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: 3 (1946)

Heft: 20

Artikel: La natation [suite]

Autor: Burgener, Louis

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996806

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

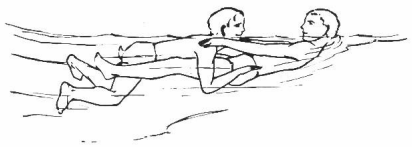
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La natation

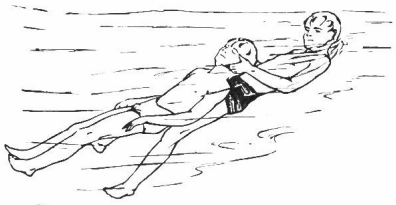
Nous avons tous collaboré au grand effort de vulgarisation des associations sportives, des écoles, des stations alpestres et jurassiennes, effort qui se résume dans le slogan : « Tous les Suisses à ski !

Les sportifs devraient maintenant, et avec le même enthousiasme, entreprendre une campagne en faveur de la natation dont le premier slogan serait: **«Tous les Suisses apprennent à nager»** et le deuxième : **« Chaque nageur s'instruit au sauvetage ! »**

Car la natation, que les savants classent parmi les sports les plus sains et les plus complets, nous engage, nous oblige moralement à nous occuper de sauvetage. Cet aspect du sport, trop ignoré encore, parce qu'il ne se prête pas à des exibitions mondaines, est celui qui, du point de vue humain, doit nous intéresser le plus ; il confère à la natation une haute valeur altruiste et la rend plus précieuse encore.



Nage de transport.



Prise de sauvetage à la tête, des deux mains.

Prise de sauvetage aux épaules.

Chaque instituteur, chaque chef I. P. a le devoir moral d'apprendre à nager à ses élèves. Rien ne peut excuser l'abstention, ni l'éloignement d'un endroit propice, ni... l'incapacité du moniteur. Nous avons réussi à faire pratiquer le ski à nos garçons, nous devons arriver au même résultat en natation. Et même l'obstacle le plus grand, l'incapacité cachée du chef, doit être surmonté : On apprend à nager à tout âge... ! Des nageurs sûrs se mettront volontiers à votre disposition.

La Confédération encourage le ski par la disposition suivante (E. A., règlement du 9. I. 1945, art. 6) : «Pour l'examen (gr. B) et le cours facultatif (gr. C) de ski, la **participation** aux examens du groupe A suffit ». L'O. F. I. serait certes bien inspiré en faisant admettre la même facilité pour la natation.

L'I. P. prévoit un **examen** (gr. B) particulier :

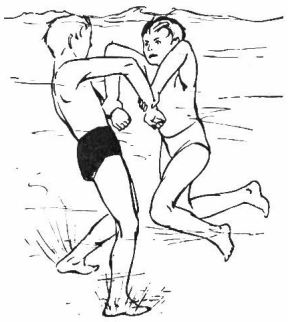
1) nage 300 m., style libre ; 50 m. doivent être nagés d'une manière différente (p. ex. sur le dos).
   maximum : 15—16 ans : 12 minutes
   17—19 ans : 10 »
2) plongeon d'une hauteur de 3 m.
3) rapporter, en une seule plongée, des assiettes de métal par 2—3 m. de fond. Deux essais autorisés.
   15—16 ans : 2 assiettes réparties sur 1 m2
   17—19 ans : 3 assiettes » » 2 m2

Le **cours C de natation,** qui se termine aussi par l'examen ci-dessus, comprend l'enseignement des différentes nages et d'autres exercices dans l'eau, dont quelques prises de sauvetage et de libération.

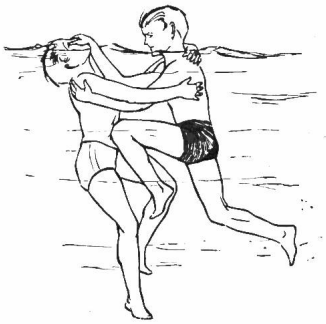
Le meilleur moyen d'arriver à de bons résultats est d'organiser un cours C de natation. Le moniteur trouvera facilement de bons nageurs, des experts en sauvetage qui seront ses instructeurs techniques. Il suffit, d'ailleurs, de les inviter une à deux fois par mois ; le reste du temps, le chef, nageur moyen, surveille lui-même le travail de répétition.

Une séance de natation impose certaines servitudes qu'il ne convient pas d'oublier : les élèves s'exercent sous la surveillance d'une équipe de bons nageurs ; cas échéant, un canot croise à proximité immédiate. Ne pas oublier de compter exactement son effectif avant et après chaque bain, même plusieurs fois en une après-midi.

Le moniteur averti s'assure son personnel de surveillance et d'enseignement futur en faisant instruire ses bons nageurs en vue du **brevet I de la Société suisse de Sauvetage.** Cette instruction peut se faire, soit dans un cours spécial, publié dans la presse et organisé dans toutes les



Prise de libération, aux poignets.



Prise de libération, de face, sur les bras,

régions du pays, soit — et c'est là une solution que vous préférerez ! — dans le cadre de **votre cours C.** Les mauvais nageurs et les débutants seront stimulés par les exercices de leurs camarades plus avancés. C'est aussi le moyen de vous assurer le concours bénévole d'un expert de la Société suisse de Sauvetage. Adressez-vous donc à un des experts dont vous trouvez les noms plus loin. Il vous sera utile pour tous vos élèves.

Voici les exigences du **brevet de sauvetage I**:

1. nage 400 m. en moins de 11 minutes.

2. nage 50 m. en tenue légère, soit : pantalon, veston, chemise.
3. nage sous l'eau : 20 m.
4. par 2—3. de profond, rapporter un objet de 5 kg. (sac de sable) : a) en nageant sous l'eau à une distance de 10 m. ; b) en descendant directement. (l'homme nage au-dessus de l'objet).

