Nage et plongeon pour débutants

Autor(en): **Baer, Alex**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 6

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996936

Nutzungsbedingungen

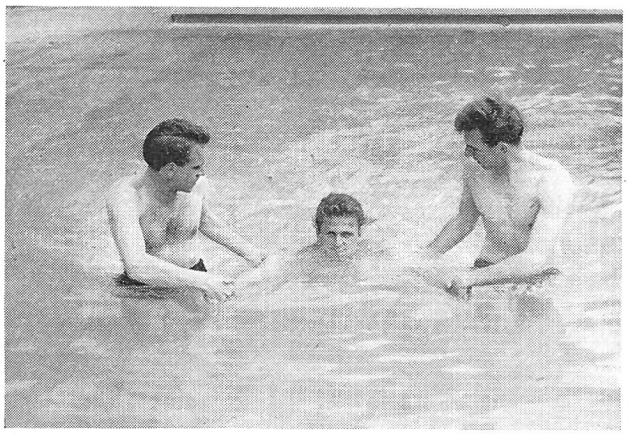
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

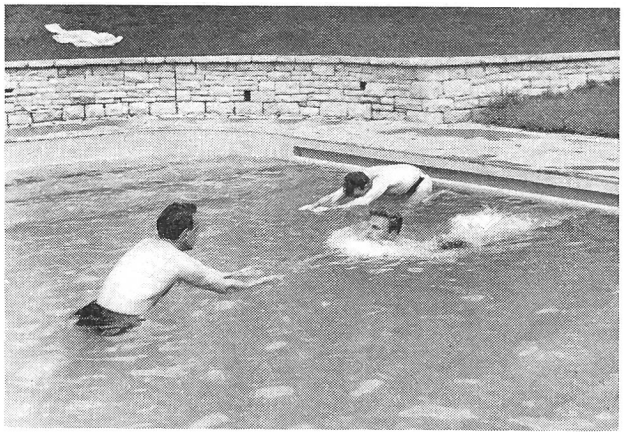
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

