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: 9 (1952)

Heft: 8

Artikel: La nage de sauvetage dans le cadre de l'Instruction préparatoire

Autor: Claude

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996998

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: 10.07.2025

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

Ces propos, au débuts amers, mais justes, contiennent, dans leur dernière partie, une note d'optimisme. L'auteur s'arrête au sport que l'on ne peut pas écarter de la vie de l'homme.

Il n'approfondit pas sa pensée, il constate.

Les sportifs, dignes de ce nom, sont légion. En eux, l'on reconnaît leur gentillesse et leur simplicité de vie, leur force de caractère aussi. Sénèque écrivait, il y a près de deux mille ans, en sortant des arènes : « Ce public admire les bras et les jambes des athlètes, moi j'admire surtout leur force d'âme ».

Macolin, août 1952. CLAUDE.

La nage de sauvetage dans le cadre de l'Instruction préparatoire

Petite scène de baignade

Note de la rédaction : « Jeunesse forte - Peuple libre », ne prétend pas que les prises recommandées dans le présent article et dans celui publié dans le numéro précédent soient les meilleures. Elles figurent au nombre de celles qui furent utilisées avec succès par ceux qui eurent le périlleux devoir de secourir des naufragés en péril. Nous serions heureux de pouvoir publier d'autres prises de spécialistes de la Société suisse de sauvetage La rédaction.

Temps : présent (juillet 1952).
Lieu de l'action : plage municipale au bord d'un lac suisse.
Spectateurs : le « maître-nageur »
le non-nageur
le critique, un spectateur sceptique
le public (7-8000 baigneurs, étendus au soleil ou dans l'eau).

A l'arrière-plan, un sol sablonneux, plat, d'un emplacement de bains. Au centre, un bassin pour les non-nageurs. Au premier plan, un large escalier, qui conduit à l'eau profonde. Quelque peu de côté, une grande pancarte : « Réservé aux nageurs ! ». Deux gaillards y pénètrent. L'un se met à nager sur le dos et tient son camarade à la tête avec les deux mains ; il lui crie : « vas-y, nage maintenant ! ». Et en effet, il « nage ». Soudainement, il absorbe de l'eau venue de l'ondulation d'une vague : il boit, tousse, s'accroche fièvreusement à son « maître-nageur », l'enserre. Les deux ont disparu. Ce n'est qu'une alerte, Dieu soit loué ! Ils réapparaissent... pour disparaître à nouveau sur-le-champ. Halte-là ! ça ne peut plus durer ! Un plongeon : le critique tire laborieusement les deux spécialistes de la « plonge », les ramène sains et saufs non loin du bord, tout près du bassin des « non-nageurs ».

Epilogue : toussotement, expectoration, hoquet, flexion, respiration pénible, semonce et conseils paternels. Spectateurs ? Aucun. Le public reste muet et... continue à se baigner.

Chers camarades ! Les faits se répètent à l'infini, qu'ils soient dus à la sottise, l'audace ou la malchance.

Article de journal du 9.7.52. Ag. AFP.

« Lors du week-end de trois jours, marquant la fête de l'Indépendance américaine, il s'est produit 655 accidents mortels : 366 personnes sont décédées des suites d'accidents de la circulation, 202 se sont noyées. »

Si nous ne pouvons pas porter secours en Amérique, nous pensons le faire dans notre pays et c'est la raison pour laquelle nous avons développé des prises de sauvetage dans le numéro de juillet. Il est aussi clair que le soleil que nous n'utiliserons pas toujours ces prises, cas échéant, à une personne réellement en danger, que lors d'un exercice d'entraînement. Un infortuné lutte avec la mort ; dans cet état, il est complètement inconscient, animé de forces décuplées. Nous lisons à maintes reprises des tentatives de sauvetage se terminant par la mort du sauveteur et du sinistré, ce dernier s'agrippant farouchement à son aide. C'est pourquoi la règle valable dans un cas difficile est la suivante : se laisser couler ! Dans de très nombreux cas et particulièrement aussi de nuit ou dans des courants violents, l'on perdrait le noyé des yeux. Il s'agit de prendre le danger de l'encerclement en considération. Une seule règle valable dans ce cas : faire face énergiquement aux prises d'encerclement, être rapide et décidé ! Si cela est insuffisant et que tu te trouves en danger d'être encerclé, tu peux te libérer uniquement à l'aide des prises de libération. Si ces dernières, même appliquées avec toute la dureté voulue, ne seraient pas efficaces, tu peux avoir recours aux prises de « secours » ; exemple : coup de genou dans le bas-ventre, coup de poing au visage, coup de la nuque au visage du sinistré (cf. fig. 5,), etc.

