

<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>	7
<b>Artikel:</b>	Pour la saison des bains! : Une nouvelle technique de nage : le dauphin
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996860">https://doi.org/10.5169/seals-996860</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>**

# Pour la saison des bains!

*Une nouvelle technique de nage: Le Dauphin, par André Metzener*

## I. Généralités

Dans le domaine de la natation sportive, la brasse est une technique strictement réglementée: la position du corps, la ligne des épaules, les mouvements de bras et de jambes sont prescrits de telle façon que toute fantaisie est exclue.

Une première dérogation fut admise. On autorisa un mouvement de bras avec action propulsive verticale et retour hors de l'eau. Ce fut la nage papillon, qui devint bientôt d'ailleurs une discipline séparée de la brasse.

Des entraîneurs américains, aux environs de 1935 et plus tard, cherchaient cependant à améliorer le mouvement de jambes dans le cadre du règlement (mouvements dans le plan horizontal seuls autorisés). En 1952, après les Jeux olympiques de Helsinki, une modification de cette règle élargit les possibilités en autorisant les mouvements simultanés des jambes verticalement.

Le Hongrois Tunipch, crawlleur de classe, s'adapta fort bien à ce changement et en montra toute la valeur en pulvérifiant le record du monde de brasse papillon, confirmant ainsi les prévisions d'un entraîneur américain. Ce dernier avait en effet déclaré que cette nage permettrait des temps équivalents à ceux du crawl dos.

Mais, ne croyons pas que notre époque a vu la naissance d'une nouvelle forme de nage. On a trouvé sur des vases grecs de l'antiquité des dessins de nageurs crawlant. De même, dans des cavernes de la côte de Lybie, on a découvert des gravures représentant sans discussion possible des nageurs employant des mouvements de bras et de jambes simultanés de haut en bas. Donc, rien de nouveau sous le soleil !

## II. Description

Le dictionnaire nous dit que le dauphin est un mammifère cétacé pouvant atteindre jusqu'à 6 m. Sa nageoire candale présente la particularité d'être tournée différemment de celles des autres poissons. Elle est, en effet, disposée horizontalement. Pour se déplacer, le dauphin exécute donc des mouvements verticaux et non latéraux.

Dans la nouvelle nage, les 2 jambes travaillent simultanément de haut en bas et de bas en haut, ressemblant ainsi au coup de queue du dauphin.

**C o r p s e t j a m b e s .** Alors que dans toutes les autres sortes de nages, le corps reste immobile à l'horizontale, dans la technique dauphin, il participe au mouvement. Les hanches sont fortement mises à contribution ainsi que la colonne lombaire. Il y a une oscillation verticale continue, semblable à celle d'une corde agitée à une extrémité.

Les hanches sont levées; elles entraînent à leur suite les jambes d'abord tendues, puis légèrement fléchies. Les hanches sont ensuite abaissées: elles tirent les jambes vers le bas.

Les jambes sont allongées souplement et suivent toujours l'impulsion des hanches. Les pieds sont légèrement tournés en-dedans, comme pour le battement du crawl, les gros orteils presque en contact l'un avec l'autre. Comme pour le crawl, éviter de donner le coup de queue seulement par flexion et extension du genou.

**L e s b r a s .** Ils travaillent exactement comme pour la brasse papillon: simultanément. De la position allongée en avant, ils tirent verticalement vers le bas et l'arrière, et sont ramenés en avant hors de l'eau, par le côté.

**C o o r d i n a t i o n .** La technique la plus employée actuellement consiste à faire un mouvement de bras pour 2 battements de jambes. Pour l'étude, le rythme à 3 (évent. à 4) est préférable. Pour le sprint, 1 traction des bras pour 1 coup de jambe.

**R e s p i r a t i o n .** Comme pour la brasse papillon: inspiration (par la bouche, cela va sans dire), sitôt que les bras sortent de l'eau.

## II. Enseignement

**A x e .** — 1) Sauter en suspension à une barre de reck, balancer les jambes en avant et en arrière. — 2) En colonne par un au bord du bassin. Un pied sur le bord du bassin, l'autre libre. Chacun se tient aux épaules du précédent. Avancer et reculer la hanche du côté libre, ce qui entraîne un balancement de la jambe en avant et en arrière.

