La natation à la portée de tous les élèves suisses

Autor(en): **Pellaud, Fr.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [2]

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996515

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

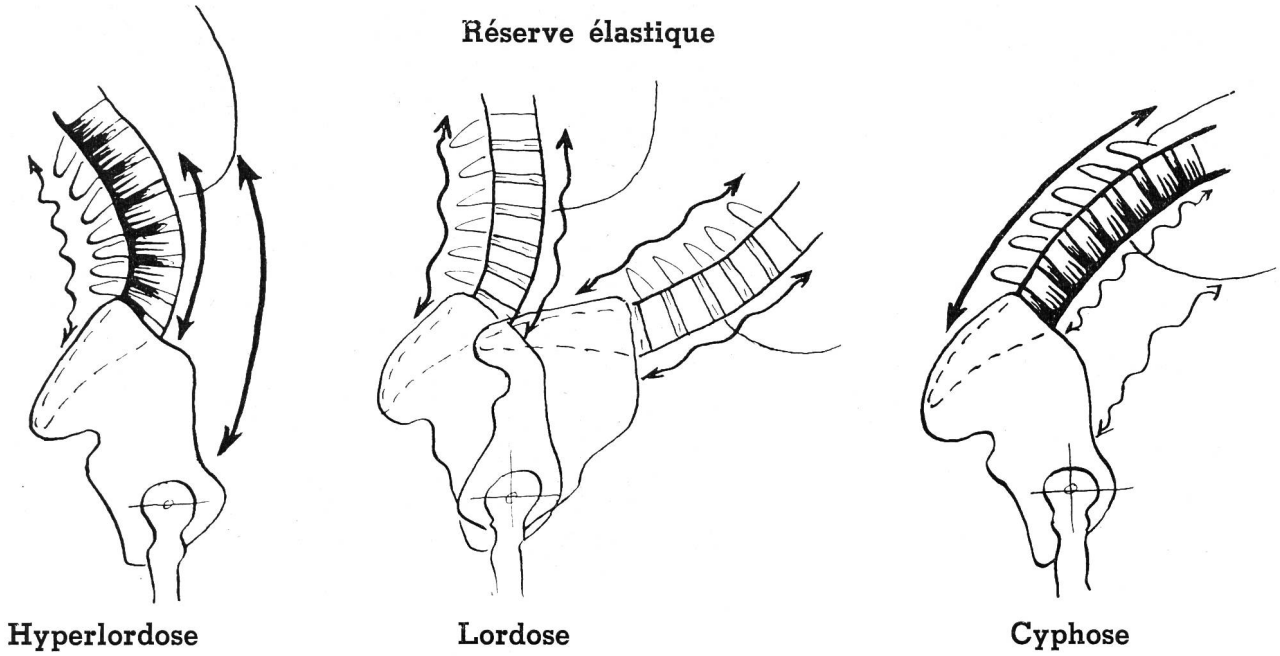

Fig. 9 : Conditions de tractions et de pressions dans les différentes positions de la colonne lombaire.

ceux qui pratiquent occasionnellement le lever de poids et haltères, soit anti-naturelle, voire fatiguante. Les pressions, sur les disques intervertébraux, dans cette technique, sont normales, réparties également. La flexion du tronc se passe non pas dans la colonne lombaire, mais dans l'articulation de la hanche. Les muscles extenseurs du dos interviennent non pas dans le lever lui-même, mais comme fixateur de la colonne vertébrale. Cette technique du dos plat, enfin, préserve des affections du disque intervertébral, tant le militaire que le sportif, l'ouvrier à son travail, l'être humain dans toutes ses activités physiques, du geste manuel au geste sportif, et utilitaire ; dans le transport de charges, de fardeaux. Il serait judicieux d'inculquer les bases de cette technique tôt à la jeunesse, dans le cadre de la leçon d'éducation physique.

Bibliographie :

1. Chaput R. 2 La Charge et l'Homme, Paris 1958.
2. Ministery of Labour and National Service : Lifting and carrying. Her Majesty's Stationary Office. London, 1958.
3. Hersberger W. : Modernes Gewichtheben. Athletik-Verlag, Karlsruhe.
4. Wyss Th. u. Ulrich, S. P. : Die gezielte Extensionsbehandlung der Wirbelsäule bei Arm- und Kreuz- und Ischiasschmerzen. Zürich, 1954.

Dr. Robert Munchinger : Médecin de la BIGA, Kreuzstrasse 26, Zurich. (Tiré de Starke Jugend — Freies Volk, revue allemande de l'Ecole Fédérale de Gymnastique et de Sport de Macolin) No 12, 1960.
Traduction et adaptation française de Claude Giroud.

La natation à la portée de tous les élèves suisses

Ce n'est encore qu'un beau rêve, certes, mais certains efforts faits en Suisse alémanique nous laissent entrevoir une solution qui pourrait bien avoir les plus heureuses conséquences dans le domaine de la gymnastique scolaire et plus spécialement dans celui de la pratique de la natation.
Comme cela est déjà fréquemment le cas en Allemagne, on commence, en effet, chez nous — grâce à la clairvoyance d'autorités progressistes — a doter les maisons d'école de

bassins de natation

aménagés très simplement, dans les sous-sols ou au parterre des nouvelles constructions.
Il s'agit de piscines dont les dimensions sont adaptées aux besoins de la localité ou de la commune (6—10 × 10—25 m. avec une profondeur d'eau de 80 à 110 cm.) permettant la pratique de toutes les nages, l'apprentissage des plongeons de départ, les conversions, la nage sous l'eau, etc.
Il est bien entendu que toute la population tire profit de telles installations puisque elles sont pratiquement utilisables toute l'année. Elles permettent la pratique de la nage en famille et contribuent, de ce fait aussi, à une heureuse émulation.
Souhaitons que dans chaque quartier de nos villes et que dans chaque nouvelle halle de gymnastique ou école de nos villages et de nos campagnes, de telles piscines soient aménagées.
Une heure hebdomadaire de natation pendant toute la durée de la scolarité suffira largement pour que le slogan « chaque Suisse un nageur » devienne une réalité bienfaisante.
Ce n'est pas que la santé physique de notre jeunesse qui en bénéficiera, mais toute l'activité scolaire et sociale des hommes et des femmes de demain.
Complétée par une leçon de gymnastique en salle et une leçon en plein air, la leçon de natation hebdomadaire doit s'intégrer dans le programme futur d'éducation de notre jeunesse en attendant que les fructueuses expériences pédagogiques de l'école d'avant-garde de Vanves, près de Paris, fassent chez nous des émules convaincus de la nécessité d'alléger les programmes scolaires intellectuels au profit d'une éducation physique plus scientifique et plus rationnelle, comme l'application, depuis dix ans, de la « mi-temps pédagogique » le prouve si éloquemment. Fr. Pellaud