

<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>	11 (1954)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Nage et plongeon pour débutants
<b>Autor:</b>	Baer, Alex
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996936">https://doi.org/10.5169/seals-996936</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**

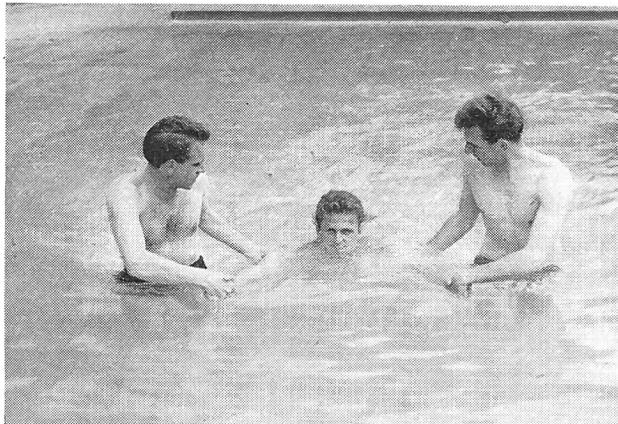
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

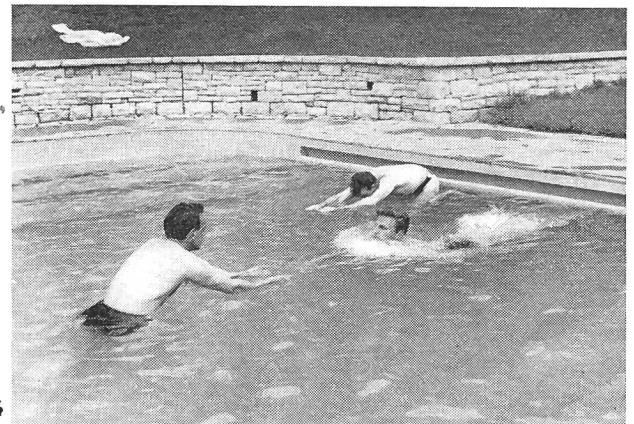
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

**Download PDF:** 08.02.2026

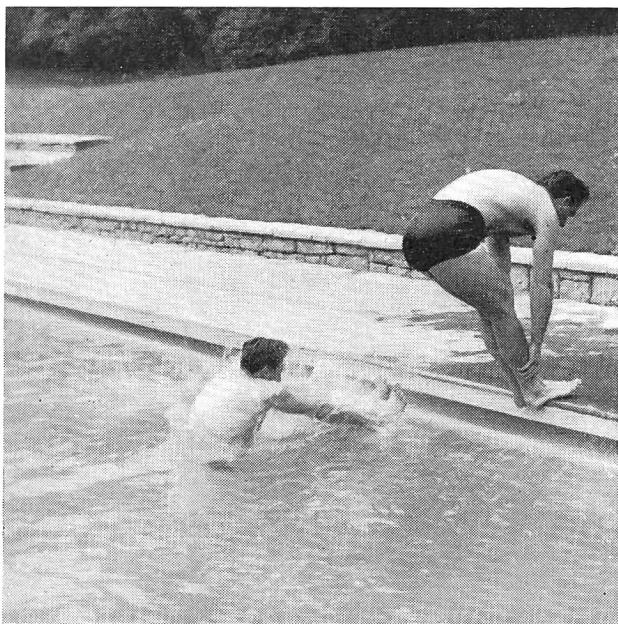
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



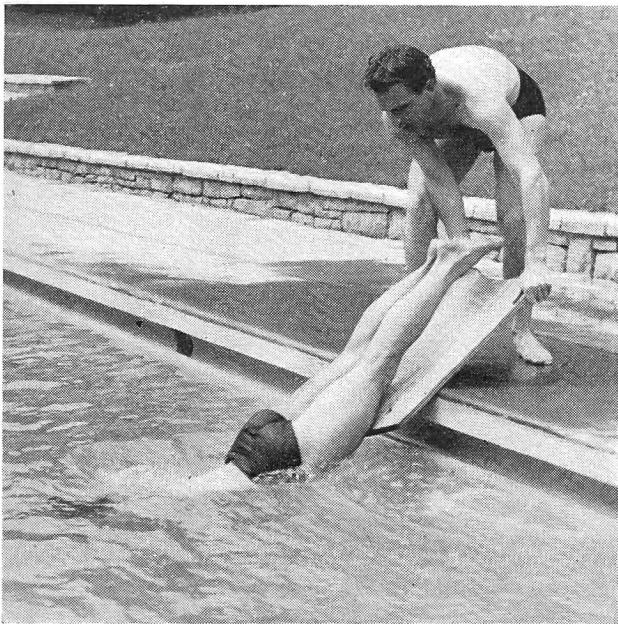
2



6



23



25



12



15

## NAGE ET PLONGEOI

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.