Les prises de libération les plus importantes

1. L'immersion

L'immersion immédiate avec le sinistré provoque souvent un relâchement de l'étreinte ou une libération. Car il veut se maintenir instinctivement à la surface. L'immersion fait office de premier pas vers une prise de libération. Sous l'eau encore (après la libération), l'on tente de tirer le sinistré aux jambes, l'on plonge derrière lui pour le saisir ; par exemple à l'aide de la prise aux épaules, etc. (cf. fig. 6).

2. Encerclement des mains

a) Encerclement d'une main (cf. fig. 2*a* et *b*).
Philippe saisit des deux mains le poignet g. de Paul. Prise de libération : Paul joint la main dr. au poing g. et arrache violemment vers le haut.
b) Encerclement des deux mains (poignet, avant-bras).
Philippe saisit de face les deux poignets de Paul. Prise de libération : les pouces sont le point le plus vulnérable de l'encerclement. D'une forte poussée des bras, Paul provoque un levier contre les pouces de Philippe et arrache vers le haut.

2. Prise à la gorge

a) Par devant :
Philippe se tient devant Paul et lui saisit le cou à deux mains. Paul joint les mains ou prend son poignet g. à l'aide de la main dr. Fort de ce levier, il presse violemment de haut en bas sur l'avant-bras de Philippe.
b) Par derrière :
Philippe saisit Paul comme *a*, mais depuis derrière. Paul saisit les pouces de Philippe dans la région de la nuque, les arrache ou les tord.
Pour toute prise d'encerclement depuis derrière, vaut comme « passe-partout » : ouvrir et écarter les doigts.

4. Encerclement du cou

a) Par devant : (fig. 3 *a* et *b*)
Philippe « enlace » Paul par devant fermement autour du cou. Prise de libération : Paul tire le menton en avant, repousse les bras de Philippe de bas en haut, place la tête de côté et se laisse glisser vers le bas. Faire éventuellement usage, avant de se dérober, de coups de poing assénés dans les côtes de Philippe, ou d'une prise de « secours » : coup de genou dans le bas-ventre.
b) Par derrière : (fig. 4)
C'est bien l'encerclement le plus dangereux. La prise de libération doit être exécutée avec le maximum de maîtrise (comme les autres d'ailleurs !). Philippe enlace Paul par derrière autour du cou. Prise de libération : Paul tente d'ouvrir les doigts de Philippe, pour se dérober ensuite. Si sa tentative échoue, il saisit, de sa main g., le poignet dr. de Philippe, presse le coude vers le haut et tire le poignet de côté. Paul plonge simultanément avec un quart de tour vers la g., se libérant de l'étreinte ; il tourne Philippe contre lui, jusqu'au moment où ce dernier lui fait dos. S'il tire encore à lui le bras g. de Philippe par dessus son dos, il peut le transporter à l'aide de la prise du marin. Dans un cas plus difficile, l'action de tourner le corps doit être appliquée énergiquement, le bras fléchi. Une prise de « secours » éventuelle consiste à administrer un bon coup de tête en arrière dans le visage du sinistré.