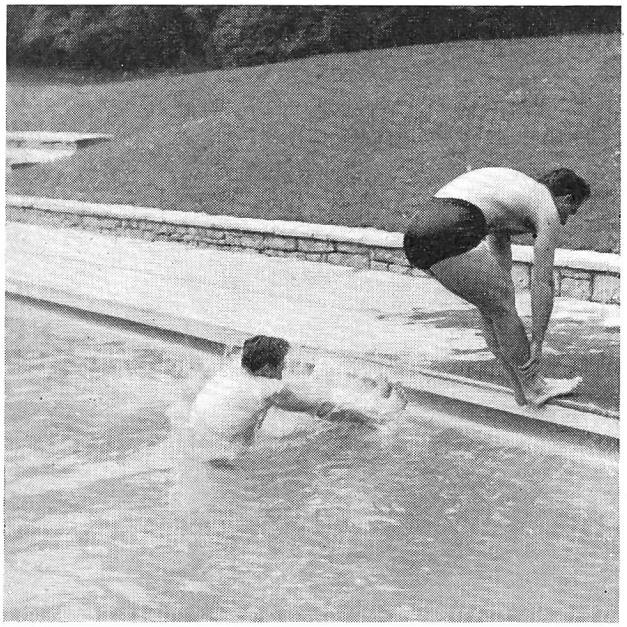
http://www.e-periodica.ch



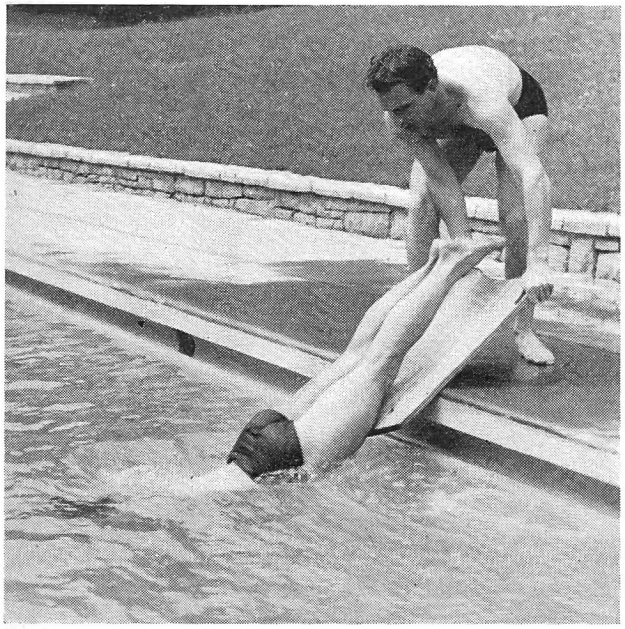
2



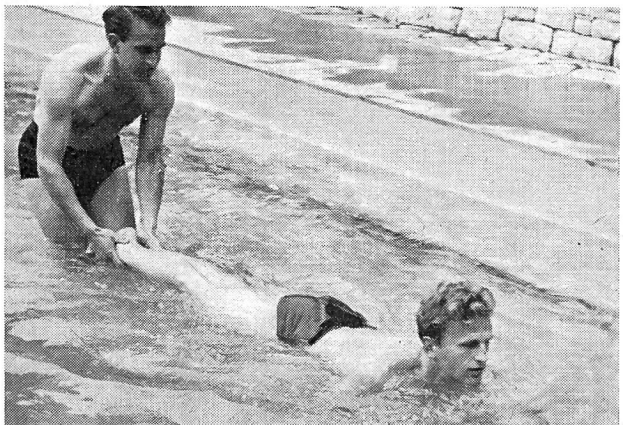
6



23



25



12

NAGE ET PLONGEO

par Alex B

Conditions primordiales: Les exercices d'accoutumance à l'eau, sous toutes les formes de jeux, ont été exécutés. L'élève éprouve de la joie à se trouver dans l'eau.

But de l'enseignement de la nage aux débutants : Faire connaître les plaisirs que la natation réserve à ceux qui la pratiquent.

Le maître de natation doit aider avec amour et patience. Les méthodes cœrcitives sont fausses.

L'apprentissage est lent, mais il doit se faire avec assurance. Il ne sert à rien de « brûler » les étapes.

Les exercices.

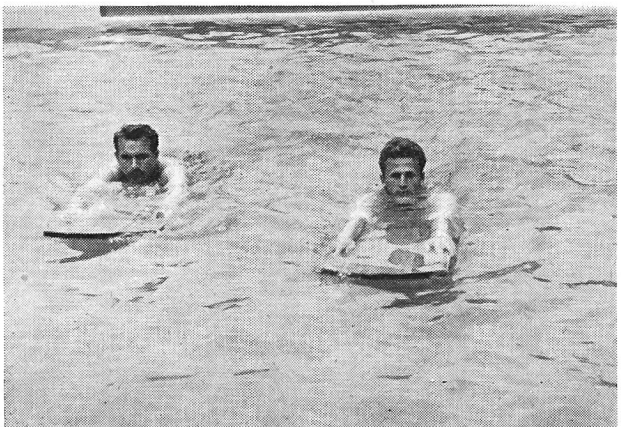
1. **Appui facial,** dans une eau pas trop profonde :
   — souffler devant soi un petit bateau de papier.
   — pousser, devant soi, une balle avec la tête.
   — les deux exercices sous forme d'estafette.
2. **Se laisser tirer,** à deux ou à trois :
   — en position de brasse
   — en position sur le dos (prise derrière la tête).
3. **L'homme mort:** de la position assise, essayer de s'étendre à la surface de l'eau.
4. **Faire la planche.** Le maître tire l'élève, faisant la planche, par les chevilles. Les jambes sont écartées.
5. **Le saut de poisson :** De la position accroupie, se lancer en avant sur l'eau, glisser.
6. **Faire la flèche.** Avec appui des pieds contre la paroi, se repousser le plus énergiquement possible et glisser, le corps tendu, bras par-dessus la tête. Se redresser !
   — Sans aide, pour commencer contre les escaliers ou la paroi puis en direction du bassin.
   — Qui va le plus loin ?
7. **Faire la flèche,** sur le dos :
   — avec aide, prise sous les épaules.
   — sans aide, ramer avec les mains. (patauger).
8. **Torpille.** L'élève couché sur le dos est lancé comme une torpille vers la paroi. En groupe, les élèves sont placés en colonne par un. On peut augmenter la distance à parcourir.
9. **Changer de position :** Passer de l'appui facial à l'appui dorsal.
10. **Faire l'otarie :** Plonge
    axe longitudinal.
    Important : Celui qui
    pas besoin de bouée !

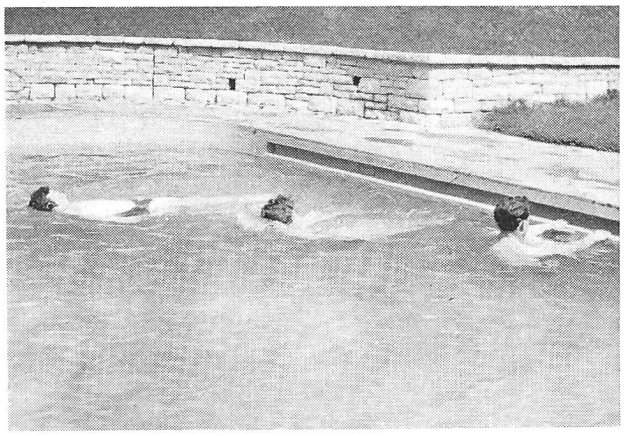
La brasse.

