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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 23 (1966)

Heft: 7

Artikel: George Haines en Allemagne et en Suisse

Autor: Planert, H.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996166

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

George Haines en Allemagne et en Suisse

En août et septembre de l'an passé, la Fédération allemande avait comme hôte George Haines, coach très connu, entraîneur du club de natation Santa Clara. Haines tint des conférences, montra des films et travailla pratiquement avec des nageuses et nageurs à l'occasion de journées d'entraîneurs à Unna et des stages d'entraînement à Cologne, Brême, Berlin et Munich. M. Haines fut accompagné, lors de son voyage, par l'entraîneur fédéral Horst Planert, qui eut ainsi l'occasion d'entendre, plusieurs fois, les explications du coach américain, de le voir au travail et établit un rapport qui mérite d'être connu.
En novembre, la Fédération suisse de natation avait aussi le plaisir d'accueillir George Haines, un jour à Zurich et un jour à Vevey-Lausanne.

I. George Haines et Santa Clara

Haines est depuis 15 ans, à Santa Clara, maître de sport à l'Ecole supérieure. C'est un pur praticien comme la plupart des entraîneurs aux Etats-Unis. Pour les entraîneurs, il n'existe aucune formation et aucune possibilité de perfectionnement. L'Association des entraîneurs américains (sans les coaches des universités et des écoles supérieures) se réunit deux fois par an un soir. A l'échelon local, cela se passe parfois un peu plus souvent. En général, l'homme accomplit trois à quatre ans ses études normales et fait ensuite une année de pratique chez un coach connu. La spécialisation ne s'obtient que par un travail personnel.
Haines lui-même, au début, a travaillé 4 à 5 années gratuitement pour le club, et maintenant, il a même deux étudiants qui travaillent comme assistants sous son contrôle, et qui reçoivent, comme seuls honoraires, l'argent de poche de leurs parents.
Interrogé une fois au sujet de la clef magique de ses succès, Haines répondit: «Entraînement sévère.» Il faut pour cela naturellement, entre autre, un horaire précis et aussi une autre attitude vis-à-vis de l'entraînement lui-même.
A Santa Clara, tout est nagé contre le temps. A chaque extrémité du bassin, il y a une grosse montre avec une aiguille de secondes. Ces montres sont synchronisées et reliées entre elles.
Santa Clara dispose de trois bassins: l'un est de 25 yards, deux sont de 20 yards de longueur. Le matin, ils sont à disposition des écoles, et en été, après l'entraînement de l'après-midi, le bassin doit être, à 18 heures précises, de nouveau à disposition du public. Actuellement, le club peut encore utiliser 5 autres piscines ou bassins dans la ville. Dans le grand bassin, 45 élèves s'entraînent avec Haines, et parfois de 14 à 16 h. 40 s'ajoutent encore 40 qui viennent de l'école, et 55 provenant du club. Avant les championnats, Haines s'occupe tout seul de 35 compétiteurs.
Dans le petit bassin (qui est le bassin des plongeoirs), avec le premier assistant, 35 à 40 élèves s'entraînent, et au total, il y en a environ 65.
Dans le deuxième petit bassin, qui est un bassin pour non nageurs, le deuxième assistant entraîne 35 à 40 participants.
Tout ce monde nage continuellement, naturellement en circulant à droite. Pour chaque entraînement, on dispose des lignes ainsi que des fanions de direction pour les nageurs de dos. Si pendant la saison principale, deux groupes sont à l'entraînement, alors Haines prend quatre participants par ligne.
Les nageurs sont répartis d'après les styles, et l'ordre est déterminé par les performances. Grâce à ces montres disposées sur les bords des bassins, Haines peut vraiment fonctionner comme entraîneur, son rôle n'ayant pas à être constamment rabaissé à celui d'un chronométreur. Ainsi, il a beaucoup de temps pour ses gens, il peut les améliorer.
Le club ne donne pas d'enseignement de natation. Cet enseignement se passe dans les écoles de natation et dans les cours de la Croix-Rouge pour les enfants de cinq à sept ans, et même parfois depuis quatre ans. Prix: 1 dollar par heure dans l'école de natation de la ville ou 25 dollars par huit heures dans les écoles privées de natation. Quand les enfants viennent à l'école supérieure, ils sont ainsi déjà triés de la masse. Chez Haines, il n'y a aucun nageur d'élite qui ne vienne de l'université ou de l'école supérieure. Il n'y a d'exception que pour l'un ou l'autre des hôtes, comme par exemple B. L. Nicolao ou bien O. Y. Schilling. Les enfants et les jeunes apprennent tous les styles de nage. Ils ne sont spécialisés que plus tard.
Santa Clara est en quelque sorte une exception aux Etats-Unis. Il n'y a aucun nageur qui sache avant l'entraînement ce qui va être nagé. Aucun lundi ne ressemble à un autre. Le programme journalier est réparti en étapes. Haines lui-même ne tient aucun journal d'entraînement.
Chaque famille paie 10 dollars comme cotisation de membre par année; également les familles où il y a plusieurs enfants.
Il y a toute une série d'actifs habitant des endroits éloignés de Santa Clara qui font chaque jour 30 à 45 minutes d'auto pour venir à l'entraînement.

II. Au sujet de la technique des styles de nage

Brasse orthodoxe:

En général, lors des discussions sur la brasse orthodoxe, Haines se montrait peu locace. Il était d'avis que les Allemands ont découvert ce style de nage et qu'ils en savaient à ce sujet au moins autant que lui.
Dans la phase de glissée, les mains sont à 10 à 15 cm en dessous de la surface de l'eau.
Dans la nouvelle technique, les mains se trouvent, dans chaque phase du mouvement, constamment en avant de la tête.
La traction des mains, plutôt des bras, se fait dans la ligne des épaules, direction en bas en arrière.
La phase de glissée est toujours marquée, même si elle est très courte; et pendant cette phase, la tête est relativement profond dans l'eau.
Après la phase de pression, les mains sont tournées de façon très marquée face intérieure contre en haut.
Les genoux ne doivent pas être écartés beaucoup plus que la largeur des hanches. On insiste auprès des nageurs, à la fin du mouvement des jambes, pour que celles-ci soient complètement fermées.
La respiration à deux temps est préférée par maints nageurs, mais Haines préfère la respiration à chaque mouvement.
Doit-on à tout prix inspirer tard ?
Réponse de Haines: « Tous le font. Grâce à cela, on peut écarter davantage les talons, et les jambes se plient un peu plus. Si la tête est levée trop tôt, on nage contre en haut. »
Un bon brasseur doit aussi être un bon crawleur. Par exemple, la brasseuse Claudia Kolb nage 1500 m libre en 19'00 et 400 m 4 nages en 5'24 !

Trad. A. M.
(à suivre)