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): **21 (1964)**

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: Natation: gymnastique, brasse, crawl, concours

André Metzener

Remarque

Il est impossible de préparer une leçon de natation sans savoir à quels élèves elle s'adresse. Je suppose l'initiation à la brasse et au crawl déjà faite. D'autre part, il est rare que l'on puisse travailler dans l'eau plus de 30 min. Je propose donc au moniteur de procéder de la façon suivante.

Première partie

La matière doit être donnée intégralement:

a) d'un seul coup, comme préparation à la leçon, ou

b) en 2 fois, si l'eau n'est pas très chaude: une première partie comme préparation ou mise en train, et la seconde dans le courant de la leçon, comme diversion au travail « aquatique » et pour réchauffer les participants.

Deuxième partie

Elle comporte 2 sujets: brasse et crawl. La matière est trop abondante pour une seule leçon. Le moniteur peut choisir un thème et le travailler à fond. Ou bien, il choisit quelques exercices dans les 2 sujets.

Troisième partie

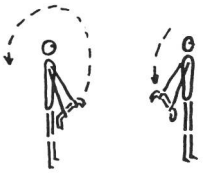
Elle doit être donnée en entier. Les jeux et concours répondent au besoin des jeunes, qui veulent lutter, se comparer, jouer, même si leurs aptitudes techniques ne sont pas parfaites. De plus, ces concours permettent aux nageurs formés de faire valoir utilement leurs qualités au profit de leur équipe.

Première partie

Préparation: mise en train, exercices à mains libres pour l'assouplissement et la musculation

Exercices pour les épaules et les bras

1. Moulinets d'un bras: 3 fois en av., 3 fois en arr., changer de bras.
2. Moulinets alternatifs des bras: 6 fois en av., 6 fois en arr.
3. Cercles symétriques des 2 bras: 3 fois en av., 3 fois en arr.
4. Avec linge de bain tendu entre les 2 mains, bras légèrement écartés: cercles en arr. et en av., avec « dislocation » des épaules.



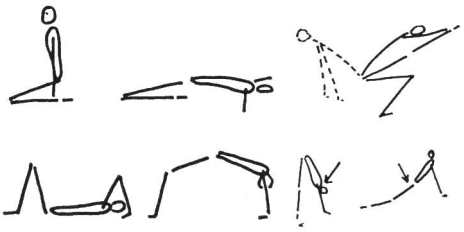
5. Mouvement du crawl: cercles alternatifs des bras en av., coudes fléchis tenus toujours plus haut que les mains.
6. La brouette. A, la brouette, tourne les mains légèrement en dedans et les coudes fléchis en av., pour faire travailler les bras comme au crawl. B retient, afin que A doive tirer plus fort.

Assouplissement des chevilles

— Assis en tailleur: des 2 mains, faire tourner un pied dans toutes les directions, en forçant surtout l'extension.

— A genoux, assis sur les talons, un linge plié sous les pointes de pied: mouvements de ressort pour forcer l'extension des pieds.

Exercices en avant et en arrière pour la colonne vertébrale et les hanches

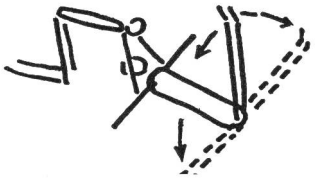


Exercice avec flexion latérale

Exercices de rotation

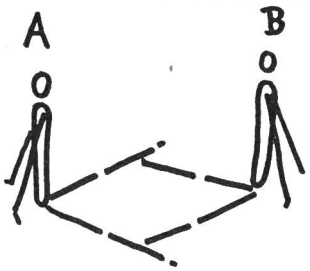
— Couché sur le dos, mains crochées et pieds serrés ne touchant pas le sol: rouler de côté dans les 2 directions.

—



Exercices pour les jambes

— A ferme les jambes, B retient.
Ou en sens inverse: B écarte les jambes et A retient.

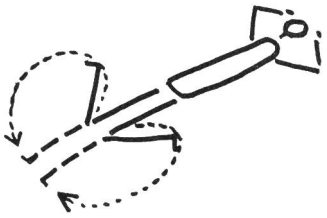


— Debout sur la j. g.: balancer la j. dr. en av. et en arr.

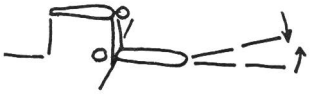
— Debout sur la j. g.: Circumduction (cercles latéraux) de la j. dr.

