

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: 15 (1958)
Heft: 7

Artikel: Un beau plongeur
Autor: Haussener, Fred
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-996893>

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

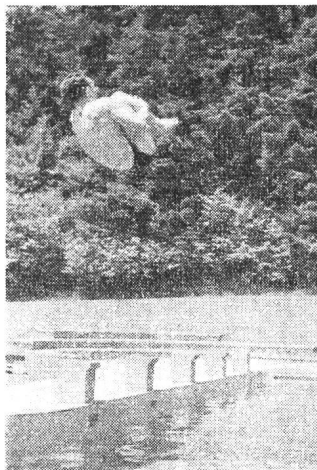
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.02.2026

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



Un beau plongeon

par Fred Haussener,
maître de sport E. F. G. S.

Voici une
rapide initiation au saut périlleux et demi, groupé en avant,
facile à exécuter et plaisant.

Lors de l'exécution du saut périlleux simple en avant, un débutant aura comme difficulté entre autres, de ne pas « trop tourner ». Il sera donc facile de rester plus longtemps accroupi et de retomber sur la tête. La difficulté proviendra alors que l'on perd l'orientation. C'est pourquoi : beaucoup d'exercices et ne pas penser à entrer dans l'eau corps tendu mais au contraire, garder la position groupée. Une mauvaise entrée dans l'eau ne sera ainsi jamais douloureuse. Au contraire, une extension prématurée du corps vous fera vite sentir les effets de la résistance de l'eau sur un corps en mouvement.

L'apprentissage de ce plongeon peut être complété et facilité par quelques exercices à sec. Rouleau en avant, en arrière, saut périlleux en avant avec nattes, dans une toile, avec l'aide d'un tremplin, sur le trampoline. Insister sur la position groupée du corps. — Qui peut faire 5 rouleaux consécutifs sur 4 nattes bout à bout ? Dans l'eau les premiers exercices seront exécutés depuis le bord du bassin, les suivants depuis la planche de 1 m.

Exercices d'accoutumance à la rotation.



Quelques brasses et effectuer un tour complet. Plus le corps est groupé, plus la rotation est aisée.



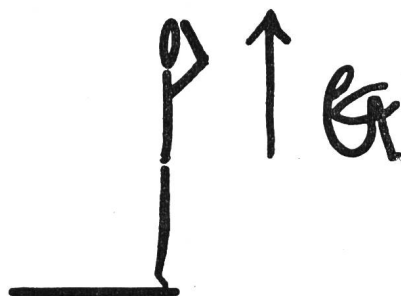
De la position accroupie, plonger en tenant bien le menton contre la poitrine et en gardant le dos rond. La rotation se fera d'elle-même sous l'eau. Attention : seulement en eau très profonde.



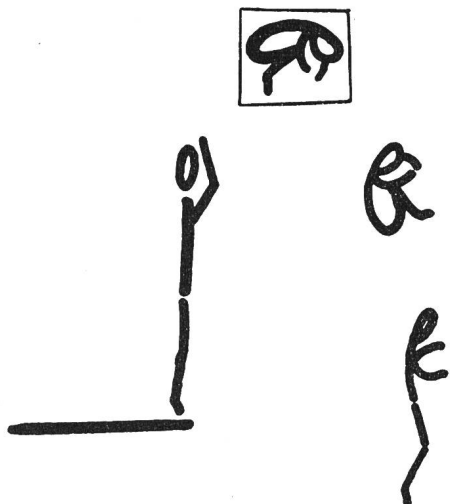
De la position accroupie, bras levés, coudes en avant : tirer énergiquement les coudes en arrière. Les bras facilitent ainsi beaucoup la rotation.

Sauts sans élan.

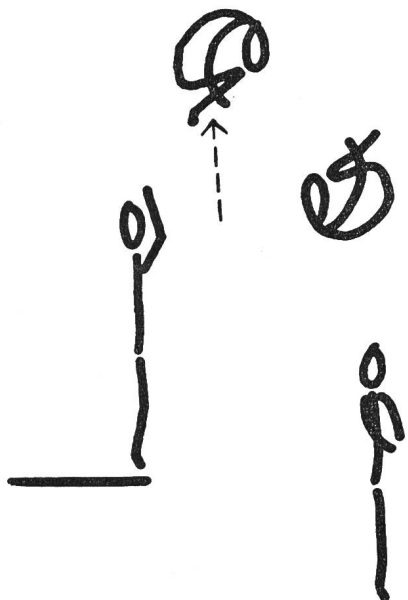
Voici trois exercices qu'il faut travailler séparément afin de les automatiser. Ne pas penser à faire un beau saut périlleux, mais chercher, une fois, la hauteur et une autre fois, à se faire tout petit et enfin à s'aider des bras.



