

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: 11 (1954)
Heft: 6

Artikel: Nage et plongeon pour débutants
Autor: Baer, Alex
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996936>

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

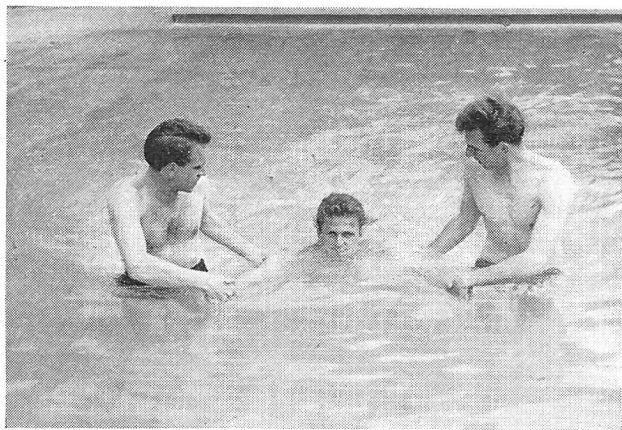
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

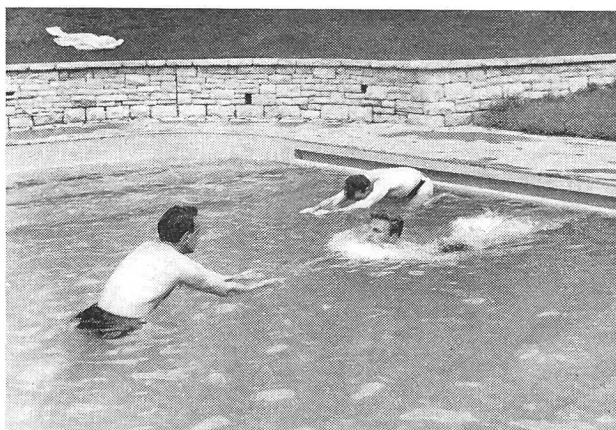
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 08.02.2026

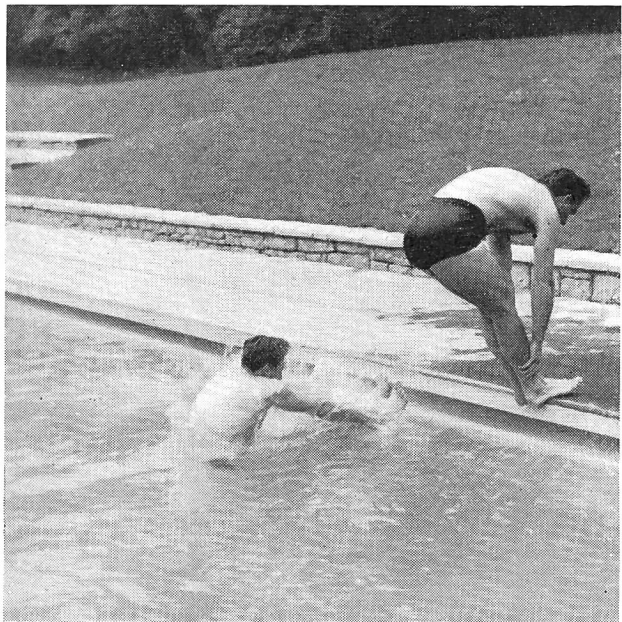
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



