

**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:** 6 (1949)  
**Heft:** 8

**Artikel:** La natation : technique et méthode d'enseignement  
**Autor:** Wuilloud, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996696>

### **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:** 04.01.2026

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

resta au beau fixe. Nous voulons bien le croire; mais, de grâce, une prochaine fois, faites comme tout le monde et vous n'aurez plus à passer une nuit dans un abri glacé qui n'eût à vous offrir que le seul luxe de ses somptueuses toilettes ! Tout est bien qui finit bien, et l'ascension du Mönch fit tout oublier. Avec quel regret nous quittâmes ce dernier et magnifique sommet, couronnement du cours.

Vendredi, ce fut le retour définitif à Grindelwald Par l'Unter-Grindelwaldgletscher et Bäregg. Pendant la descente, une halte à Zäsenberg permit à l'un des participants, l'abbé Thévoz — qui, durant ces deux semaines, dut bien souvent vérifier la véracité de ce vieux cliché que la route du ciel est pareille à une ascension et se convaincre que le juste tombe sept fois le jour — de dire en une émouvante allocution la reconnaissance de tous à la Providence qui nous avait protégés de tout accident et de tirer la leçon de ce merveilleux séjour en montagne. Le dernier soir, une amicale et joyeuse réunion nous donna l'occasion d'exprimer à nos moniteurs notre profonde gratitude pour tout leur dévouement, leur inlassable patience, l'entrain et la gaieté qu'ils surent mettre à chaque instant

et surtout dans les moments difficiles. Les premiers quatre mille et les souliers neufs y allèrent de leur litre, et la retraite, sonnée par l'harmonica de Pont, n'eût pas lieu ce soir-là à 10 heures !

Le samedi matin, nous vîmes arriver à regret l'instant du licenciement après les dernières paroles du directeur du cours, André Pont, qui voulut bien se montrer satisfait du travail accompli et du bon esprit qui ne cessa de régner. Comme pour nous faire moins regretter le départ, le ciel est couvert et les nuages bas cachent les sommets. Nous partons, heureux d'avoir pu bénéficier de ce cours merveilleux et le cœur plein de beaux souvenirs.

Au revoir, Grindelwald. Merci à Macolin; merci à Pont, qui fut le principal artisan de la magnifique réussite du cours et sut si bien nous communiquer son ardent amour des cimes; merci à Kalt et à Macheret, ses excellents collaborateurs.

A notre tour, maintenant, de transmettre à nos jeunes la noble passion de la montagne et de leur faire connaître les grandes joies qu'elle réserve à ses vrais amis.

F. DUCREST.

# La Natation

## TECHNIQUE ET MÉTHODE D'ENSEIGNEMENT

par A. WUILLOUD, instructeur suisse de natation.

### Technique de la nage.

La natation est un mode de locomotion dans l'eau. La position du corps et les mouvements des membres sont tels que le nageur cherche sur l'eau des points d'appui, pour se soutenir et progresser ainsi que pour maintenir hors de l'eau les orifices supérieurs des voies respiratoires.

Nager — pour l'homme comme pour l'animal — c'est à la fois se maintenir, se mouvoir et se diriger dans l'eau, selon sa volonté propre, avec ses seuls moyens physiques et physiologiques.

Le nageur obéit à des lois physiques élémentaires qu'il utilisera s'il veut se diriger à sa volonté et librement dans l'eau :

1. Alors que sur terre la pesanteur agit sur tout corps plus lourd que l'air, le maintient ou le ramène au sol, dans l'eau, une poussée ascendante agit sur tout corps plongé, s'oppose à sa chute, ralentit ou annule l'effet de la pesanteur.

Cette poussée, de valeur égale au poids du volume d'eau déplacé par le corps, fait que tout corps de densité égale ou inférieure à celle de l'eau, s'y maintient en surface : flotte.

2. Tout mobile progressant dans l'eau, éprouve une résistance puissante agissant sur la surface présentée à l'avancement, résistance d'autant plus forte que la vitesse du mobile est plus grande.

Pour produire son meilleur rendement, le mobile devra donc présenter à l'avancement la plus petite surface de résistance possible, ou présenter des formes qui réduisent ou éludent cette résistance.

A ces données physiques s'ajoutent des données physiologiques ou psychologiques :

### 1. Au point de vue physiologique :

L'intégration et la vie de plus ou moins longue durée dans le milieu eau « inhabituel » (de densité, de résistance, de température) et en tout de qualités physiques différentes du milieu air, habituel, nécessite une adaptation des divers systèmes fonctionnels ; des réactions et des échanges qui, sans être absolument nouveaux, s'expriment différemment.