11. **Mouvements de jambe**
    — exercices à sec en p
    — debout avec de l'eau
    — en position de nage,
12. **Contrôle du travail** de
    un camarade.
13. **Ramper en avant** à l'a
14. **En partant de la flèc**
    de la tête.
15. **Avec la planche de na**
16. **Traction des bras.**
    — exercices à sec en p
    corps légèrement pe
    — avec de l'eau à la
    incliné vers l'avant.
    — en marchant.
17. **Traction des bras,** en
18. **En position de nage,** a
    — tenir l'élève entre l
    les bras.
    — Avec les pieds fixés,
    — tenir les jambes et p
    — en faisant la flèche,
    — avec une balle place
19. **Coordination des mou**
    — aide comme figure
    — de l'appui facial, ap
    — se tenir, à deux, pa
    — tenir avec la main
    — de la flèche, d'abord
    tre le bassin. Une tr
20. **Inspirer** avec la tête s
    tête sous l'eau.
    Important : Veiller à
    le début ! Inspirer à

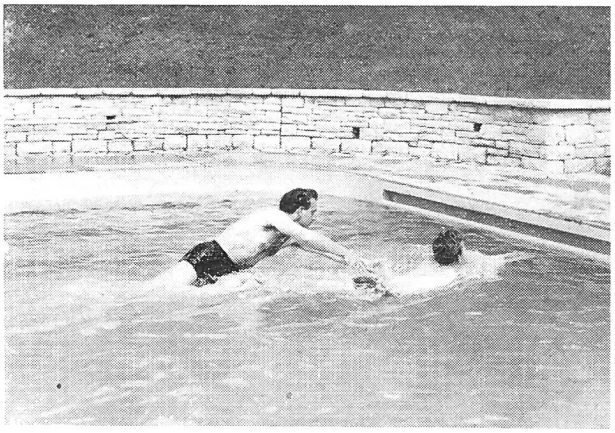
Important! Lorsqu'un élève plonge, il convient de l'obse

15





7



8

POUR DÉBUTANTS

er, Macolin

et se retourner sur son

nspire profondément n'a

sition normale.
à hauteur des hanches.
l'appui sur les escaliers.
jambes par le maître ou

pui facial.
: bras tendus au-dessus

ation.

sition debout, le haut du
ché en avant.
auteur des hanches, torse

sition assise.
ec l'aide du maître.
s genoux et lui conduire

au bord du bassin.
ogresser avec l'élève.

entre les genoux.

ments.

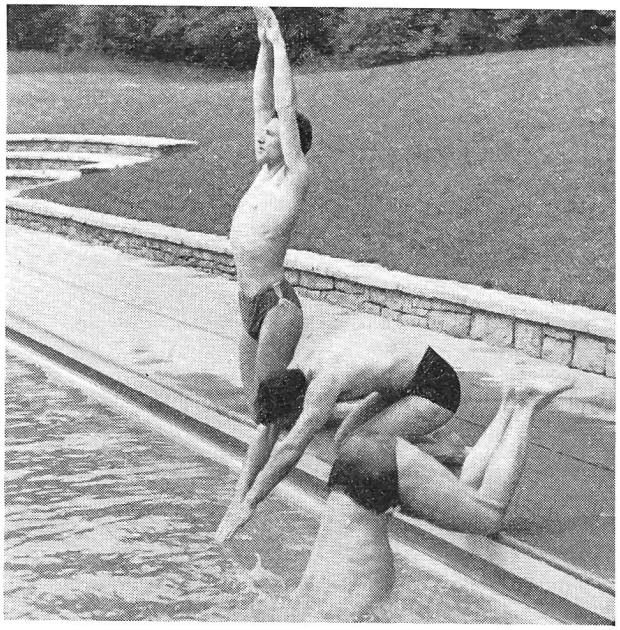
ui de plus en plus souple.
les mains.
late.
contre la paroi, puis con-
ction, puis plusieurs.
l'eau et **expirer** avec la

ne bonne respiration dès
n », expirer à « deux ».

Le plongeon.