De la station debout, bras levés, le haut du corps légèrement penché en arrière, plonger en cherchant le plus de hauteur possible. Penser au dos rond et au menton contre la poitrine.



Même exercice que précédemment, mais penser, cette fois, à se faire le plus petit possible. Tirer les genoux contre la poitrine.



De la position haute, les bras s'abaissent énergiquement et viennent saisir les jambes, au-dessus des chevilles.

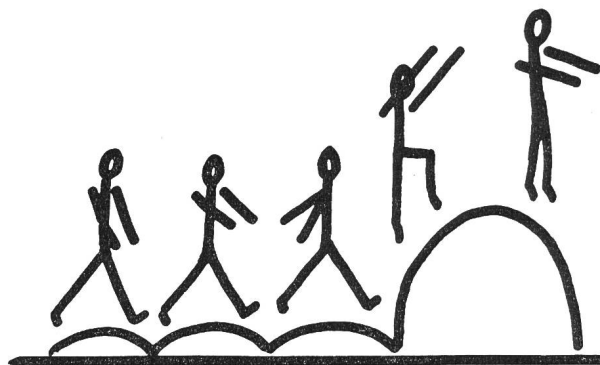
Etude de l'élan

L'élan est une partie importante du saut. De lui dépendra la hauteur et la trajectoire. Combiner l'étude de



l'élan et sauter plusieurs fois à sec sur le bout de la planche afin d'apprendre à utiliser l'élasticité de celle-ci. Exécuter ensuite quelque « chandelles » (saut sur

les pieds), quelques sauts groupés (en paquet) et quelques plongeurs avant groupé afin d'exercer l'élan et l'élévation.

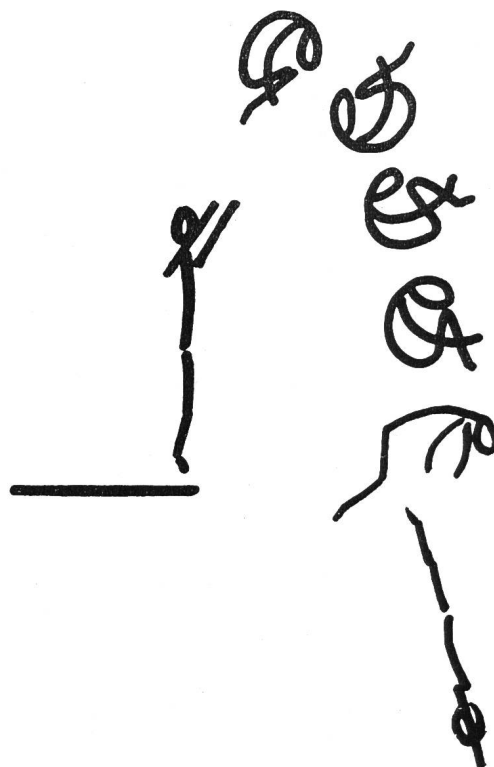


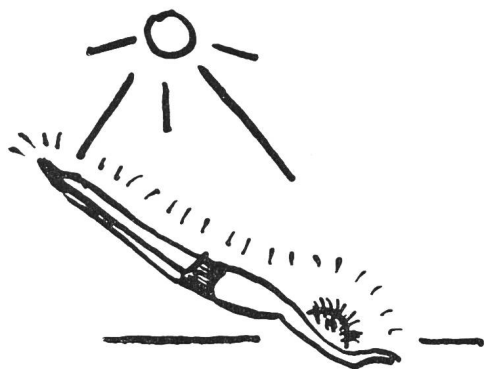
Penser :

Mouvements des bras symétriques.
Dernier saut en cherchant le maximum de hauteur.
Réception, jambes tendues sur la pointe des pieds.
Laisser « travailler » la planche, dessous le corps.