### 2. Au point de vue psychologique :

Si la plupart des animaux nagent d'instinct — et avec certaine facilité du fait de leur position horizontale — l'homme, créature verticale, a peur de l'eau, consciemment ou inconsciemment.

Ce sentiment de crainte est dû :

a) A la position inhabituelle d'équilibre, qui de vertical devient horizontal ;

b) A la protection instinctive de la face, siège des sens, départ et arrivée du va-et-vient respiratoire, frontière vulnérable de l'organisme ;

c) A la sensation d'une densité et d'une température ambiantes inaccoutumées, aux réactions qu'elle provoque.

Si l'animal nage d'emblée, l'homme, s'il veut nager, doit d'abord apprendre. Il devra rompre avec ses habitudes et son atavisme de terrien vertical. Il devra vaincre la peur de l'eau. Il devra s'adapter et acquérir par des expériences répétées des automatismes nouveaux.

Cette période d'accoutumance et d'initiation est essentielle.

L'homme pour mieux flotter recherche la position horizontale de plus grande sustentation. Position de moindre résistance à l'avancement : position qui permet la meilleure et la plus facile progression.

La position horizontale, soit flottable, le sujet peut se donner une mobilité par élan ou impulsion dû à une détente de corps et des jambes. Les membres supérieurs, devenus antérieurs en position horizontale servent à se maintenir et à se diriger sur l'eau, en général. Les membres inférieurs tout, comme sur terre, locomoteurs, et secondairement stabilisateurs.

## EFFET DE LA NATATION

### Pression de l'eau.

La pression de l'eau sur la surface de l'abdomen et de la poitrine varie de 12 à 14 kg. Cette pression oblige à respirer plus violemment, fortifie les muscles de la respiration et augmente l'amplitude des respirations, ainsi que la capacité de la cage thoracique.

Elle agit directement sur le sang, en active la circulation sanguine, et en augmentant, par un apport plus grand de sang au cœur, la pression sur les vaisseaux sanguins et les artères.

### Effets produits par l'eau sur le corps.

Dès que l'on pénètre dans l'eau un abaissement de la température se produit à la surface de la peau. Il s'ensuit un refoulement du sang à l'intérieur puis un nouvel afflux de sang à la surface du corps.

La perte de chaleur exige une activité plus grande du cœur et des poumons.

Le mouvement du sang refoulement et afflux à la surface de la peau constitue une merveilleuse gymnastique de la peau.

### Position horizontale.

Cette position décharge la colonne vertébrale, rend possible l'élargissement de la cage thoracique et permet à l'activité cardiaque un mouvement plus facile.

### Influence de la nage.

Les mouvements de la nage sont naturels et seront exécutés calmement et lentement afin d'éviter la résistance de l'eau, tandis que ceux servant à briser la résistance et à faciliter la progression seront exécutés plus rapidement et plus énergiquement. La natation comme l'éducation physique développe merveilleusement la décision, les réflexes et la présence d'esprit.

Savoir nager est de plus la meilleure assurance sur la vie pour se protéger et échapper à la mort par noyade. But plus grand, elle permet de porter secours et de sauver son prochain.

## RÈGLES POUR LE BAIN

1. Ne te plonge jamais brusquement si tu es en sueur.
2. Ne te baigne pas si tu ne te sens bien disposé.
3. Quitte le bain dès que tu ressens un frisson.
4. Celui qui nage avec l'estomac plein est un insensé.
5. Nager avec l'estomac complètement vide n'est pas plus rationnel.
6. Partout où les circonstances le permettent, lave ton corps au savon, tout particulièrement les pieds.
7. Le rinçage du corps sous la douche est nécessaire.
8. Celui qui est atteint de perforation du tympan doit boucher cette oreille avec un tampon de coton gras ou un tampon de préparation spéciale.
9. Celui qui est sujet au rhume doit s'enduire les narines de vaseline.

10. L'eau absorbe la graisse de la peau, il est recommandé de se graisser légèrement le corps.
11. Par températures basses, il faut s'essuyer complètement, tout particulièrement les cheveux, les oreilles et le nez.
12. Ne te baigne pas dans les eaux impures.
13. Il faut s'abstenir de se baigner dans des eaux inconnues, spécialement si elles sont courantes.
14. Il ne faut pas inciter les enfants à séjourner dans l'eau avec une température inférieure à 18°.
15. Il ne faut pas rester immobile dans l'eau, mais nager.
16. Le bain de lumière, d'air et d'eau est préférable au bain de soleil.
17. N'oublie pas que cracher ou uriner dans l'eau est un manque de correction et d'éducation.
18. L'appel à la fin de chaque leçon ne doit jamais être oublié.