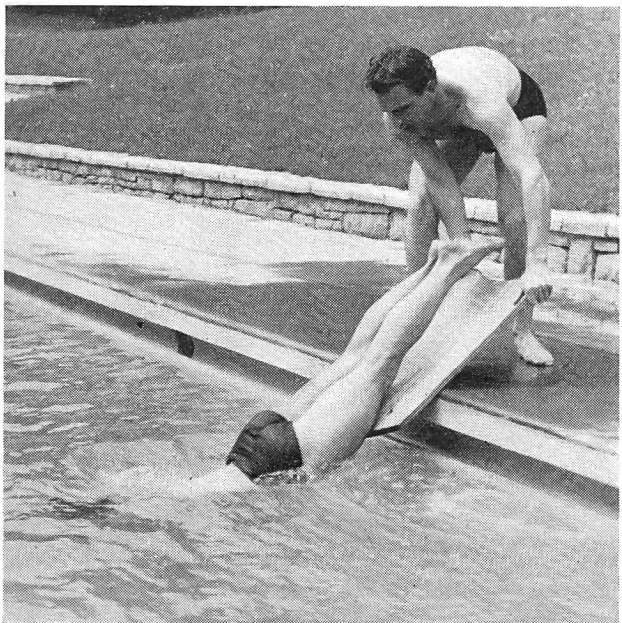
2



6



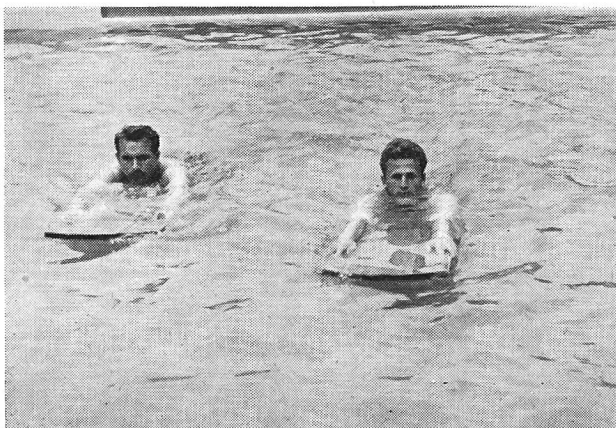
23



25



12



15

NAGE ET PLONGEON

par Alex B

Conditions primordiales: Les exercices d'accoutumance à l'eau, sous toutes les formes de jeux, ont été exécutés. L'élève éprouve de la joie à se trouver dans l'eau.

But de l'enseignement de la nage aux débutants: Faire connaître les plaisirs que la natation réserve à ceux qui la pratiquent.

Le maître de natation doit aider avec amour et patience. Les méthodes coercitives sont fausses.

L'apprentissage est lent, mais il doit se faire avec assurance. Il ne sert à rien de « brûler » les étapes.

Les exercices.

1. **Appui facial**, dans une eau pas trop profonde :
— souffler devant soi un petit bateau de papier.
— pousser, devant soi, une balle avec la tête.
— les deux exercices sous forme d'estafette.
2. **Se laisser tirer**, à deux ou à trois :
— en position de brasse
— en position sur le dos (prise derrière la tête).
3. **L'homme mort** : de la position assise, essayer de s'étendre à la surface de l'eau.
4. **Faire la planche**. Le maître tire l'élève, faisant la planche, par les chevilles. Les jambes sont écartées.
5. **Le saut de poisson** : De la position accroupie, se lancer en avant sur l'eau, glisser.
6. **Faire la flèche**. Avec appui des pieds contre la paroi, se repousser le plus énergiquement possible et glisser, le corps tendu, bras par-dessus la tête. Se redresser !
— Sans aide, pour commencer contre les escaliers ou la paroi puis en direction du bassin.
— Qui va le plus loin ?
7. **Faire la flèche**, sur le dos :
— avec aide, prise sous les épaules.
— sans aide, ramer avec les mains. (patauger).
8. **Torpille**. L'élève couché sur le dos est lancé comme une torpille vers la paroi. En groupe, les élèves sont placés en colonne par un. On peut augmenter la distance à parcourir.
9. **Changer de position** : Passer de l'appui facial à l'appui dorsal.

10. **Faire l'otarie** : Plonger axe longitudinal.

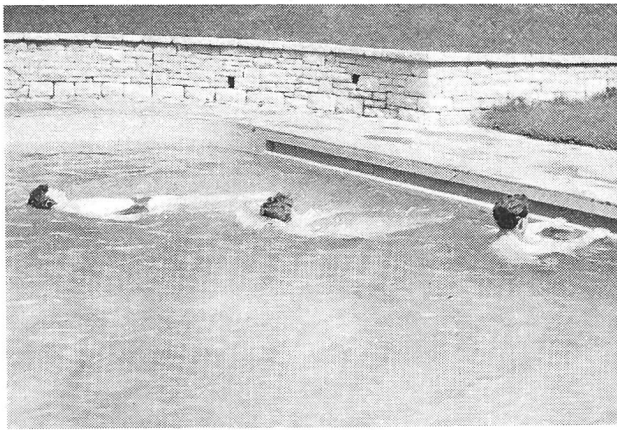
Important : Celui qui pas besoin, de bouée !

