

**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:** 9 (1952)

**Heft:** 7

**Rubrik:** Le coin du moniteur

### **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**

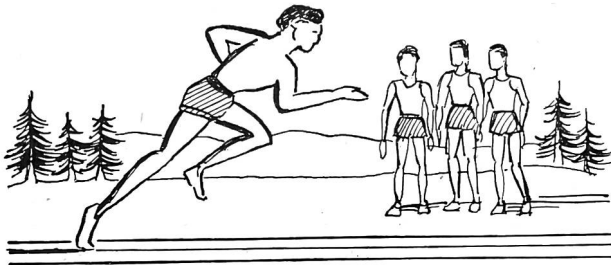
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.04.2026

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

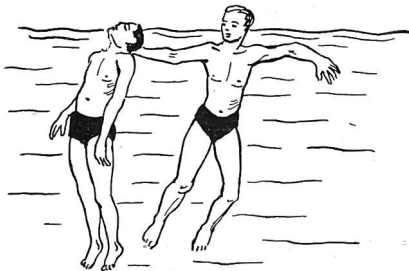


## LE COIN DU MONITEUR

### Les prises de sauvetage les plus courantes

#### 1. Prises de sauvetage ordinaires.

On utilise les prises de sauvetage sans enserrement, si le patient est paisible, voire complètement épuisé ou inconscient. Lors du transport, il faut veiller à ce que son nez et sa bouche soient au-dessus de l'eau.



a) *Prise de la tête à une main* (cf. fig. 1).

Philippe et Paul, préparez-vous ! Philippe se place sur le dos dans l'eau. Paul tient la main droite (le dos de la main regardant le fond de l'eau), les pouces ouverts sous la nuque de Philippe, lui saisissant la partie supérieure ; il tente, en position de nage sur le dos (éventuellement sur le côté), de tirer son camarade en ne travaillant pas seulement énergiquement à l'aide des jambes, mais aussi de la main libre. (En cas de sauvetage plus sérieux, on peut saisir la chevelure ou le cou.)



b) *Prise de la tête à deux mains*. (cf. fig. 2).

Philippe et Paul sont placés, comme fig. a, dans l'eau jusqu'au cou. Paul attrape Philippe, les bras tendus, les deux mains à la tête ; les doigts reposent sur les joues, l'auriculaire légèrement sous le menton (pas de prise à la gorge !), le pouce aux tempes. Paul tente maintenant de nager avec Philippe, toujours préoccupé qu'il puisse respirer sur l'eau.

c) *Prise axillaire*.

Paul saisit Philippe, qui se trouve dans l'eau jusqu'au cou, avec les deux mains placées aux aisselles de son camarade et cherche à nager sur le dos avec

lui. Philippe doit être tendu dans l'eau et le « coup de ciseau » de Paul doit être court, énergique (bras tendus).

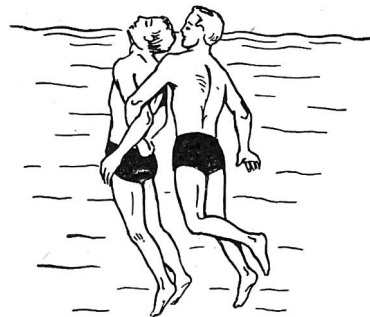
#### 2. Prises de sauvetage avec clés.

Si le noyé se débat ou empêche toute action de sauvetage, le sauveteur utilisera une prise avec clé.



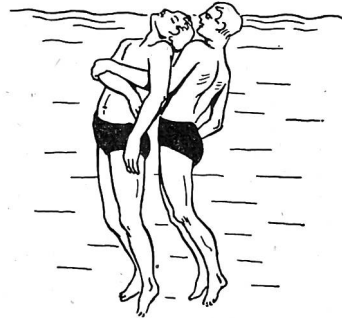
a) *Prise haute* (cf. fig. 3).

Paul se tient derrière Philippe, dans l'eau jusqu'au cou, lui saisit les poignets, les croise derrière ou sur la tête. Selon le volume de ces derniers, il peut les maintenir d'une ou des deux mains et nage sur le dos.



b) *Prise du marin (prise de transport, cf. fig. 4).*

Paul se tient exactement derrière Philippe, glisse sa main gauche par dessus le bras gauche de son camarade, lui saisit le poignet ou le bras et nage de côté ou sur le dos, en tirant Philippe qui se trouve dans la même position que lui.



c) *Prise du bras (prise de la poitrine, cf. fig. 5).*

La prise du bras, ou de la poitrine, est une prise qui, en plus d'être efficace, est facile. On l'emploie si les bras du sauveteur sont assez longs pour ceinturer son camarade. Paul se place derrière Philippe, glisse la main gauche sous le bras gauche de ce dernier et par dessus sa poitrine, en lui saisissant le bras droit. Il tire alors l'infortuné à lui, et nage sur le dos ou légèrement de côté.

Chers camarades ! Si vous avez compris toutes ces prises, je suis heureux. Comme vous le constatez, il n'y a aucune sorcellerie, mais elles doivent être apprises et exercées. Faites-le d'abord sur le sol, puis dans l'eau jusqu'au cou. Ce n'est qu'au moment de leur assimilation que vous vous hasarderez en eau profonde. N'attendez pas plus longuement, plongez d'un « simple avant » élégant. Au travail ! Prudence, je vous en prie ! Et bonne chance ! Ju.

Adapté en français par CLAUDE.