## ENSEIGNEMENT MÉTHODIQUE

L'enseignement de la natation doit être une école de confiance. Le geste ancien de jeter des personnes à l'eau est à proscrire. L'eau ne demande qu'à porter celui qui s'y confie. L'élément liquide peut être comparé à une personne au caractère un tantinet difficile qui peut devenir une excellente amie, mais qui a horreur d'être brutalisée, malmenée. Elle est bienveillante à ceux qui lui font confiance.

La méthode d'enseignement varie suivant la personnalité de l'élève, le but fixé, le genre d'enseignement personnel ou collectif, mais aussi par la personnalité du professeur.

Observe les conseils suivants :

1. Seule une consciencieuse préparation générale garantit le succès de la leçon et permet d'obtenir le meilleur résultat dans un temps réduit.
2. Instruis peu, mais bien, passe du facile au difficile.
3. L'enseignement ne doit pas être schématique, mais individuel. La variation des exercices évitera la fatigue et la monotonie.
4. L'organisation de ton travail te facilitera la tâche. Par la gaieté et la joie tu obtiendras du succès.
5. Observe et différencie le mouvement juste du mouvement faux.
6. Tes corrections seront positives et précises. Evite de longs discours.
7. Chaque leçon doit être minutieusement préparée selon un plan.
8. Tiens compte de la température de l'eau et de l'air, l'immobilité est néfaste.
9. Les exercices pénibles doivent être interrompus par des formes faciles et dérivatives.
10. Le choix des exercices doit être vaste, mais ne progresse que par petites étapes.
11. Démontre d'abord tous les exercices, puis fait exercer, les corrections intéressent toute la subdivision.
12. Un exercice doit être répété souvent avant d'être maîtrisé, la patience et la volonté sont des qualités sportives.

## ÉTABLISSEMENT D'UN PLAN D'ENSEIGNEMENT

### Exercices préparatoires

- a) Condition générale d'entraînement.
- b) Exercices d'accoutumance.

## Exercices pratiques

- Exercices à sec.
- Exercices préparatoires dans l'eau.
- Exercices en position horizontale.
- Travail des jambes.
- Travail des bras.
- Coordination.
- Respiration.

## ENSEIGNEMENT

### Exercices d'accoutumance.

#### But :

- S'habituer aux influences de l'eau.
  - Mise en évidence de la poussée quand les poumons sont remplis d'air.
  - Obtenir le relâchement musculaire, par des exercices simples.
  - S'habituer à la position horizontale du corps.
  - Utiliser la résistance de l'eau pour progresser.
  - Se familiariser avec la respiration.
  - Aller sous l'eau et y ouvrir les yeux.
- Résultat de ces exercices = Vaincre la crainte de l'eau.

### Exercices de flottaison

La flèche en position horizontale sur la poitrine.

La flèche en position horizontale sur le dos.

Immerger jusqu'au cou, battre l'eau avec les jambes en frappant alternativement avec les pieds (jambes alternativement fléchies).

### Exercices à sec

#### But :

Education du mouvement musculaire.  
Coordination du travail des bras et des jambes

### Brasse.

#### Brasse sur la poitrine.

Etude du mouvement des jambes. Debout, puis position horizontale.

Etablir plusieurs glissées par le mouvement des jambes.

Travail des bras.

Coordination. Rythme 1 et 2 ou bras et jambes.

Glissée du corps.

Respiration - Expiration sous l'eau.

Progression = Bras 1/3, jambes 2/3 de la progression.

### Brasse dos.

Mouvement des jambes.

Mouvement des bras.

Coordination jambes et bras.

Rythme : au commandement 1 et 2

- 1 = Les jambes se fléchissent, les bras amenés en arrière - et = Les jambes se referment et le corps glisse en position horizontale

- 2 = Les bras se referment au corps.

### Crawl.

La nage la plus rapide et la plus belle. Nage naturelle par excellence, fut la nage pratiquée par les primitifs. Cette nage fut importée par les Anglais d'Australie au début de ce siècle.

