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: 8 (1951)

Heft: 7

Rubrik: Le coin du moniteur

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

Le coin du moniteur

Traits sur la natation

« Puisque Phoebus veut bien se montrer un peu plus clément ! »

Connue des peuples les plus anciens de l'histoire, la natation prend la tête des sports modernes. Sport populaire complet, elle développe harmonieusement l'ensemble de la musculature du corps. Une prédominance fonctionnelle relève de la musculature thoracique, des quatre membres, du tronc. Elle amplifie la capacité respiratoire, coordonne la synchronisation des muscles et tonifie les centres nerveux par des mouvements dissymétriques.

L'enfant, dès sa naissance, se sent instinctivement attiré par l'eau, objet de ses cris et de ses jeux. Imitant l'animal, ses tentatives de se mouvoir ressemblent à celles du chien ou du chat. Livré à lui-même, il se dirigera vers le crawl, nage animale, naturelle.

La natation se pratique donc à tout âge. Moyen d'affermir et de maintenir la santé, elle est susceptible de tenir un rôle important dans le traitement des déviations de la colonne vertébrale : cyphose, scoliose, lordose. D'où une distinction bien nette entre la natation sportive et la natation médicale qui requiert un programme d'enseignement spécial. On insistera par exemple sur l'étude du dos crawlé et des exercices en piscine.

La méthode d'enseignement de la natation a réalisé de grands progrès. Hier, on était même partisan du procédé brutal, à l'apanage d'êtres dépourvus de sens de l'humain. On lançait le sujet à l'eau, cette plaisanterie saugrenue l'en dégoûtant à jamais !

Les temps ont changé. On s'est aperçu qu'en natation aussi, seule une voie naturelle prévalait aux autres.

Elle se décompose en trois parties :

1. Le jeu dans l'eau.

L'élève se familiarise à l'élément liquide par le jeu; il goûte le plaisir des muscles, s'ébat librement. Ses sens réagissent spontanément au contact de l'eau ; il y plonge la tête, ouvre les yeux, expire de l'air.

2. La flottaison.

Vainqueur de l'eau qu'il traite en ami, il initie son corps à flotter. Délicat, mais décisif passage qui ouvre la porte aux mouvements des membres.

3. Les membres.

Les lois physiques qu'Archimède définissait au déclin de sa vie, il les expérimente avec succès. Ses bras et ses jambes interviennent en dernier, moyen mécanique de propulsion, lien entre la statique et le dynamique.

Puissiez-vous un jour jouer dans l'eau avec vos élèves ! Souvenez-vous qu'une séance ne doit pas excéder vingt minutes. Soyez prudent quant à l'heure choisie, au respect des lois de la digestion. Comptez vos élèves avant et après le bain. Informez-vous de leur état sanitaire : tête, estomac, oreilles. Entrez progressivement dans l'eau.

Vous êtes les conquérants d'un domaine. Ecoutez plutôt ces paroles de l'Ecole de la Confiance : « Quel merveilleux domaine vous allez conquérir, et avec quel bonheur vous vous ébattrez bientôt, en toute liberté, dans l'immense prairie liquide où le soleil sème des diamants ».

Claude,

La Forge, Aigle : 25 juin 1951.

LE CHEF DE SECTION DE L'I. P. COMMUNIQUE :

1. Hospitalisation d'accidentés dans les cliniques privées.

On a souvent constaté que des élèves de l'I. P. victimes d'accidents ont été hospitalisés, sans nécessité, dans des cliniques privées aux tarifs élevés plutôt que dans les établissements publics, ce qui entraîne pour l'assurance militaire des frais considérablement plus élevés. Le Département militaire fédéral s'est vu dans l'obligation d'ordonner, par lettre No. 810.8 du 26 avril 1951, que dans les cas où une aggravation de l'état de santé du malade n'est pas à craindre, l'hospitalisation d'accidentés dans les cliniques privées doit être évitée. Nous invitons les offices cantonaux de l'Insruction préparatoire à veiller à ce que ces directives soient respectées.

2. Organisation de l'I. P. en combinaison avec le travail des associations.

Les discussions qui eurent lieu à l'occasion des conférences des présidents de bureaux et des inspecteurs fédéraux de l'I. P., ainsi que les directives écrites de l'E.F.G.S., au sujet des observations faites par les inspecteurs fédéraux, ont provoqué une certaine confusion à propos de l'organisation combinée de l'entraînement de base avec le travail des associations.

C'est pourquoi il est nécessaire de revenir sur cette question et de préciser ce qui suit :

Selon les prescriptions en vigueur, l'entraînement de base peut être combiné avec le travail ordinaire d'entraînement des associations si l'organisation renonce à la couverture de l'assurance militaire en cas d'accident. Mais le travail doit correspondre à celui prévu au programme d'entraînement de base tel qu'il est précisé au chiffre 3/3 des prescriptions d'exécution et ne doit pas servir de préparation à une fête. En tous cas, 25 heures, au minimum, doivent être consacrées à l'entraînement des exercices de l'examen de base.

3. Autorisation de diriger des cours d'instruction préparatoire.

A l'occasion du cours de comptables, il est apparu que l'on n'est pas parfaitement au clair au sujet de l'autorisation de diriger des cours de l'instruction préparatoire. Ceci nous oblige à rappeler la règle suivante : Un participant à un cours fédéral ou cantonal de base, reconnu par le canton, est autorisé à diriger tous les cours et examens de l'instruction préparatoire. Pour les cours à option, il peut faire appel à des spécialistes qui peuvent ne pas être des moniteurs I. P. Un participant à un cours fédéral ou cantonal de moniteurs pour le ski, les exercices de plein air, etc. n'est, par contre, autorisé à organiser que les cours et examens de la spécialité à laquelle il a été instruit au cours de moniteurs.

E. Hirt.

Rédaction : F. PELLAUD.
Administration : Bureau fédéral du matériel et des imprimés, Berne.