La brasse.

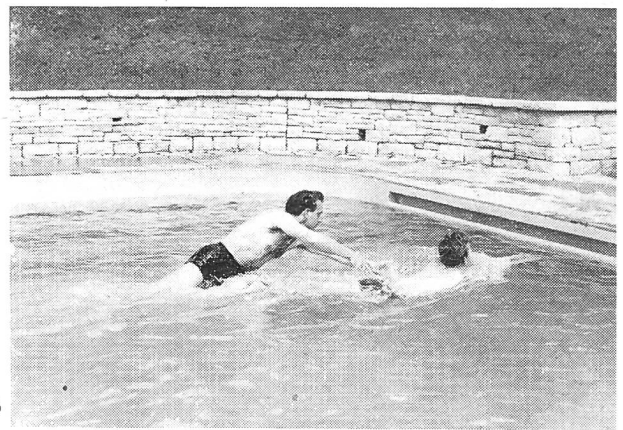
11. **Mouvements de jambes**
— exercices à sec en position de brasse
— debout avec de l'eau
— en position de nage,
12. **Contrôle du travail** de un camarade.
13. **Ramper en avant** à l'aide d'une planche.
14. **En partant de la flèche** de la tête.
15. **Avec la planche de nage**
16. **Traction des bras**.
— exercices à sec en position de brasse
— corps légèrement penché en avant
— avec de l'eau à la surface
— incliné vers l'avant
— en marchant.
17. **Traction des bras**, en position de nage.
18. **En position de nage**, à l'aide d'une planche.
— tenir l'élève entre les bras.
— Avec les pieds fixés, tenir les jambes et le corps en position de nage.
— en faisant la flèche, avec une balle placée devant la tête.
19. **Coordination des mouvements**
— aide comme figure de nage
— de l'appui facial, appui sur la paroi
— se tenir, à deux, par les bras
— tenir avec la main la planche
— de la flèche, d'abord le bassin. Une fois le bassin, une fois la tête sous l'eau.
20. **Inspirer avec la tête** sous l'eau.

Important : Veiller à la tête au début ! Inspirer à la surface.

Important ! Lorsqu'un élève plonge, il convient de l'observer.



7



8

POUR DÉBUTANTS

ter, Macolin

et se retourner sur son
inspire profondément n'a

Position normale.
à hauteur des hanches.
à l'appui sur les escaliers.
jambes par le maître ou

qui facial.
: bras tendus au-dessus

ation.

Position debout, le haut du
ché en avant.
auteur des hanches, torse

Position assise.
ec l'aide du maître.
s genoux et lui conduire
au bord du bassin.
ogresser avec l'élève.

entre les genoux.

ments.

ui de plus en plus souple.
les mains.
late.
contre la paroi, puis con-
ction, puis plusieurs.

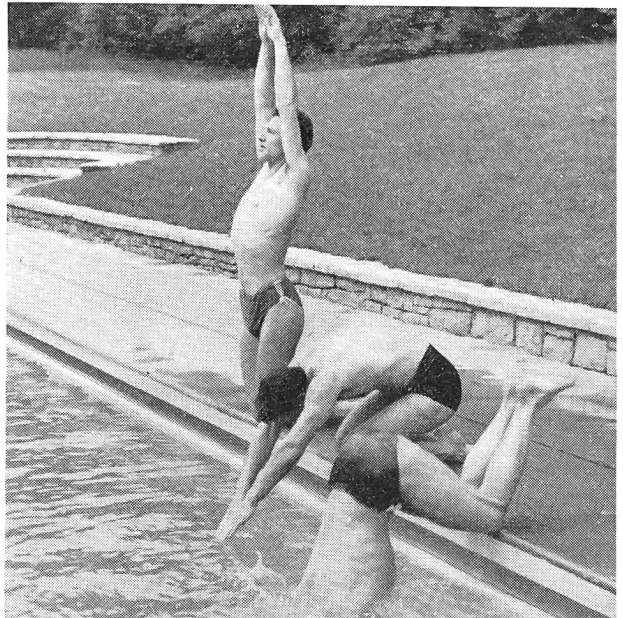
l'eau et expirer avec la

ne bonne respiration dès
n », expirer à « deux ».