### Application et développement.

- Travail et mouvement des jambes, chasser l'eau de bas en haut.
- Avancer par battement des jambes avec une planche ou une balle entre les mains bras tendus.

- Travail des bras. En position debout puis horizontale.
  - Etude de la respiration.
  - Coordination des mouvements sans respiration.
  - Coordination des mouvements avec respiration, 4 temps, 3 temps, 2 temps.
- Progression : Bras = 2/3, jambes 1/3 de la progression.

### Crawl dos.

Cette nage nous vient d'Amérique, elle fut introduite en Europe lors des Olympiades de 1912 par l'Américain Hebner qui gagna une médaille d'or.

### Application.

- Mouvement des jambes - Flèche bras derrière la tête.
- Mouvement des bras.
- Coordination.
- Respiration.

### Nage sous l'eau.

La nage sous l'eau est un excellent exercice d'accoutumance.

### Conditions de base.

Aspirer une quantité d'air normale.

S'orienter sous l'eau.

### Application :

Exécution avec une glissée sous l'eau :

De la flèche, les bras tirent jusqu'aux hanches, puis seront ramenés en avant en passant près du corps. Avec le mouvement des bras suit le ciseau des jambes.

Exécution avec double glissée sous l'eau :

Bras et jambes comme dans la brasse,

1ère glissée = Mouvement des bras jusqu'au corps.

2ème glissée = Mouvement des jambes, pendant que les bras sont ramenés en avant.

### Les plongeurs.

La pratique et l'enseignement des plongeurs font partie de chaque leçon. Ils développent le courage, le réflexe, la volonté et la décision.

- Avancer à petit pas et augmenter les difficultés.
- Graduer la hauteur du saut et de la chute.
- Ne jamais laisser tomber un débutant sur le ventre ou le dos.
- Ne pas ridiculiser un saut malheureux, mais encourager.
- Se tenir près du plongeur, le tenir et l'observer.
- Observer les mouvements du corps immergé.

### Pour les débutants.

- Immersion.
  - Départ en flèche.
  - Plonger d'un escalier en augmentant progressivement la hauteur.
  - A genou au bord du bassin glisser dans l'eau.
- A 1 mètre :** A genou = se laisser tomber.  
Debout = En position de balance avec et sans aide glisser dans l'eau.

**Travail à la planche :** Plonger en avant en effaçant les jambes. Saut de pieds (joints), saut en paquet, la bombe, saut en arrière pieds joints. Homme de bois en avant et en arrière. Lorsque ces exercices sont au point, on suivra par les



### Plongeurs élémentaires.

Ceux-ci comprennent deux groupes :  
Plongeurs sans élan et avec élan.

1. Les plongeurs sans élan sont faciles, car ils ne dépendent pas de l'élasticité de la planche.
2. Le plongeur peut s'élever d'une position tranquille.

Voici quelques exemples de plongeurs :

1. Saut en avant en station.
2. Plongeur de tête avec et sans élan.
3. Saut de carpe avec élan.
4. Plongeur ordinaire arrière.
5. Saut périlleux en avant (du saut en paquet).

### Règles du plongeur :

1. La présentation.
2. L'élan.
3. Le départ et l'élévation.
4. La trajectoire et la figure.
5. L'immersion.

Echelle des points de 0 à 10.

Pour obtenir une bonne technique de plongeur, il est nécessaire d'avoir une courbe de vol très accentuée, des mouvements de bras corrects, l'exécution précise, avec les ralentissements qui s'imposent, et une bonne pénétration dans l'eau.

La hauteur de la courbe de vol exige la meilleure utilisation de la planche en pressant sur celle-ci avec le maximum de force. Le départ du tremplin se fera aussi en hauteur et non en longueur.

Un plongeur n'est bien terminé que si le fond du bassin est atteint.

### LE SAUVETAGE

Le sauvetage dans son activité comprend :

1. Les transports.
2. Les prises de transports.
3. Les prises de libération.
4. La respiration artificielle.
5. Les soins au noyé.

« Sois bon, aide et secours ton prochain » pour ta satisfaction et servir la cause de la natation, c'est servir son semblable, l'encourager, l'instruire ; c'est aussi servir sa patrie, son pays.

Macolin, le 30. 7. 1949.

A WUILLOUD.

