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: 10 (1953)

Heft: 7

Artikel: Une leçon natation

Autor: Günthard, Jack

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996267

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: 09.07.2025

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

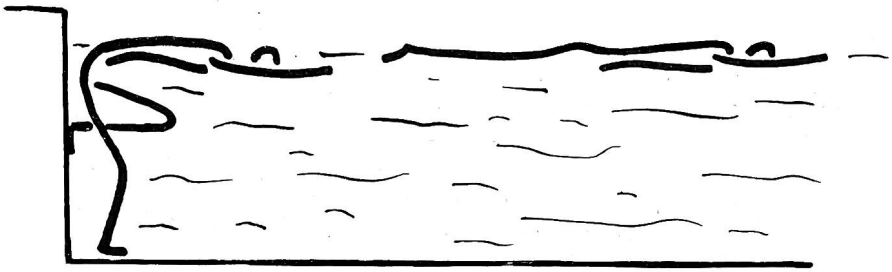
Pas de leçon sans course et sans jeu mais

UNE LEÇON

élaborée par JACK GÜNTHAR

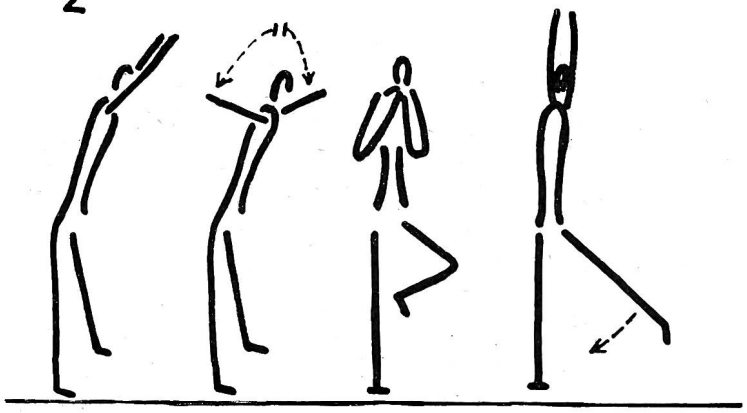
L'enseignement de la brasse sur le ventre

1



1) Position de nage et flèche. La maîtrise de cet exercice est très importante. Se repousser énergiquement avec une jambe appuyée contre le mur du bassin et glisser le plus longtemps possible. Le corps est en extension souple, les bras tendus en haut, le visage dans l'eau. Pas de dos cintré ! But : glisser 6 mètres.

2



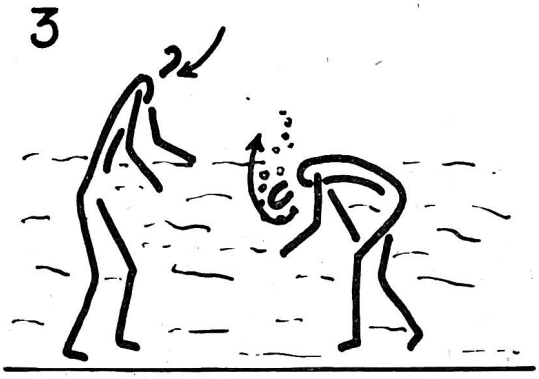
2) Exercices à sec. Nous comptons : « Un et Deux ». Position de départ : position normale, corps légèrement incliné en avant, bras levés en haut.

à « un », baisser les bras de côté mais toutefois pas jusqu'à hauteur d'épaule.

à « et », fléchir les bras devant la poitrine, mains sous le menton, fléchir une jambe (genou tourné en dehors, talon à la hauteur du genou de la jambe d'appui.

à « deux », tendre les bras en haut, tendre la jambe de côté et la fermer énergiquement contre la jambe d'appui.

3



3) Exercices respiratoires dans l'eau. Inspirer hors de l'eau, et expirer dans l'eau par la bouche. Expirer fortement et longtemps. A exercer jusqu'à ce que la respiration devienne naturelle.

4

4) Travail des jambes. Position de nage, mains appuyées sur le sol. A « un », les jambes sont fléchies, talons l'un contre l'autre, genoux fortement écartés mais en aucun cas fléchis sous le corps. A « 2 », les jambes sont écartées et tendues puis fermées énergiquement. Même exercice, mais après un départ en flèche.

i pas d'activité estivale sans natation

NATATION

sinée par PIERRE JOOS

5) Mouvement des bras. Position assise, bras en avant.