**D a n s l ' e a u . A)** Travail du «coup de queue du dauphin».

1) Dans le petit bassin, reprendre l'exercice suivant jusqu'à exécution souple et coulée. C'est d'ailleurs un jeu d'accoutumance à l'eau, pratiqué avec de jeunes élèves dans les débuts de l'enseignement de la natation: accroupi, bras tendus en avant: sauter en plongeant dans l'eau, exactement comme si l'on voulait faire un saut roulé sur un tapis. Lorsque les mains arrivent au fond, relever la tête, cintrer les reins et... recommencer. Peut se faire aussi avec aide: sauter par-dessus le bras d'un camarade (tenu à 10—20 cm. sous l'eau) pour passer sous les jambes d'un 2me placé 1,5 à 2 m. plus loin et ressortir de l'autre côté.

Il est très important que l'entrée dans l'eau se fasse sans «claqué» sur la poitrine. Pour cela, il faut tenir la tête bien entre les bras (menton tiré contre le sternum) et arrondir le dos.

2) Ensuite, il est très avantageux de travailler cette «ondulation» du corps en flèche sur le côté. Cela permet au nageur comme à l'instructeur de pouvoir observer et corriger dans de bonnes conditions.

Donc: se lancer en flèche sur le côté, bras allongés; tirer les hanches en avant et en arrière, en laissant les jambes suivre souplement le mouvement. Au début, quelques nageurs ont de la peine à avancer; cela provient en général du fait qu'ils font une flexion de la hanche en arrière beaucoup trop prononcée. Par rapport à l'axe longitudinal du corps, le mouvement des hanches doit être aussi ample en avant qu'en arrière.

3) Lorsque l'élève aura un peu «senti» cette ondulation, il l'exercera dans la position normale, c'est-à-dire sur le ventre.

Départ en flèche en se repoussant de la paroi, bras allongés, tête dans l'eau entre les bras, commencer en levant les hanches. Il est important que la tête, et pour l'exercice également les bras, participent au mouvement. Au début, rythme plutôt lent. Puis, on accélérera un peu afin d'obtenir plus d'efficacité.

Tant que ces «coups de queue» de dauphin ne seront pas exécutés souplement et ne donneront pas une avance au moins égale à celle des battements du crawl, il est absolument inutile de vouloir introduire le travail des bras.

**T r a v a i l d e s b r a s .** (A sec): Debout, tronc légèrement penché en avant, bras allongés en avant: abaisser les bras vers les cuisses (traction) et les ramener vivement en avant par le côté.

(Dans l'eau): Position une jambe en avant de l'autre, tronc penché en avant, eau jusqu'aux épaules, bras allongés en avant sur l'eau. Même mouvement qu'à

sec: traction des bras vers le bas et l'arrière, ramener les bras hors de l'eau dans leur position de départ. Attention: ce cercle des bras doit être rapide et ne se termine que lorsque les mains sont à nouveau posées sur l'eau; pendant le retour, les paumes sont tournées vers l'arrière.

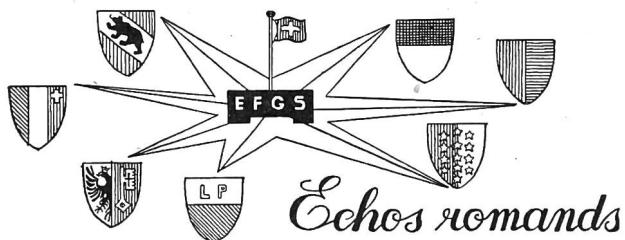
**Coordination.** — Départ en flèche, onduler. Après le 3me coup de queue, rapide mouvement de bras. Le nageur doit «entendre» ou sentir ce rythme. Il doit compter chaque coup de jambe vers le bas. Lorsque le 3me vient de se faire, c'est le moment propice au départ des bras.

Lorsque la coordination joue avec le rythme à 3, on exercera le rythme à 2. Prendre garde que le corps

reste toujours souple, que la hanche reste toujours mobile. On a en effet tendance à donner le coup de queue seulement avec la jambe inférieure.

\* \* \*

La nage dauphin est une forme de nage papillon beaucoup plus harmonieuse que celle connue jusqu'ici. De plus, elle est amusante à exercer, le mouvement d'ondulation en fait un jeu au début, mais un jeu mettant fortement à contribution la musculature dorsale en particulier. Probablement destinée à un avenir brillant en compétition, elle mérite aussi d'être mise dans tous nos programmes de natation.



#### Chronique broyarde

Le cours cantonal de répétition organisé dans le cadre des districts s'est déroulé pour la Broye à Cugy. 17 moniteurs y ont pris part. M. Kolly, comptable du Bureau cantonal traita les questions administratives et de propagande, tandis que le chef de district assura la direction technique. La préparation à la course d'orientation pris une part importante de l'après-midi. Tous les moniteurs présents sont maintenant à même de préparer leurs chefs de patrouilles. Il reste cependant encore beaucoup de détails à mettre au point.

