

<b>Zeitschrift:</b>	Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de gymnastique et de sport Macolin
<b>Band:</b>	2 (1945)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Natation
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997056">https://doi.org/10.5169/seals-997056</a>

### **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:** 29.01.2026

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

# Natation



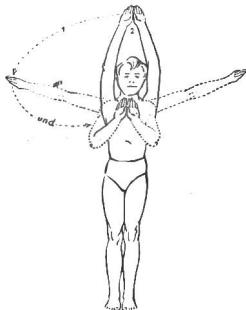
## La brasse.

La brasse est la nage la plus usitée chez nous. La coordination exacte du travail des bras et des jambes est, pour le débutant, la plus grosse difficulté. L'important est de sentir la résistance de l'eau avec les bras et les jambes. La position de départ est celle de la flèche (fig. 1)

Les bras sont tirés de côté jusqu'à hauteur des épaules, tandis que les avant-bras, légèrement fléchis, se dirigent obliquement vers le bas (les avant-bras et les mains travaillent comme des nageoires). Les mains sont ensuite amenées devant la poitrine. Les pouces et les index se touchent à nouveau, paumes dirigées vers le bas. Les bras sont alors poussés sans hâte en avant. L'inspiration se fait par la bouche au moment où l'on tire les bras en arrière.

Pendant que les bras sont amenés vers la poitrine, les deux pieds bien ensemble doivent être ramenés vers le corps, les genoux pliés et écartés. Il faut continuer par une extension latérale et arrondie des jambes qui sont ensuite refermées énergiquement.

## Exercices à sec :



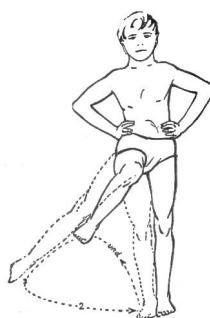
Position de départ : position normale (corps légèrement penché en avant) avec bras en haut, doigts tendus et fermés, paumes des mains tournées en avant, pouces et index se touchant et les mains formant une poche renversée. Le regard est dirigé en haut.

## Mouvements de bras (fig. 2) :

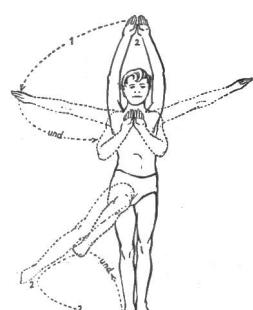
- A « 1 » : baisser les bras de côté en inspirant.
- A « et » : fléchir les bras devant la poitrine, paumes dirigées en avant ; les pouces se touchant à nouveau.
- A « 2 » : tendre lentement et souplement les bras en haut à la position de départ en expirant.

## Mouvements de jambes (fig. 3) :

- A « 1 » : aucun mouvement de jambes, mais inspirer.
- A « et » : fléchir la jambe gauche (le genou est tourné en dehors, le talon est près de la jambe droite).
- A « 2 » : tendre la jambe gauche de côté et la fermer énergiquement en expirant (ce dernier mouvement est fait sans arrêt). La rapidité de la brasse dépend de la puissance avec laquelle les jambes sont fermées.



## Coordination des bras et des jambes (fig. 4) :



Lorsque les mouvements des bras et des jambes sont parfaitement connus séparément, on les exécutera simultanément. Cet exercice peut se faire couché sur le dos.

- A « 1 » : baisser les bras de côté en inspirant.
- A « et » : fléchir la jambe gauche en fléchissant les bras devant la poitrine.
- A « 2 » : tendre la jambe gauche de côté et la fermer en tendant les bras en haut en expirant.

Peu à peu, les mouvements exécutés à « 1 » et à « et » seront combinés. L'extension suivra en deuxième temps ; on ne comptera ainsi plus que : 1 ! 2 !

## Apprentissage de la brasse.

Le mouvement des jambes s'exerce dans l'eau des positions : debout, faciale, bras tendus, sur place ou en avançant, ou en s'appuyant aux hanches d'un camarade. Ce mouvement est pratiqué également après l'exercice du départ en flèche. L'élève se familiarise ensuite avec la brasse en y ajoutant un léger mouvement des bras.

**Fautes :** dos trop cintré dans l'eau, nuque trop raide, bras trop tirés en arrière ou ramenés et tendus trop énergiquement en avant, genoux pliés trop rapidement et trop en force ou trop tournés en dehors. Les jambes sont insuffisamment écartées et ne se referment pas assez énergiquement.

Nous étudierons prochainement l'étude du crawl.