5. Encerclement de la poitrine sous les bras

cf. fig. 1 et 5.
a) Par devant : Philippe encercle Paul des deux bras par devant. Prise de libération : menton et nez. Paul, libre de ses bras, enserre Philippe avec le bras g. placé sous ses reins et le presse contre lui. Il plaque simultanément et énergiquement les deux doigts de la main dr. sur le nez, en exerçant, sur le menton, une pression vers le bas à l'aide de la paume de la main. Paul peut également user de la prise : front, nez. Posant à plat la main dr. sur le front de Philippe, de manière à saisir le nez avec le pouce, il presse sur le nez en arrière vers le bas. (Eventuellement avec un coup de genou simultané dans le bas-ventre.)
b) Par derrière :
Prise de libération. Paul se libère de l'encerclement en arrachant les doigts de Philippe de toutes ses forces. S'il échoue, il s'appuie alors sur les bras de Philippe et se repousse vers le haut. Une prise de « secours » est d'appliquer un coup de tête en arrière avec l'occiput dans le visage du sinistré.

6. Encerclement de la poitrine par dessous les bras

a) Par devant :
Prise de libération. Paul tente de briser l'étau en se ramassant brusquement sur lui-même et en se dérobant vers le bas. En guise de prise de secours, on peut appliquer un coup de front dans le visage du sinistré ou un coup de genou dans le bas-ventre.
b) Par derrière :
Prise de libération. Paul se libère comme dans *a*, en se dérobant vers le bas. Prise de secours : coup de tête en arrière (cf. fig. 5).

7. Encerclement des jambes par devant ou derrière

(cf. fig. 6 *a*, *b*, *c*.)
Prise de libération : Paul applique la prise dite de la « tête », en saisissant le chef de Philippe, une main placée sur l'occiput, l'autre sur le menton. Il tire alors doucement vers l'extérieur.

Comment s'exercer ?

1. Exercer les prises en détail d'abord sur terre, jusqu'à ce qu'elles soient assimilées.
2. Dans l'eau, hauteur de poirtine et hauteur de cou.
3. En eau profonde.

Les prises de libération, lors des exercices, doivent être mises en jeu toujours méticuleusement. Un accident est vite arrivé. De grâce n'usez de violence ou de brutalité ! Nous voulons sauver un noyé. A chaque prise de libération est liée une prise de sauvetage ou une prise-clé appropriée. Si tu es trop fatigué, arrête tranquillement de nager, jusqu'au moment où tu peux de nouveau « attaquer ».

Toute théorie a son point faible. L'expérience ne s'acquiert que par la vie et la pratique. Il est bon que des camarades jouent ce jeu tragi-comique dans l'eau. Je ne vous souhaite que beaucoup de courage et d'endurance. Vous êtes sur la voie certaine de la réussite.

JU.

PS. — Nous saisissons l'occasion de vous rendre attentifs, hors de nos propos, à l'opuscule, abondamment illustré, de M. le Dr EUGEN MORF, « Rettungsschwimmen », qui traite toutes ces questions en détail, y inclus la réanimation, les cours et les examens de sauvetage de la S. L. R. G. (Société suisse de sauvetage), Zurich. Le livret peut être obtenu à la S. L. R. G. ou directement chez l'auteur : Mühlebachstrasse 11, Zurich 8.

(Adaptation française de CLAUDE.*)*

Fig. 1
Il y a un remède à tout ! Prise du menton-nez comme moyen de défense à un encerclement de la poitrine par devant.

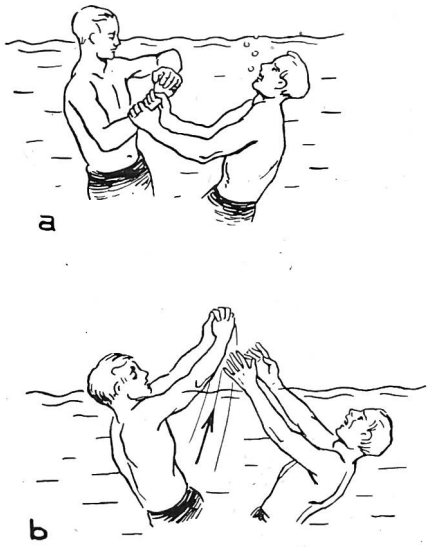

Fig. 2 *a* et 2 *b*
Prise de libération de l'encerclement des mains.