#### Caisse de district

Nous avons «fondé» une caisse de district. L'idée nous est venue à la vue de jeunes gens subissant les examens de base sans qu'ils fassent partie d'un cours I.P. (avis à ceux qui disent que l'I.P. n'est pas populaire). Nous les rattachons à un groupe et les subsides qu'ils nous procurent ont jeté les «bases financières» de la caisse du district. Lors des séances de films, nous avons fait à la sortie une collecte absolument libre qui nous a permis de renforcer notre bien.

Cette caisse de district nous a permis d'organiser cette année un cours de perfectionnement pour chefs de patrouilles. Les forêts au Sud de Grolley ont été choisies pour cet exercice. Le dimanche 19 juin à 0900 23 jeunes gens se rassemblaient à la gare. L'on organisa le cours puis, comme il se devrait, ce fut la messe à l'église paroissiale. Les autorités de Grolley avaient gracieusement mis à notre disposition la salle d'école pour une théorie dont le but était de passer en revue la préparation des élèves. A midi un copieux repas nous attendait à l'hôtel de la gare et à 1245 nous partions dans le terrain par groupe de 7 ou 8 dans la situation d'une course d'orientation.

MM. Bugnon instituteur et moniteur I.P. à Murist et Seydoux instituteur et moniteur I.P. à Villeneuve étaient tout comme le chef de district à la tête d'une classe. Le travail fut sérieux et très fructueux. Les questions fusaiient, les discussions nombreuses animaient la besogne. On ne s'ennuya pas durant le travail dans le terrain qui dura 4 heures et demie. Coordonnées, azimuts, postes intermédiaires, marche sans carte, boussole, tout y passa.

Notons la visite de M. André Wuilloud, maître de sport et délégué du Bureau cantonal I.P. qui s'adressa aux jeunes de façon si simple et si attachante que tous furent «emballés».

Dire le plaisir et le bien que cette élite de notre jeunesse sportive à retiré de cette journée serait trop long .

Soulignons aussi que les déplacements ont été remboursés aux participants et que le repas de midi leur a été offert par la caisse de district, qui a passablement souffert n'étant tout de même pas si garnie. Mais il y a dans le district de la Broye de fins moniteurs qui partagent les soucis du chef de district, qui pensent aussi avec lui et pour lui; quand vous saurez que M. Raphael Schneider met sur pied pour l'automne un match de football Moniteurs I.P. du district — Estavayer le Lac au terrain des grèves au chef lieu. La recette sera versée à la caisse du district qui prendra son allure d'avant le cours du 19 juin espérons-le. Merci Raphael de ta lumineuse idée.

Mais nous nous retrouverons avant cet événement, lors de la Course broyarde d'orientation qui se déroulera le 21. 8. prochain. Nous attendons une participation record. Montbrelloz détient les deux challenges mis en compétition soit en cat. I.P. celui magnifique de M. Hilaire Plancherel, inspecteur scolaire, et en cat. A celui du chef de district. La lutte sera ardente, passionnante aussi à n'en pas douter, car cette année les Montbrelloziens trouveront probablement à qui parler.

#### Promotions

Les moniteurs I.P. du district de la Broye, tout en regrettant le départ de M. Plancherel, inspecteur scolaire, se réjouissent de sa nomination au poste de Directeur de l'Ecole secondaire de la Broye. Ils lui adressent leurs respectueuses félicitations.

M. Alfred Pillonel, maître régional à Domdidier, a été appelé à lui succéder. Cette nouvelle nous comble de joie. Nous félicitons M. Pillonel de son élection et présentons à M. Plancherel nos remerciements pour l'attachement qu'il a manifesté à l'égard de l'I.P. dans notre district.

Germano.

#### «Au fou»!

Une bande d'actualités cinématographiques, due au courage d'un caméraman de la télévision française, m'a permis de m'imaginer ce qu'a été la tragédie du Mans. Pendant quelques secondes de projection, il m'a semblé vivre dans cet enfer de feu. J'ai été plongé dans l'ambiance d'un carnage invraisemblable, et pourtant véritable. Ce que j'ai vu... rien, et beaucoup en même temps. En une fraction de seconde, un bolide est arrivé à une vitesse insensée. Le pilote, que j'imagine emprisonné dans sa carapace de fer, a donné un coup de frein brutal... un choc... une embardée, et ce fut le drame que chacun sait. Le cinéma montre une boule de feu s'échappant d'un jet de fumée. Ce fut la mort pour quatre-vingts personnes...