Faisons de l'eau notre meilleure amie

Autor(en): **Pellaud, Francis**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 5

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996851

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

Faisons de l'eau notre meilleure amie

Pour autant que le soleil soit plus généreux que celui de l'année dernière, lorsque paraîtront ces lignes, la saison des bains battra son plein.

Nos piscines regorgent de monde : parents, enfants, hommes et femmes, sans distinction de classe ou de conception, venu chercher dans l'eau, fraîcheur et salutaire détente. Je n'apprécie pas outre mesure ces «entassements collectifs» et ce n'est pas pour chanter leurs «bienfaits» que je me suis assis aujourd'hui devant ma page blanche !

Comme l'a très bien écrit, dans son ouvrage «L'eau, ma grande amie», M. G. de Villepion : j'aime l'eau «vivante» qui court, palpite, ondule et miroite au soleil ! Non seulement pour la contempler, mais encore et surtout pour m'y plonger, m'y baigner et y nager allégrement.

Nager !

Les trois quarts de notre globe sont recouverts par l'élément liquide, et pourtant l'homme est le seul être terrestre qui ne puisse nager naturellement. Il lui faut un long, et parfois même difficile, apprentissage pour se tirer plus ou moins honnêtement d'affaire dans l'élément liquide, alors que les animaux nagent d'instinct dès qu'ils se sentent portés par les flots.

Juste revanche de la nature et du règne animal, me semble-t-il, puisqu'en nageant les animaux conservent la position qui leur est naturelle, tandis que nous autres humains devons nous mettre à plat-ventre, c'est-à-dire dans une position qui nous paraît anormale et qui entraîne un déséquilibre de nos facultés mentales et psychiques. C'est une des raisons pour lesquelles il conviendrait d'apprendre à nager aux enfants avant que les habitudes «verticales» ne soient trop solidement ancrées ! Ceci nous amène tout naturellement à vous parler de la

Natation familiale

Le problème est assez facilement résolu lorsqu'on dispose de sa propre piscine et de précepteurs spécialement chargés de l'éducation physique et sportive de la jeune génération ! Ce qui n'empêche pas que, fort souvent, les piscines privées deviennent, tout comme certains pianos, purement décoratives !

A défaut de piscines privées, nos nombreux lacs, nos belles rivières et nos canaux offrent d'incomparables possibilités de pratiquer, en famille, l'un des sports les plus sains et les plus captivants.

Premiers contacts

Les enfants aiment naturellement l'eau. Il convient de développer cette attirance naturelle, de telle sorte que ce soit avec une confiance sans borne et un total abandon que l'apprenti nageur se confie à l'onde. Il en résultera une décontraction ou relaxation musculaire totale, sans laquelle il est difficile de réussir. Cette relaxation sera d'autant plus aisée que la température de l'eau sera plus élevée. Il est parfaitement ridicule de contraindre à des mouvements natatoires un enfant bleu de froid et craintif. Un muscle chaud est plus souple et flotte aussi plus facilement.

L'exemple des aînés

Dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres, l'exemple des aînés demeure le meilleur incitant. C'est pourquoi il est nécessaire que les parents s'adonnent avec joie et enthousiasme à la pratique de la natation sportive. Il est nécessaire qu'ils se mettent résolument dans le «bain» afin que leur seul exemple stimule leurs rejetons. Ils feront avec eux tous les exercices d'accoutumance à l'eau. Ils joueront avec leurs enfants, dans l'eau, au moyen de balles, de bouées et autres objets aquatiques, etc.

Pas de précipitation

Il est des enfants qui savent nager presque naturellement ; après quelques séances seulement d'initiation, ils se lancent et font déjà la «pige» à des adultes ! Il en est d'autres pour lesquels l'eau demeure longtemps un élément hostile et perfide, auquel ils ne se confient qu'avec une extrême prudence !

Toute précipitation de la part du moniteur serait, dans ce cas, un non-sens et peut-être même le début d'une aversion définitive de ces enfants à l'égard de l'eau.

De la patience, beaucoup de patience et de persuasion, donneront à l'enfant craintif la confiance et le cran nécessaires. Par une gradation rationnelle des exigences, et surtout beaucoup d'encouragement pour chaque succès obtenu, on parvient assez aisément à convaincre même les enfants les plus récalcitrants.

Heureux comme un poisson dans l'eau !

Comme cela est vrai et comme l'extériorisent si bien les cris de joie assourdissants des centaines d'enfants qui envahissent nos plages et nos piscines sous les ardents rayons du soleil estival !

C'est pourquoi, dès que l'enfant en sait assez pour se débrouiller tout seul, il faut lui faire confiance et le laisser se mêler à la troupe bruyante des baigneurs; il trouvera, au contact de camarades de son âge, le stimulant nécessaire à sa complète libération ; l'exemple de camarades plus avancés l'entraînera plus sûrement encore que celui de ses parents ; il deviendra courageux, entreprenant, et ne se laissera arrêter par aucun obstacle, puisque l'eau sera devenue sa meilleure amie !

Francis Pellaud.

Nager, quelle ivresse !

Hans, directeur de la Migros, Meilen; M. le conseiller national Renold Karl, directeur de l'Office des assurances argoviennes, Aarau ; M. le conseiller national Steiner Arthur, Berne ; M. le conseiller national Studer Ernest, ingénieur, Berthoud ; M. le conseiller national Dr Tschumi Hans, vétérinaire, Interlaken ; M. le conseiller d'Etat Dr Vaterlau Ernst, Zurich.

Secrétariat : Me Bührer Kurt, secrétaire de la commission de défense nationale, Berne.