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

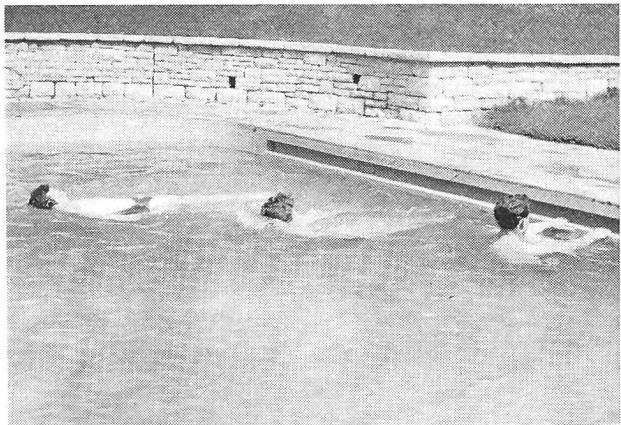
10. **Faire l'otarie** : Plonger le corps longitudinal.

**Important :** Celui qui n'a pas besoin de bouée !

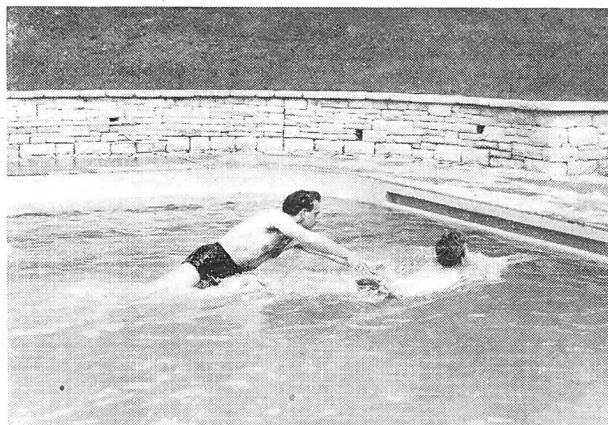
**La brasse.**

11. **Mouvements de jambe**
  - exercices à sec en position debout avec de l'eau
  - en position de nage,
12. **Contrôle du travail de la brasse**.
13. **Ramper en avant à l'apnée**.
14. **En partant de la flèche de la tête**.
15. **Avec la planche de nage**.
16. **Traction des bras**.
  - exercices à sec en position debout avec le corps légèrement penché vers l'avant
  - avec de l'eau à la tête incliné vers l'avant
  - en marchant.
17. **Traction des bras**, en position de nage.
18. **En position de nage, se tenir l'élève entre les bras**.
  - de l'appui facial, appuyer
  - se tenir, à deux, par les bras
  - tenir avec la main
  - de la flèche, d'abord contre le bassin. Une fois
19. **Coordination des mouvements**
  - aide comme figure de l'appui facial, appuyer
  - de l'appui facial, appuyer
  - se tenir, à deux, par les bras
  - tenir avec la main
  - de la flèche, d'abord contre le bassin. Une fois
20. **Inspirer avec la tête sous l'eau**.

**Important :** Veiller à ce que l'élève inspire à l'apnée !



7



8

# I POUR DÉBUTANTS

er, Macolin

et se retourner sur son  
aspire profondément n'a

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

: bras tendus au-dessus  
ation.

position debout, le haut du  
ché en avant.  
uteur des hanches, torse

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

entre les genoux.  
ments.

ui de plus en plus souple.  
les mains.  
late.  
contre la paroi, puis con-  
ction, puis plusieurs.  
r l'eau et expirer avec la

ne bonne respiration dès  
», 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 souplement 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 cintrant le torse :

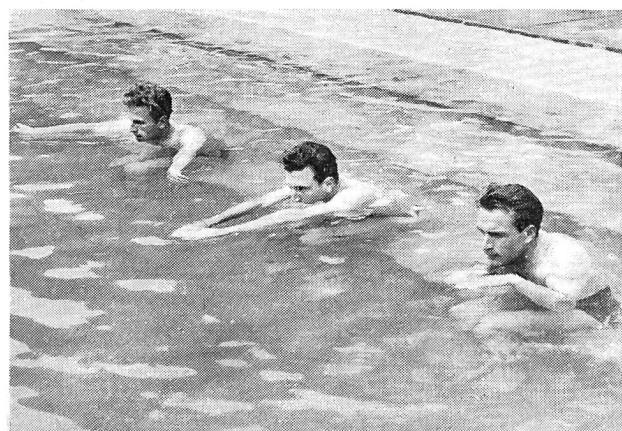
Ceinturer le torse en avant, genoux serrés, laisser tomber le corps et se couler dans l'eau.

### 29. Sauter en hauteur et plonger, tête la première :

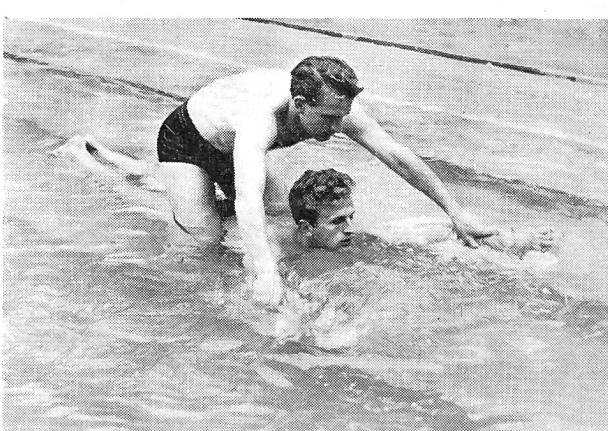
- par-dessus un bâton (manche de balai) !
- par-dessus la balustrade.

### 30. Saut de carpe :

- par-dessus un camarade, un bâton ou une balustrade.



17



18