Leçons mensuelles

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft [7]

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Notre leçon mensuelle: La natation
Crawl: introduction et entraînement

Hans Altorfer

Lieu : piscine

Temps : 1 h. 20 min.

Classe de nageurs, débutant dans l'étude du crawl.

Matériel : 1 balle

Gymnastique préparatoire à la natation avec exercices à sec pour le crawl 10'

1. Cercles des bras en av. et en arr.
2. Faire le moulin
3. Couché sur le ventre : battements crawlés des jambes
4. Debout : cercles asymétriques des bras
5. Roulement des épaules
6. Assis, appui des mains derrière le dos : battements crawlés des jambes (crawl sur le dos)
7. Roulement des hanches
8. Mouvements crawlés des bras
9. Balancer les jambes altern. en av. et en arr.
10. Mouvements crawlés des bras, avec respiration.

Douche.

Introduction: Travail des bras dans le crawl 15'

(Les exercices suivants peuvent aussi être pratiqués à la plage, moyennant quelques modifications de détail, surtout en ce qui concerne les possibilités d'appui.)

1. Eau à hauteur de hanches : Station ouverte, fléchir le torse en av. jusqu'à ce que les épaules soient dans l'eau : Mouvement du bras g. puis du dr. ; puis ensemble
2. Même position : Exercer la respiration, à g. et à dr., sans mouvement de bras. Les bras pendent librement
3. Même position : Coordonner mouvement des bras et respiration, d'abord à g., puis à dr. ; ensuite, même travail, mais uniquement du côté préféré.
4. Avec partenaire : Le no 1 est couché sur l'eau, le no 2 lui saisit les mains et recule lentement. Le no 1 exerce le mouvement des bras, d'abord chaque bras séparément, puis des deux bras alternés. Après chaque mouvement, il faut ressaisir la main de soutien du no 1. (Chaque mouvement est exercé sur une largeur de bassin.)
5. comme 4, mais en insistant surtout sur la respiration, qu'il faut toujours exercer à g. et à dr.

Entraînement: Travail des jambes dans le crawl 15'

1. En se tenant au bord du bassin : battements des jambes. (A la plage, utiliser comme appui les poutres dont on dispose presque partout.)
2. En position « debout » dans l'eau : Essayer de maintenir la tête hors de l'eau uniquement par les battements crawlés des jambes
3. comme 2, mais en essayant de lever les bras hors de l'eau. (Les exercices 2 et 3 devraient être pratiqués selon le principe de l'entraînement par intervalles.)
4. Départs en flèche, sans respiration
5. comme 4, mais avec respiration du côté préféré
6. Essayer de faire une traversée entière du bassin uniquement avec battements des jambes.

Pour terminer, chacun effectue un parcours de 150 à 200 m., en style libre. Intercaler librement, mais le plus souvent possible, des mouvements de crawl.

Gymnastique préparatoire au plongeons 10'

Pour nous réchauffer un peu, nous exécutons quelques exercices préparatoires au plongeon :

1. Sautiller comme sur le plongeoir
2. Assis : fléchir et tendre les jambes en mouvements rapides
3. Par couples : exercer l'appui renversé sur les deux mains (stand) avec l'aide du partenaire. (Dans la position de l'appui renversé du plongeur, la tête n'est pas renversée en arrière, mais abaissée, menton tiré vers la poitrine.)
4. Assis : fléchir le torse en avant, en position de flèche, avec mouvements de ressort
5. Exercer l'élan.

Sauts dans l'eau, par groupes 10'

1. La bombe : sur un rang, dos tourné à l'eau, station ouverte, torse fléchi en av., jambes tendues. Chaque élève saisit de la main droite la cheville gauche de son voisin de droite et de la main gauche la cheville droite de son voisin de gauche. Au signal, se laisser tomber en arrière. Les jambes restent tendues. Ne pas lâcher les prises ! Peut aussi être exécuté de telle manière que le premier entraîne le second dans sa chute en arr., et ainsi de suite.
2. La chaîne : à genoux, sur un rang, genoux au bord du bassin, en travers par rapport à l'eau. Chacun saisit les chevilles du camarade qui le précède. Le premier de la rangée se laisse tomber dans l'eau, tête en avant, et entraîne dans sa chute les autres « maillons » de la chaîne. Ne pas lâcher les chevilles en plongeant !
3. Le bob : voir cliché ci-contre.
4. La vague humaine : peut être exécutée de diverses manières. Sur un rang, face à l'eau, à 3 m. du bord de la piscine, se donner les mains. Au commandement, tout le groupe prend son élan et saute dans l'eau sans lâcher les mains.
   (On peut varier la manière de se tenir les uns les autres : p. ex., se tenir par-dessus les épaules, se donner le bras, etc.)
5. comme 4, mais en levant les genoux fléchis, pour sauter assis dans l'eau.

Jeu 10'

Pour terminer notre leçon, je propose encore de faire un jeu. Soit : « Tape à la balle ». Celui qui plonge ne peut être attrapé.

Ou : « Poursuite ». On ne peut passer les angles du bassin que dans l'eau. Dans une classe nombreuse, on peut désigner 2 poursuivants.

Retour au calme

Se doucher, s'essuyer à fond (aussi les cheveux !)

Rappeler quelques règles de prudence à l'intention des baigneurs.

Photo: EFGS