Respiration artificielle, méthode Schæfer.

5. par 2—3 m. de fond, rapporter 4 assiettes de métal dispersées sur 4 m2.
6. nage de sauvetage : 25 m., prise à la tête, des deux mains.
7. expliquer et démontrer sur terre et dans l'eau :
   a) nage de transport,
   b) prises de sauvetage,
   c) prises de libération.
8. respiration artificielle ; massage du coeur.
9. expliquer et démontrer les premiers secours en cas de noyade.
10. plongeon d'une hauteur de 3 m.

En voilà assez, direz-vous ! Jamais nous n'arriverons à remplir toutes ces conditions ! — C'est exactement ce que pensaient tous les porteurs du brevet I avant leur cours... Si vous êtes nageurs moyens, prenez confiance, appliquez-vous un peu, et, en quelques semaines, l'expert vous mènera au but. Vous serez étonnés de vos progrès rapides. En passant l'examen de sauvetage, vous couronnerez votre activité de nageur, vous réussirez du même coup votre cours C et vous rendrez service à l'I. P. dans un cours futur.

Le sauveteur n'est pas un nageur de compétition ; il arrive à de bonnes performances moyennes, se sent à l'aise dans l'eau en toute circonstance et peut rendre service à son prochain en danger.

Encore quelques mots au sujet des déplacements éventuels. Vous profitez, évidemment, des facilités usuelles de l'I. P. : billets à demi-tarif pour vous et, cas échéant, votre instructeur technique. Plus rien ne s'oppose donc à l'organisation de votre cours de natation et de sauvetage ; vos élèves apprendront à nager ; les meilleurs obtiendront le brevet I.

BIBLIOGRAPHIE

1. **August Graf : Schwimmen-Tauchen-Springen.** Oeuvre suisse des Lectures de la Jeunesse. Prix env. 40 ct. Bien que le texte soit écrit en allemand, les croquis sont si clairs que chacun étudiera cette brochure avec fruit. Il en est de même du No. 2, dont la traduction française ne tardera guère.
2. **Interverband für Schwimmen : Schweizerische Schwimmschule.** 1945. Edit. Zollikofer, St-Gall.
3. **R. Bucher : La Noyade.** Recommandations de la S.S.S. brochure officielle en vue de l'examen du brevet I. En vente chez H. Kull, rue du Lac 25, Zollikon, Zh.
4. **Manuel fédéral de gymnastique 1942.** Pages 240-255.
5. **Jeunesse forte - Peuple libre,** Nos. 11, 12, 13 et 14 de 1945.

Louis Burgener.

CHEFS DE COURS, EXPERTS ET INSTRUCTEURS ROMANDS DE LA SOCIÉTÉ SUISSE DE SAUVETAGE

Bargetzi Jean, Bienne, Neuhausstr. 23 . . . (SI)
Dähler Heinz, Bienne Pläukestr. 9 . . . . (SI)
Duvoisin René, Bienne, Seilerweg 31 . . . (I I)
Gaffino Robert, Bienne, Haldenstr. 69 . . (I I)
Kuhn Werner, Bienne, Metzgerweg 3 . . . (I I)
Mesey Hans, Morat . . . . . (I I)
Racine Robert, Bienne, Lerchenweg 3 . . . (I I)
Unkel Robert, Bienne, Place de la Gare 12 . . (SI)
Wuilloud André, Fribourg, Rue du Pont Suspendu 76 (SI)
Berner Henri, Genève, Av. H. Bordier 17 . . (I I)
Berthoud André, Genève, Rue Michel Chauvet 10 (I I)
Doria Alfred, Genève, Rue Grosselin 5 . . . (I I)
Doria René, Genève, Rue de Lancy 23 . . . (I I)
Schaad Karl, Genève, Rue des 13-Arbres 3 . . (I I)
Winiger Albert, Genève, Rue Muzy 15 . . . (I I)
Berger André, Boudry, instituteur . . . . (I I)
Bétrix René, Neuchâtel, Bellevaux 18 . . . (I I)
Bonnet Henri, La Chaux-de-Fonds, Rue Numa-Droz 143 (I I)
Burgener Louis, La Chaux-de-Fonds, Rue Daniel-Jeanrichard 5 (I I)
Muller Albert, Neuchâtel, Pourtalès 10 . . . (SI)
Poncioni Gilbert, Neuchâtel, Pourtalès 10 . . (I I)
Richème Ernest, Neuchâtel, Faub. de l'Hôpital (SI)
Sandoz Jean-Louis, Hauterive-Ne, Rouges-Terres 11 (I I)
Thönen Francis, Neuchâtel, Sablons 51 . . . (I I)
Feller Albert, La Tour-de-Peilz, Collège 2 . . (I I)
Horath Marco, Lausanne, Rue Marc-Dufour 27 (I I)
Renevier André, Yverdon, Rue de Chamblon 36 (I I)
Tietze Kurt, Yverdon, Curtil Maillet 10 . . . (I I)
Yersin Numa, Vevey, Gare 10 . . . . . (SI)
Mengis Charles, Sierre, Les Lilas . . . . (I I)

(SI) = Instructeur de natation.
(I I) = Brevet II S.S.S.

ADRESSE POUR LA CORRESPONDANCE :

Rédaction de « Jeunesse forte - peuple libre », **O.F.I.** Macolin.

Délai rédactionnel pour le prochain numéro : 20 avril 1946.

Changements d'adresse : Prière de les annoncer sans retard à l'O.F.I. en indiquant l'ancienne adresse.

Nouvelles adresses : Envoyez-nous les adresses des chefs, des instituteurs, des personnalités qui auraient intérêt à recevoir votre journal.