George Haines en Allemagne et en Suisse [suite]

Autor(en): **Planert, H.**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 8

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-996170

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

George Haines en Allemagne et en Suisse (suite)

II. Au sujet de la technique des styles de nage

Brasse orthodoxe: voir N° 7, juillet 1966.

Dos crawlé:

L'engagement du bras dans l'eau se fait dans l'axe de l'épaule ou un peu plus écarté, mais en tout cas pas plus en dedans.
Le retour perpendiculaire du bras en arrière est accompagné d'un léger levé de l'épaule; celle-ci peut être ainsi totalement ou partiellement sortie de l'eau, et éviter une certaine résistance.
La main droite doit constamment chercher et éprouver la résistance de l'eau. Le bras tire, d'abord tendu, puis à peu près à hauteur d'épaule, il est légèrement fléchi au coude (individuel). A la fin, se passe une dernière pression, que le bras ait été tendu ou fléchi.
Lors de l'apprentissage du dos crawlé, on n'enseigne pratiquement que la conduite du bras fléchi. On voit même parfois, ici ou là, un nageur travaillant avec un bras tendu et un bras fléchi. En aucun cas le coude ne doit conduire le mouvement, mais la main.
Haines fait beaucoup nager en n'utilisant que les bras, par exemple avec une planche d'entraînement tenue par une corde élastique entre les genoux (bas des jambes).
Les distances répétées ne dépassent jamais 400 mètres.
Lors de l'exécution du battement, les jambes ne doivent pas aller, dans l'eau, plus profond que n'importe quelle autre partie du corps.

Virage:

Si l'on touche de la main droite, les jambes doivent être passées par-dessus les épaules du côté droit; il s'agit donc d'une rotation sur le côté « ouvert ».

Départ:

Les bras ne sont pas lancés en arrière en passant par le haut, mais de côté. Le pouce est tourné à l'intérieur, la paume de la main contre en haut. Sitôt que la tête est dans l'eau, le menton est tiré contre la poitrine afin que le nageur n'aille pas trop profond dans l'eau.

Style libre: (crawl)

Pour le travail des bras, la technique avec phase de glissée a la préférence, mais aucun bras n'a le droit de rattraper l'autre. Lorsque la pression est terminée à gauche, la traction doit déjà commencer à droite.
Très important: soit dans l'eau, soit hors de l'eau, le coude doit toujours être très haut. Lorsque le bras revient en avant, la tête doit déjà être, de nouveau, dans l'axe médian, ou même légèrement tournée de l'autre côté.
Les paumes de mains sont toujours dirigées du côté des pieds.
L'expiration a lieu à la fin de la phase de pression.
Le nombre des mouvements de bras n'est contrôlé spécialement que pour le 400 ou le 1500 mètres. Par exemple, Schollander, à Tokyo, avait une moyenne (pour 400 mètres) de 38 à 39 mouvements, et les 4×100 mètres en 39 1/2 (1'01"4). Le battement de jambes n'est pas trop profond, en tout cas pas en dessous de la ligne du corps. Il est effectué en surface, comme un coup de fouet. On fait beaucoup d'entraînement du battement de jambes avec la planche, également avec le travail d'un seul bras, ou alternativement. Peu importe quelle distance on nage, cela peut même être 800 m, on nage toujours avec un battement de jambes très rapide.
Au début de la saison, on fait beaucoup de longues distances, plus tard, on répète essentiellement de nombreux 50 m. Le rythme normal est de 6 battements, mais il y a aussi quelques variantes.
Le fameux virage culbute sans toucher avec la main, était déjà connu et pratiqués aux Etats-Unis environ 3 ans avant les Jeux olympiques de Tokyo. C'est la tête qui dirige la rotation. Si c'est la main droite qui est en avant, la tête vient alors à gauche, sous l'épaule. Le haut du corps plonge. Ce n'est que lorsque la hanche s'immerge, que les jambes sont fléchies ou groupées, et que la rotation autour de l'axe longitudinal s'effectue sous l'eau.

Dauphin:

Tous les nageurs nagent le style libre (80 %), et relativement peu le dauphin (20 %), et dans la saison principale, il s'agit surtout de sprints courts et rapides.
On ne répète aucune distance supérieure à 200 m; on ne nage pas de distances supérieure, en dauphin. Le battement de jambes n'est presque jamais entraîné autrement qu'avec la planche. Le mouvement de bras est exercé seul, mais à un rythme très rapide.
Question: Donne-t-on la préférence à un petit ou à un grand mouvement de la hanche ?
Réponse: Pendant l'apprentissage, il faut bien marquer ce mouvement, et quand cela va mieux, il faut alors le diminuer. Chez les filles, ce mouvement est un petit peu plus marqué parce qu'elles ne sont pas si raides à la ceinture scapulaire.
Lorsque le mouvement des jambes est effectué, ou lorsque l'on insiste sur une exécution rythmée du mouvement de jambes, c'est le deuxième mouvement qui doit être exécuté le plus fort. Au sujet du mouvement de bras, ici comme en style libre, on fait très attention que le coude soit le plus haut possible. L'attaque est loin en avant, à largeur d'épaule. Lors de la traction, les bras sont fléchis, pas trop en dessous du corps, mais plutôt davantage de côté.
Après l'inspiration, la tête n'est pas remise trop brusquement dans l'eau, et n'est pas tenue de façon trop profonde (comme le font toute une série d'actifs dans la fédération allemande de natation). En règle générale, on inspire à chaque mouvement, par exemple Nicolao, mais il y a aussi toute une série de nageurs qui respirent tous les deux temps.

Traduction: A. M.

(à suivre)