— Debout sur la j. g., cuisse dr. levée à l'horizontale: balancer le bas de la j. en cercle.

— Couché à plat ventre, genoux restant serrés: circumduction du bas de la jambe, c. à d. mouvement fouetté du brasseur.



— Couché sur le dos, ou couché sur le ventre, épaules fixées au sol par un partenaire:
battements de jambes pour le crawl.



Deuxième partie

Perfectionnement, entraînement

— Passer sous la douche.

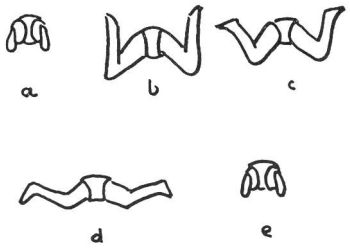
— 1 min. de respiration aquatique, en eau profonde, position verticale, avec le moins de mouvements possibles pour se laisser descendre et remonter: expirer très profondément sous l'eau par la bouche et le nez, inspirer par la bouche très rapidement.

— En essaim, nager librement. Au signal du moniteur (sifflet): roulade en av. et continuer de nager ou: changement brusque de direction, à g., à dr., en sens inverse.

Sujet: Brasse

Jambes

— Plusieurs fois 25 m. avec double ciseau des jambes: le premier court et rapide s'enchaîne immédiatement au second ample et complet. Insister sur le «fouetté» arrondi du bas de la jambe.



Peut s'exercer avec les bras sur la planche, avec les bras allongés en avant (sans planche), ou en nage coordonnée.

Bras

— Plusieurs fois 25 m. en insistant sur l'élévation du coude fléchi et sur la profondeur de l'engagement des mains, lors de la traction.

Départ et virage

Utilisation du seul mouvement complet autorisé sous l'eau.

a) Départ.

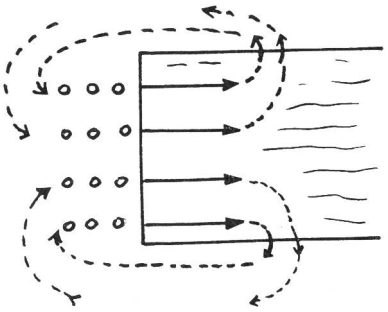
Au commandement de: « A vos places ! » « Hop ! »

1. Départ, longue glissée sous l'eau, en extension complète, bras tendus serrant la tête, mains jointes, jambes serrées, sans aucun mouvement. Qui va le plus loin ?
2. Départ, longue glissée sous l'eau; traction des bras, mains tirant jusqu'aux cuisses et y restant plaquées. Qui va le plus loin ?
3. Départ. Longue glissée. Mouvement de bras comme ci-dessus. Glissée. Mouvement de jambes simultanément avec retour des bras en av. A la fin de ce mouvement, réapparaître à la surface. Qui arrive le plus loin?

b) Virage

4. En essaim, tout le groupe nage dans un sens. Au coup de sifflet: faire ½ tour en « groupant » le corps de façon très serrée, puis s'allonger en «flèche» dans la nouvelle direction, et attendre ainsi.
5. Même exercice, mais après un moment d'attente en flèche, exécuter un mouvement de bras (comme ex. de départ).
6. Même exercice, mouvement de bras, attente, mouvement de jambes avec retour de bras en av., attente.
7. A la paroi: approcher en nageant, virer sans toucher la paroi des mains, mais en l'utilisant pour une poussée vigoureuse des jambes.
8. Forme complète: approcher en nageant, toucher la paroi *des 2 mains, simultanément et à la même hauteur.*

Organisation et circulation



Sujet: Crawl

Battements de jambes

Corps vertical, se maintenir le plus haut possible hors de l'eau grâce aux battements de jambes. Face au groupe, le moniteur impose la tenue des bras:

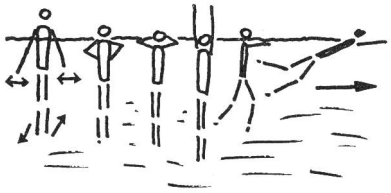
— Pagayer dans l'eau, bras légèrement écartés du corps.

— Mains croisées derrière le dos.

— Mains derrière la nuque. D'abord une seule puis les deux.