Saut final.

Nous disposons maintenant de tous les éléments pour faire un beau plongeon. Reprendre les mêmes exercices, mais, cette fois, avec élan. Ne pas penser à tendre le corps après la rotation. Arriver dans l'eau groupé jusqu'à ce que l'on sache où l'on est et laisser assez longtemps la tête contre la poitrine. Un peu de courage et voilà !





Profitions des joies de l'été, mais...

Trop souvent encore, les journaux nous signalent des cas de noyades. Fatalité parfois, mais aussi souvent manque de connaissances. Et pourtant les quelques règles que voici sont bien simples à observer. Elles le sont même tellement que l'on croit inutile de les répéter.



Voici la plus connue : Pourquoi ne pas se baigner après les repas ? L'eau exerce une pression sur toute la surface du corps. Cette pression est parfois suffisante pour repousser le contenu de l'estomac par l'œsophage (canal alimentaire). Il peut en résulter que ces aliments pénètrent dans la trachée artère (canal respiratoire) et provoquent ainsi l'étouffement.

Après les repas, l'on éprouve le besoin de dormir. Cela provient du fait que le cerveau est alors pauvre en sang. Celui-ci se trouve dans les organes abdominaux pour y assurer le travail de la digestion.



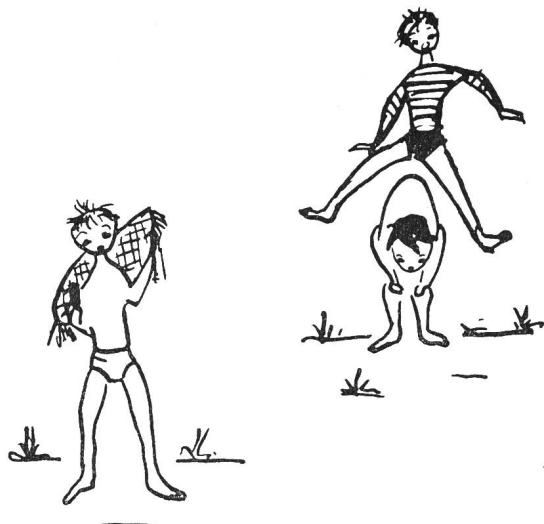
Durant cette période, un effort physique comme la natation provoque un appel de sang dans les muscles et l'évanouissement peut s'ensuivre par suite d'insuffisance de sang au cerveau. Il n'est pas bon non plus de se baigner lorsque l'estomac est tout à fait vide.

La natation demande un effort continu et cet effort exige un entraînement progressif. Les convalescents et les personnes non entraînées physiquement doivent penser que le muscle du cœur n'est pas infatigable et qu'il peut avoir une défaillance.

Lors d'un coup de soleil, le sang afflue vers la surface du corps et y provoque des taches inesthétiques. Cela est plus grave lorsque cela se produit sur la tête (insolation). Cet afflux de sang dans les méninges entourant le cerveau peut provoquer l'évanouissement. Il ne faut donc pas prendre de bain de soleil trop prolongé et changer souvent de position pendant la nage.



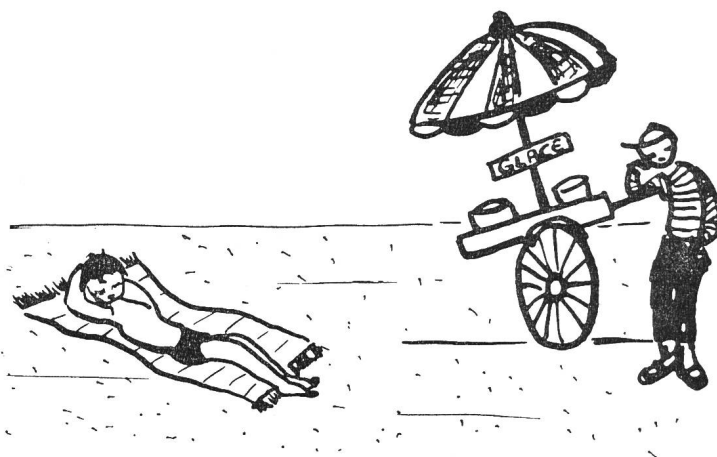
Une entrée brusque dans l'eau en état de transpiration peut être également fatale. Ce brusque changement de température peut provoquer un arrêt du centre cérébral, du cœur et des poumons. Les vaisseaux sanguins de la peau se rétrécissent par suite de la différence de température. Le sang afflue alors vers l'intérieur, vers le cœur qui se dilate jusqu'à l'épuisement. C'est pourquoi il ne faut pas craindre de se doucher progressivement avant de pénétrer dans l'eau.