A « un », baisser les bras de côté, les mains en forme de cuillère. A « et », fléchir les bras, mains sous le menton. Inspirer pendant ces deux temps.

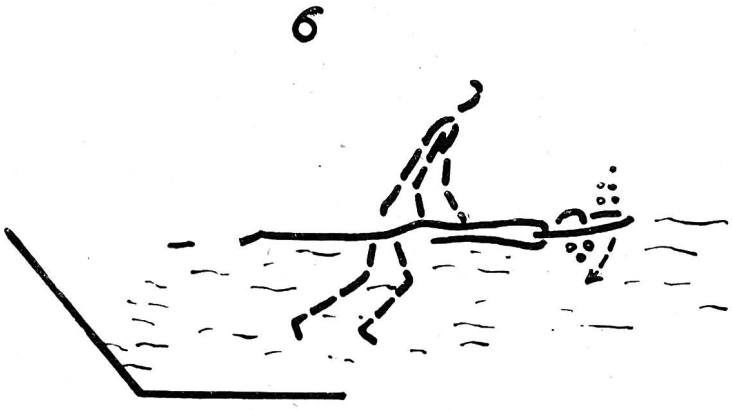
A « deux », tendre les bras en haut souplement, paume de mains à plat sur l'eau. Expiration énergique dans l'eau.

6) Coordination des mouvements des bras et des jambes. Un partenaire soutient son camarade dans l'exacte position de nage.

A « un », baisser les bras de côté, les jambes restent tendues. Inspiration.

A « et », fléchir jambes et bras. Inspiration.

A « deux », tendre les bras en haut, mains jointes. Ecarter les jambes et les fermer énergiquement. Expirer sous l'eau. Petit arrêt jusqu'au mouvement suivant.
Lorsque ce mouvement sera maîtrisé poursuivre cette coordination sans partenaire et après un départ en flèche, quelques mouvements des bras.



Comment apprendre à nager ?

Doit-on enseigner le *crawl* plutôt que la *brasse* aux débutants ?

Cette question m'a été souvent posée.

Les partisans de ce nouveau système soutenaient notamment à l'appui de leur thèse que le crawl était plus simple que la brasse, plus harmonieux, moins fatigant ; qu'apprendre aux débutants la brasse et ensuite le crawl était du temps perdu. D'autant plus que l'étude et l'exercice des mouvements plus compliqués de la brasse peuvent créer chez le débutant de la confusion et des habitudes préjudiciables à l'étude du crawl.

Comme beaucoup, j'ai été tenté à l'époque par ce procédé. Je l'ai étudié pour en trouver la meilleure formule d'application, je l'ai expérimenté.

Je résume les conclusions que j'ai tirées de mes expériences ; l'étude du crawl exige plusieurs mois de travail. Le battement des pieds, à lui seul, demande un entraînement assidu de 20 à 30 min. par jour au minimum et ceci jusqu'à ce qu'il devienne parfaitement mécanique et indépendant de tout autre mouvement des bras ou du corps. Il faut ensuite apprendre le travail des bras, la respiration, la position du corps et la coordination du tout. Ajoutons encore qu'un conseiller averti doit diriger et surveiller ce travail. Tout ceci naturellement pour aboutir à un crawl satisfaisant. Car à moins de se contenter d'un indigne barbotage, le crawl ne peut s'apprendre sans un travail persévérant.

L'enseignement du crawl directement aux débutants est donc possible mais long, sans présenter d'avantages appréciables.

La brasse de compétition nécessite aussi un travail d'étude considérable, un entraînement assidu. La dépense physique est certainement plus grande que dans le crawl. Mais à la différence de ce dernier style, la brasse peut sans inconvénient s'accommoder de mouvements approximatifs et incomplets. La vitesse seule en souffrira, mais en *quelques leçons, elle permettra au débutant de se mouvoir en sécurité sur l'eau.* Et ce dernier point seul est important lorsqu'il s'agit d'enseigner la natation pour la sécurité individuelle.

Extrait de : *Nager, plonger en 6 leçons* d'ERNEST MAILLARD, *instructeur de natation.*