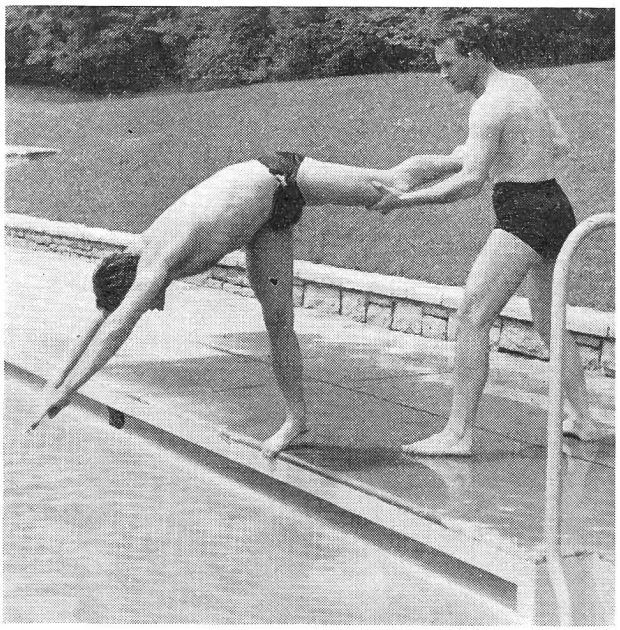
21. **Plonger les pieds en avant.**
   — Le maître se tient dans l'eau et invite son élève à sauter vers Lui.
   — Assis au bord du bassin. Le maître se tient derrière et soulève l'élève par les bras, de plus en plus haut, puis lui laisse faire son plongeon tout seul.
   — La même chose avec élan.
22. **Sauts amusants.**
   — Saut en paquet.
   — Saut en longueur.
   — Saut du « capon ».
   — Autres sauts humoristiques.
23. **Se laisser tomber en arrière.**
   — Jambes serrées ; mains aux chevilles.
   — Tous les élèves debout sur le bord du bassin ; l'un après l'autre, ils se laissent tomber dans l'eau (très joli à observer !)
24. **Plongeon de tête.**
   — Faire la flèche en restant sous l'eau le plus longtemps possible.
   — Passer sous les jambes écartées d'un camarade.
25. **Plonger au moyen de la planche :** Position à plat ventre sur la planche ; soulever l'arrière de celle-ci en faisant glisser l'élève dans l'eau.
26. **Plonger de la position à genoux :** Du bord du bassin, puis de la planche de 1 m. : plonger tête la première, le menton pressé contre la poitrine, entre les bras. Rentrer souplement dans l'eau !
27. **Plonger de la position de la bascule :** Avec l'aide du maître ou d'un camarade, rechercher, comme ci-dessus à entrer correctement dans l'eau.
   — sans aide ; au moment de la chute les deux jambes se rejoignent.
28. **Plonger en ceintrant le torse :** Ceintrer le torse en avant, genoux serrés, laisser tomber le corps et se couler dans l'eau.
29. **Sauter en hauteur et plonger, tête la première :**
   — par-dessus un bâton (manche de balai) !
   — par-dessus la balustrade.
30. **Saut de carpe :** par-dessus un camarade, un bâton ou une balustrade.

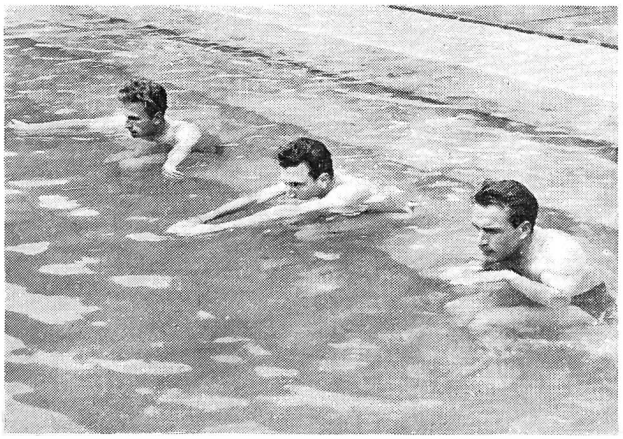
er jusqu'au moment où il réapparaît à la surface de l'eau.

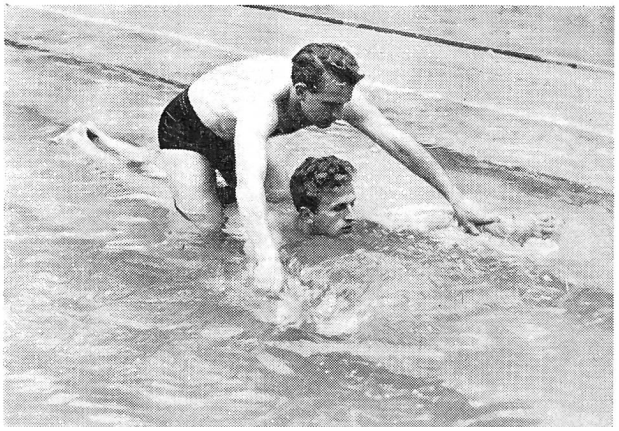


26

27





17

18