Tout cela est-il si dangereux ? Non ! Il suffit simplement de prendre conscience de ce danger et de respecter ces quelques règles. La natation est un des sports les plus sains et plus complets qui soient. Il serait faux de s'en priver. L'énumération des bienfaits physiques et psychiques de la natation serait trop lon-

gue. L'eau est un élément puissant et dangereux. Il faut tout d'abord s'y accoutumer et après, plus fort, plus confiant, le dominer en jouant avec lui.

Après le bain, il faut se sécher et se mouvoir. Le jeu devrait avoir une plus grande place à la plage et aux abords de nos piscines, car la natation, sport populaire entre tous, n'est pas toujours ce que l'on croit et ce que l'on fait...



Dessins : H. Haussener



In Memoriam Taio

Il y eut une année, le 15 juillet dernier, que notre regretté compagnon Taio Eusebio fut brutalement enlevé à l'affection des siens à la suite d'un stupide accident de montagne survenu au Kl. Furkahorn, plongeant sa jeune épouse, son fils Luca, ses parents et ses amis dans la plus profonde affliction. Ce premier et

douloureux anniversaire fut célébré de diverses manières, pas ses amis et proches, de part et d'autre du Gotthard.

A Airolo

Au matin du 15 juillet, une messe anniversaire fut célébrée en présence de la famille et de nombreux amis dans l'église paroissiale ; puis ce fut la visite au cimetière où une grande photographie du cher disparu fut déposée sur sa tombe, abondamment fleurie, par les soins du chef de l'Office cantonal I. P. Aldo Sartori et ses amis.

A Macolin

Le même jour, ses amis de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport firent graver sur un bloc de rocher bordant le Stade des mélèzes, si cher à Taio, le nom et la date de la mort de celui dont le souvenir demeurera ainsi indéfiniment lié à l'activité de tous les sportifs qui se rendront à Macolin. Ce petit « monument », œuvre du graveur Botinelli de Nidau, sera inauguré après les vacances en présence de tout le personnel de l'E. F. G. S.

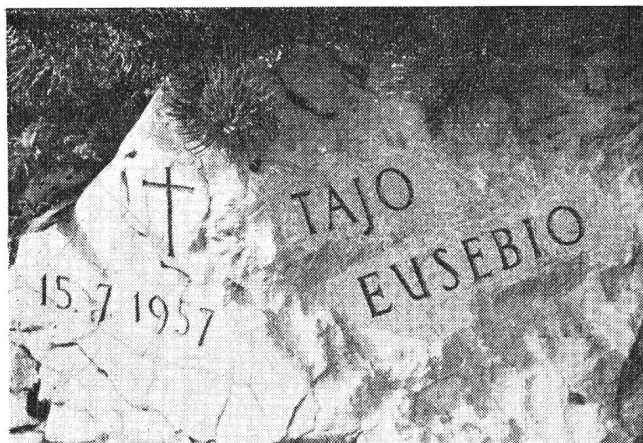
Au Kl. Furkahorn

Le dimanche 24 août enfin, une délégation du personnel de l'E. F. G. S. fera, à son tour, une excursion-souvenir au Kl. Furkahorn où elle sera rejointe par une délégation tessinoise pour y rendre hommage à la mémoire de celui dont le départ a laissé un vide si profond dans les milieux sportifs de notre pays.

« Jeunesse forte Peuple libre »

saisit cette occasion pour redire, au nom de tous ses lecteurs, à Madame Eusebio, à son petit Luca et à toute la parenté tessinoise, l'expression de leur très vive sympathie et de leur indéfectible attachement.

Fr. Pellaud



La pierre du souvenir de Taio au Stade des mélèzes de Macolin.
Photo Fr. Pellaud.