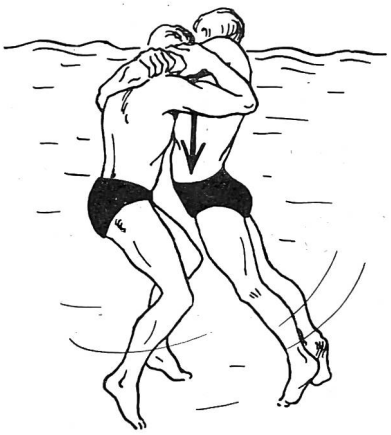

Fig. 3 *a*
Moyen de défense lors de l'encerclement du cou par devant. Se dérober dans la direction de la flèche...

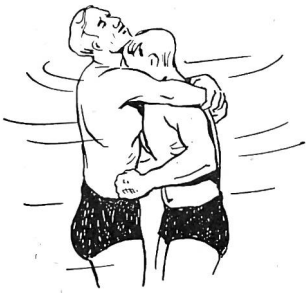

Fig. 3 *b*
... ou coup de tête au menton avec coups de poing dans les flancs.

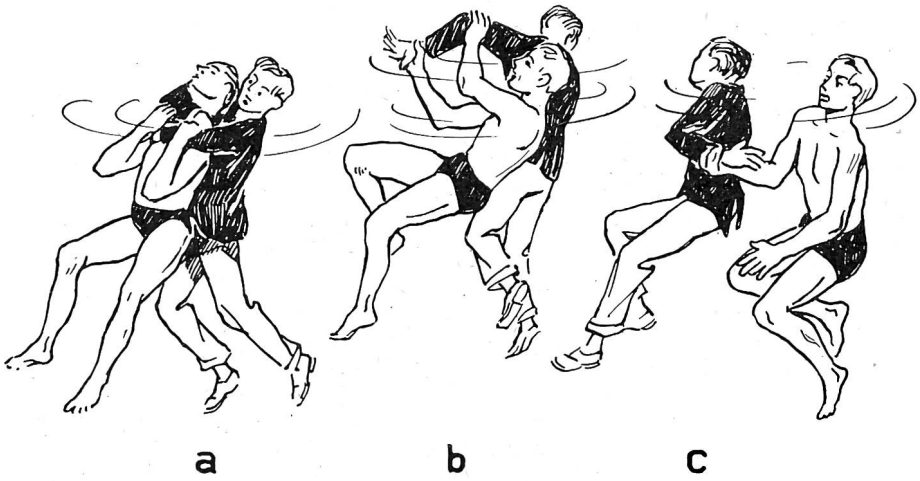

Fig. 4 *a*, *b*, *c*.
La prise à l'épaule, un moyen de défense efficace lors de l'encerclement du cou par derrière.

Fig. 5
Coup de tête en arrière et ouvrir les pouces lors de l'encerclement par derrière.

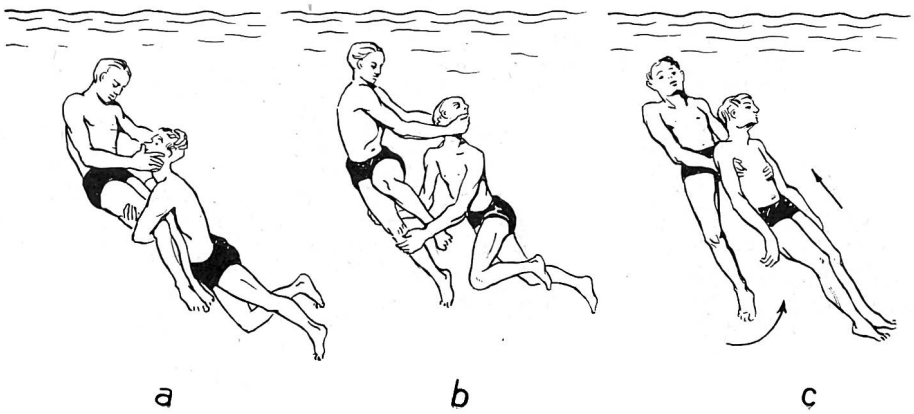

Fig. 6 *a*, *b*. *c*.
La prise de la tête « agit » lors de l'encerclement des jambes.