### LA MONTAGNE ET L'ÉDUCATION PATRIOTIQUE ET SOCIALE

L'I.P. n'a pas pour tâche la formation seule du corps du jeune homme, mais aussi la formation de l'esprit, en d'autres termes son éducation. L'esprit de Macolin doit gagner petit à petit le peuple suisse. Avez-vous participé à un cours de Macolin ? Vous avez sans doute admiré l'esprit qui y règne : la bonne camaraderie, l'entraide, la loyauté et la droiture, le patriotisme, la religion. Cet esprit est celui de notre chef et camarade, M. Ernest Hirt, qui, depuis longtemps, est l'âme de l'I.P. dans notre pays. D'extérieur un peu froid et sévère, Ernest Hirt n'est pas seulement un gymnaste qui a recueilli de beaux lauriers, c'est un homme sentimental, un homme d'idéal élevé, un vrai patriote, un éducateur de longue expérience. Si donc M. Hirt a plaidé avec ardeur devant nos autorités en faveur des cours d'alpinisme, c'est qu'il savait que *la montagne est un atout puissant pour l'éducation de la jeunesse, pour la culture de l'esprit.*

a) *La montagne est la meilleure école de courage* : Le cycliste fatigué se repose pour repartir après quelques heures; le gymnaste qui se sent fatigué abandonne immédiatement ses exercices; le nageur, impressionné par la hauteur du plongeur, redescend tranquillement l'escalier et se contente d'exercices moins violents. L'alpiniste, lui, une fois engagé dans une entreprise, ne peut plus en prendre à son gré; il doit lutter jusqu'au bout contre la fatigue et les dangers. Même si, à un moment donné, il est contraint de renoncer à son but, c'est la lutte qui continue, dure et longue, jusqu'à son arrivée en un lieu sûr. On dit parfois que, seuls, les courageux pratiquent l'alpinisme, mais l'I.P., dans son rôle éducateur, doit entraîner vers la montagne le plus grand nombre de jeunes gens pour leur apprendre à renoncer et à lutter;

b) *La montagne est aussi la meilleure école de bonne camaraderie et de solidarité.* Là-haut, la réussite de tous dépend de la réussite de chacun; la vie de tous dépend de la vie de chacun. Les obstacles se surmontent en commun. Non seulement, les coéquipiers, mais des caravanes d'inconnus doivent se prêter main-forte. Là-haut, plus de rang ni de grade. Le galonné devient le camarade du simple soldat, le riche demande la protection du pauvre.

*La montagne est une école de patriotisme.* La Suisse est appréciée par l'étranger pour diverses raisons, mais surtout pour ses belles montagnes. Par contre, les armées étrangères craignent la Suisse pour ces mêmes montagnes. L'Histoire les a instruites à ce sujet.

C'est donc un devoir pour nous, chefs d'I.P., de faire connaître à nos jeunes ce que le pays a de plus beau et de plus puissant, ce à quoi nous devons peut-être de garder encore notre liberté.

Et puis là-haut, dans les cabanes, sur les pentes, les glaciers et les arêtes rocheuses, toutes les divergences de langue, de confessions et d'opinions politiques disparaissent pour faire place à un esprit commun de montagnard, c'est-à-dire au véritable esprit du peuple suisse, serviable et hospitalier. Les étrangers eux-mêmes y sont des nôtres et nous devons faire en sorte qu'ils s'en retournent avec un sentiment de grand respect, non seulement pour nos glaciers et nos sommets, mais surtout pour notre peuple.

*Les cours d'alpinisme de l'I.P.* ne doivent jamais oublier ce point de vue et c'est à vous, chefs, de faire cette éducation par votre exemple et votre enseignement. Une bonne tenue et une conduite impeccable partout, même si vous êtes très loin des postes de police et des yeux des gardes-champêtres.

En concluant, j'aimerais dissiper un malentendu possible. Après ce que je viens de vous dire, vous pourriez croire que je ne pense qu'aux grandes ascensions et aux varappes difficiles. Évidemment, c'est là le sens propre du véritable alpinisme, mais il serait prématuré de vouloir y arriver avec des jeunes de 15 à 20 ans. Les cours d'I.P. sont l'apprentissage de l'alpinisme et nous devons plutôt freiner les appétits qui, à cet âge, dépassent toujours la raison.

Dans nos cours et nos courses, il faut éviter de nous installer dans des régions où règnent les sommets gigantesques de grand renom. La tentation serait trop grande et nuirait à la réussite du cours. Mais il existe de magnifiques régions qui, sans être tout à fait au pied des grands « 4.000 », offrent des possibilités inépuisables, des courses de difficultés moyennes où nous pouvons donner à nos élèves, au futur alpiniste, toute l'instruction nécessaire.