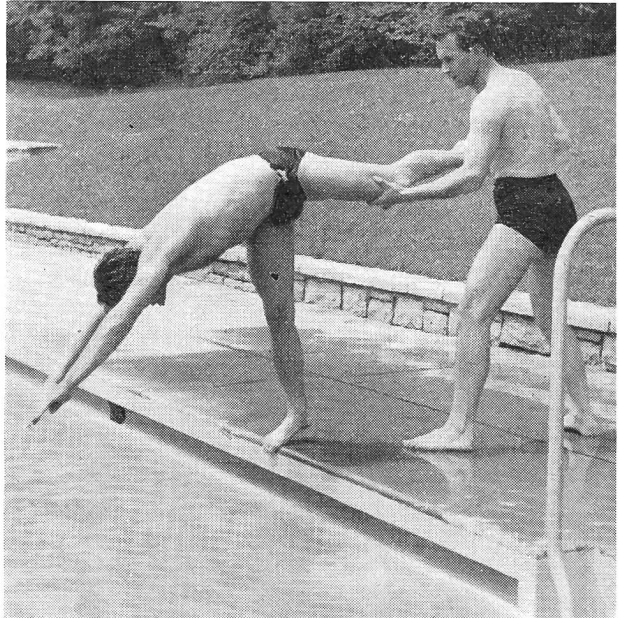
er jusqu'au moment où il réapparaît à la surface de l'eau.

Le plongeon.

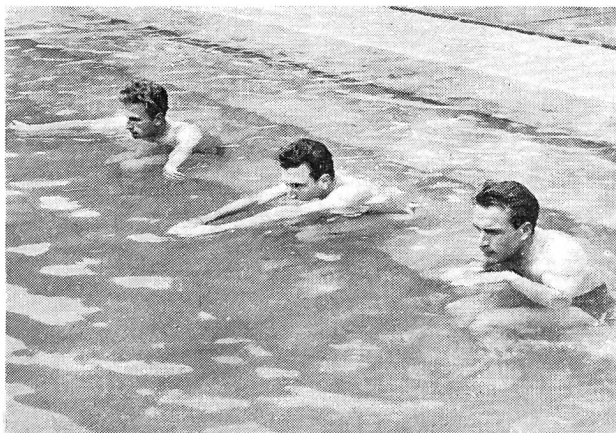
21. **Plonger les pieds en avant.**
 - Le maître se tient dans l'eau et invite son élève à sauter vers Lui.
 - Assis au bord du bassin. Le maître se tient derrière et soulève l'élève par les bras, de plus en plus haut, puis lui laisse faire son plongeon tout seul.
 - La même chose avec élan.
22. **Sauts amusants.**
 - Saut en paquet.
 - Saut en longueur.
 - Saut du « capon ».
 - Autres sauts humoristiques.
23. **Se laisser tomber en arrière.**
 - Jambes serrées ; mains aux chevilles.
 - Tous les élèves debout sur le bord du bassin ; l'un après l'autre, ils se laissent tomber dans l'eau (très joli à observer !)
24. **Plongeon de tête.**
 - Faire la flèche en restant sous l'eau le plus longtemps possible.
 - Passer sous les jambes écartées d'un camarade.
25. **Plonger au moyen de la planche :**
Position à plat ventre sur la planche ; soulever l'arrière de celle-ci en faisant glisser l'élève dans l'eau.
26. **Plonger de la position à genoux :** Du bord du bassin, puis de la planche de 1 m. : plonger tête la première, le menton pressé contre la poitrine, entre les bras. Rentrer doucement dans l'eau !
27. **Plonger de la position de la bascule :** Avec l'aide du maître ou d'un camarade, rechercher, comme ci-dessus à entrer correctement dans l'eau.
— sans aide ; au moment de la chute les deux jambes se rejoignent.
28. **Plonger en ceinturant le torse :** Ceinturer le torse en avant, genoux serrés, laisser tomber le corps et se couler dans l'eau.
29. **Sauter en hauteur et plonger, tête la première :**
 - par-dessus un bâton (manche de balai) !
 - par-dessus la balustrade.
30. **Saut de carpe :** par-dessus un camarade, un bâton ou une balustrade.



26



27



17



18