— Bras levés en haut, hors de l'eau (1 seul, puis 2).

— Bras horizontalement en av. dans l'eau: progressivement incliner le corps en avant, « démarrer » en amenant le corps à l'horizontale. Recommencer plusieurs fois.



Bras et respiration

But recherché: retour du bras en avant très rapide et souple, coude fléchi, très haut, main relâchée. Respiration lors du retour du bras en avant, et non pas déjà pendant la traction, indifféremment à g. ou à dr., à différents rythmes.

Le travail se fait sur 25 m., ou sur la largeur du bassin, la respiration s'effectue toujours du même côté du bassin, où se trouve le moniteur. Ex.: trajet aller, respirer toujours à dr., trajet retour, respiration toujours à g.

— Aller: travailler toujours avec le bras dr., le g. restant allongé en av. (battements de jambes: normal).
Retour: travail uniquement avec l'autre bras.

— Nager 50 m.: 2 fois le bras droit (g. allongé en av.), 2 fois le bras gauche (dr. allongé en av.).

— Nager 25 m. avec un minimum de respirations (par ex.: 2—3 fois seulement).

— Nager 50 ou 100 m. en respirant tous les 4 temps.

— Nager 50 ou 100 m. en respirant alternativement à 2 et 4 temps.

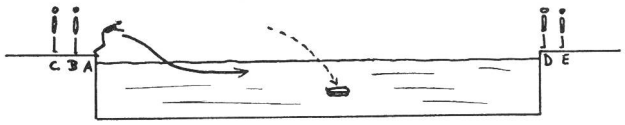
— Nager 50 ou 100 m. en respirant à 3 temps (= 1 fois à g. et 1 fois à dr.). Excellent exercice pour équilibrer la position et les mouvements de nage.

Troisième partie

Jeux et concours

Estafette-navette avec assiette

Au minimum 3 nageurs par équipe: 2 du côté du départ et 1 de l'autre.

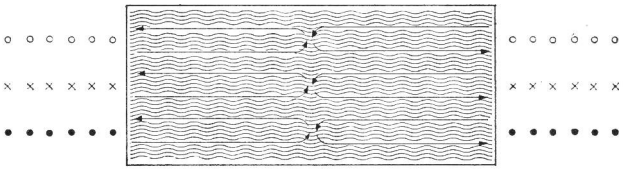


A lance l'assiette puis nage de l'autre côté du bassin sans assiette.

D, au moment où A touche la paroi, plonge, nage sous l'eau, prend l'assiette et va la donner à B.
B lance l'assiette, nage sans assiette... et ainsi de suite. Le concours est terminé lorsque le dernier (ici C) revient à son emplacement de départ et touche le mur avec l'assiette.

Estafette-rencontre

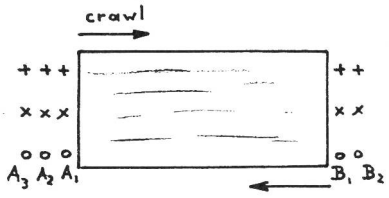
Les équipes sont divisées en 2 groupes placés sur les bords opposés de la piscine (longueur ou largeur). Au signal du départ, les premiers plongent simultanément et nagent en direction de leurs vis-à-vis; au moment de la rencontre (les 2 mains en avant), chacun effectue un demi-tour, retourne à son point de départ, et touche le mur. A cet instant (et pas avant), le suivant plonge, et ainsi de suite.
Le concours est terminé au moment où les 2 derniers de chaque groupe se rencontrent au milieu du bassin.
Variante. Départ à 10—15 m. du bord du bassin: un trajet de course précède et suit le trajet nagé.



Les nageurs invalides

De sa main droite, le nageur tient son pied gauche sous le corps. Départ en ligne, pour 25 m.; en cours de route, au coup de sifflet: changer de prise, la main gauche saisit le pied droit.

Estafette-navette: crawl-brasse



Départ en A.
A1 nage le crawl, touche le mur et va derrière la colonne B.
B1 nage la brasse, touche le mur et va derrière la colonne A.
etc. Donc, de A vers B, on nage le crawl et de B vers A la brasse. Le concours est terminé quand A3 revient en A et touche le mur.

Retour au calme

Tous, en essaim, au centre de la piscine, chantent un chant. Sortir. Se doucher. S'essuyer convenablement.

Photo : Hugo Lörtscher EFGS