

<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>	12 (1955)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Faisons de l'eau notre meilleure amie
<b>Autor:</b>	Pellaud, Francis
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996851">https://doi.org/10.5169/seals-996851</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>**



## Faisons de l'eau notre meilleure amie

Pour autant que le soleil soit plus généreux que celui de l'année dernière, lorsque paraîtront ces lignes, la saison des bains battra son plein.

Nos piscines regorgent de monde : parents, enfants, hommes et femmes, sans distinction de classe ou de conception, venu chercher dans l'eau, fraîcheur et salutaire détente. Je n'apprécie pas outre mesure ces «entassements collectifs» et ce n'est pas pour chanter leurs «bienfaits» que je me suis assis aujourd'hui devant ma page blanche !

Comme l'a très bien écrit, dans son ouvrage «L'eau, ma grande amie», M. G. de Villepion : j'aime l'eau «vivante» qui court, palpite, ondule et miroite au soleil ! Non seulement pour la contempler, mais encore et surtout pour m'y plonger, m'y baigner et y nager allégrement.

### Nager !

Les trois quarts de notre globe sont recouverts par l'élément liquide, et pourtant l'homme est le seul être terrestre qui ne puisse nager naturellement. Il lui faut un long, et parfois même difficile, apprentissage pour se tirer plus ou moins honnêtement d'affaire dans l'élément liquide, alors que les animaux nagent d'instinct dès qu'ils se sentent portés par les flots.

Juste revanche de la nature et du règne animal, me semble-t-il, puisqu'en nageant les animaux conservent la position qui leur est naturelle, tandis que nous autres humains devons nous mettre à plat-ventre, c'est-à-dire dans une position qui nous paraît anormale et qui entraîne un déséquilibre de nos facultés mentales et psychiques. C'est une des raisons pour lesquelles il conviendrait d'apprendre à nager aux enfants avant que les habitudes «verticales» ne soient trop solidement ancrées ! Ceci nous amène tout naturellement à vous parler de la

### Natation familiale

Le problème est assez facilement résolu lorsqu'on dispose de sa propre piscine et de précepteurs spécialement chargés de l'éducation physique et sportive de la jeune génération ! Ce qui n'empêche pas que, fort souvent, les piscines privées deviennent, tout comme certains pianos, purement décoratives !

A défaut de piscines privées, nos nombreux lacs, nos belles rivières et nos canaux offrent d'incomparables possibilités de pratiquer, en famille, l'un des sports les plus sains et les plus captivants.

### Premiers contacts

Les enfants aiment naturellement l'eau. Il convient de développer cette attirance naturelle, de telle sorte que ce soit avec une confiance sans borne et un total abandon que l'apprenti nageur se confie à l'onde. Il en résultera une décontraction ou relaxation musculaire totale, sans laquelle il est difficile de réussir. Cette relaxation sera d'autant plus aisée que la température de l'eau sera plus élevée. Il est parfaitement

ridicule de contraindre à des mouvements natatoires un enfant bleu de froid et craintif. Un muscle chaud est plus souple et flotte aussi plus facilement.

### L'exemple des ainés

Dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres, l'exemple des ainés demeure le meilleur incitant. C'est pourquoi il est nécessaire que les parents s'adonnent avec joie et enthousiasme à la pratique de la natation sportive. Il est nécessaire qu'ils se mettent résolument dans le «bain» afin que leur seul exemple stimule leurs rejetons. Ils feront avec eux tous les exercices d'accoutumance à l'eau. Ils joueront avec leurs enfants, dans l'eau, au moyen de balles, de bouées et autres objets aquatiques, etc.

### Pas de précipitation

Il est des enfants qui savent nager presque naturellement ; après quelques séances seulement d'initiation, ils se lancent et font déjà la «pige» à des adultes ! Il en est d'autres pour lesquels l'eau demeure longtemps un élément hostile et perfide, auquel ils ne se confient qu'avec une extrême prudence !

Toute précipitation de la part du moniteur serait, dans ce cas, un non-sens et peut-être même le début d'une aversion définitive de ces enfants à l'égard de l'eau.

De la patience, beaucoup de patience et de persuasion, donneront à l'enfant craintif la confiance et le cran nécessaires. Par une gradation rationnelle des exigences, et surtout beaucoup d'encouragement pour chaque succès obtenu, on parvient assez aisément à convaincre même les enfants les plus récalcitrants.

### Heureux comme un poisson dans l'eau !

Comme cela est vrai et comme l'extériorisent si bien les cris de joie assourdissants des centaines d'enfants qui envahissent nos plages et nos piscines sous les ardents rayons du soleil estival !

C'est pourquoi, dès que l'enfant en sait assez pour se débrouiller tout seul, il faut lui faire confiance et le laisser se mêler à la troupe bruyante des baigneurs ; il trouvera, au contact de camarades de son âge, le stimulant nécessaire à sa complète libération ; l'exemple de camarades plus avancés l'entraînera plus sûrement encore que celui de ses parents ; il deviendra courageux, entreprenant, et ne se laissera arrêter par aucun obstacle, puisque l'eau sera devenue sa meilleure amie !

Francis Pellaud.



Nager, quelle ivresse !

Hans, directeur de la Migros, Meilen; M. le conseiller national Renold Karl, directeur de l'Office des assurances argoviennes, Aarau ; M. le conseiller national Steiner Arthur, Berne ; M. le conseiller national Studer Ernest, ingénieur, Berthoud ; M. le conseiller national Dr Tschumi Hans, vétérinaire, Interlaken ; M. le conseiller d'Etat Dr Vaterlau Ernst, Zurich.

Secrétariat : Me Bührer Kurt, secrétaire de la commission de défense nationale, Berne.