pas d'ordre technique, elles sont de nature psychique et psychologique. Ils ont peur de l'eau. Dès le début, il faut combattre ce sentiment, avec des exercices **d'accoutumance à l'eau.** Il faut inculquer aux débutants la confiance et la sûreté , de façon qu'ils éprouvent graduellement du plaisir à se mouvoir dans l'eau. Est-il nécessaire d'établir une liste stricte de ces exercices d'accoutumance? Tu vois déjà de quoi il s'agit : Marcher et courir dans l'eau, retourner sur terre ferme, poursuites, sauts en eau peu profonde, etc. Il faut que les élèves se rendent compte que l'eau freine leurs mouvements. Petit à petit ils apprendront à plonger leur visage sous l'eau et à faire disparaître cette crainte du saut (pieds les premiers) dans l'eau. Puis sur terre, exercice de nage avec les bras. Les mouvements des jambes ne seront exercés qu'une fois ceux des bras parfaitement au point. Puis, graduellement, dans les leçons qui suivront, les mouvements de nage seront repris dans l'eau, debout, en prenant soin que la résistance de l'eau soit pleinement ressentie. L'allongement dans l'eau suivra: les élèves, deux à deux, se tiennent par les mains et s'étendent dans l'eau à tour de rôle (sur le ventre et sur le dos, les bras restant sous l'eau). Ici intervient la fantaisie : toute la gamme des bateaux y passera, depuis le cuirassé au sous-marin de poche ! A terre, combiner les exercices des bras et des jambes. But à atteindre dans ces leçons : a) tête sous l'eau, b) compréhension de la résistance de l'eau en exécutant les mouvements de nage (bras et jambes).

Une fois ce stade atteint, nous arrivons au stage important de l'instruction de la technique proprement dite des débutants : ils doivent apprendre comment le corps rempli d'air se soulève dans l'eau. Respirant à fond nous essayons de nous asseoir dans l'eau et remarquons que nous sommes soulevés. Ils pourront constater ainsi que le corps flotte de lui-même sur l'eau (à condition d'avoir respiré à fond et d'être complètement immergé).

FLÈCHE (ou planche)

Exécution : dos contre une paroi, (berge, piscine, bassin), abaisser la tête, un pied est appuyé contre la paroi, respirer à fond et retenir son souffle repousser aussitôt son corps de la jambe appuyée et plonger la tête dans l'eau, étendre complètement le corps, la tête entre les bras tendus, mains rapprochées paumes dessous. En même temps retenir son souffle sous l'eau, faute de quoi la plongée est complète.

Comme exercices à sec, nous continuons par les mouvements de nage simultanément avec bras et jambes en respirant correctement. Attention : en ramenant le bras en arrière, inspirer brusquement par la bouche et en le glissant en avant expirer régulièrement et complètement. Il faut attacher une importance particulière à l'expiration ; l'erreur la plus grave chez les mauvais nageurs réside dans une respiration mal faite ; l'expiration est incomplète. Ne pas oublier : **en nageant, ne jamais respirer par le nez.**

Et voilà, nos élèves sont prêts à nager. Il n'y a plus qu'à prolonger la « flèche » par les exercices préparés à terre. On commence par les mouvements des jambes, tête dans l'eau, bras en avant. Mouvements glissés longs et tranquilles. Ensuite propulsion en avant avec les bras pendant que les jambes restent tranquilles et tendues. Pendant ces exercices dans l'eau, nous préparons également le **plongeon** (tête). Non, non... il ne s'agit pas d'une faute d'impression ! Qui peut faire la planche peut aussi plonger correctement (il ne peut s'agir évidemment d'un saut artistique). Si nous disposons d'un escalier, nous progressons marche par marche. Sinon nous sauterons du bord du bassin ou d'un endroit propice de la berge ou d'une planche solidement fixée, mais attention, tête toujours penchée en avant, jamais relevée, sans cela gare à la gifle et à la claque sur le ventre.

Dans l'eau, la coordination exacte des bras et des jambes nous créera quelques difficultés. Nous les surmonterons petit à petit en exécutant le mouvement des jambes avec les mouvements des bras plus courts en avant et en arrière. Aussitôt que les élèves ont acquis le rythme correctement, reprendre l'ensemble des mouvements d'une façon normale. Et maintenant il s'agit d'exercer, encore exercer. La tête reste toujours dans l'eau, car la respiration est le dernier obstacle que nous ne surmonterons qu'une fois les mouvements tout à fait au point.

Attaquons-nous alors avec courage à cette dernière difficulté. Nos nageurs répartis en deux ou trois lignes, essayons de leur apprendre à tenir la tête correctement, ne perdons pas courage si cela ne va pas du premier coup, il faut sans cesse recommencer. Ramenons tranquillement les bras en arrière et voilà le coup est pris. L'exercice de respiration est un exercice de patience et il faut toujours répéter à nos élèves : expirer, expirer. La respiration est la principale action de la nage et elle doit se faire pour ainsi dire inconsciemment, car si elle est voulue, elle produit une pression sur les poumons, mauvaise et préjudiciable. En montant un long escalier ou en grimpant sur une montagne on n'a pas l'idée de régler son souffle quoique il soit facile de remarquer l'essouflement ; il en est de même pour la nage, la respiration doit se régler automatiquement sur les mouvements.

Tu as maintenant quelques idées sur la façon de t'y prendre avec ton groupe. Cet enseignement portera sur 8—10 leçons. L'activité des deux autres groupes sera proposée dans un prochain article. Et pour terminer, encore un conseil : **la leçon de natation ne doit jamais être monotone,** elle est toujours vivante et gaie, malgré les difficultés. Nager n'est pas une corvée, c'est une véritable joie pour tous.