

<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>	15 (1958)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Nageons et plongeons
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996899">https://doi.org/10.5169/seals-996899</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:** 14.01.2026

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

# Nageons et plongeons

André Metzener, Macolin

## La brasse orthodoxe (ou conventionnelle)

Orthodoxe signifie : conforme à une doctrine, en l'occurrence, au règlement de la F. I. N. A. (Fédération internationale de natation) exigeant et précis à ce sujet (Article 66)

- a) « Les mains partant de la poitrine doivent être « allongées ensemble à la surface ou sous la surface de l'eau et ramenées symétriquement et simultanément.
- b) « Le corps doit reposer sur la poitrine et les épaules doivent être tenues horizontalement à la surface de l'eau.
- c) « Les pieds doivent être ramenés vers le corps ensemble, genoux pliés et écartés, le mouvement doit se continuer par une extension latérale et arrondie des jambes, qui sont ensuite ramenées ensemble. Le mouvement des jambes dans le sens vertical est strictement interdit.
- e) « Le concurrent qui emploie un mouvement quelconque de nage sur le côté est éliminé du concours. »

### Corps

Dans la phase de coulée, la position du corps du nageur n'est rien d'autre que la fameuse « flèche » ou « coulée », couronnement des exercices d'accoutumance à l'eau : corps horizontal, en extension complète (rectiligne) jambes serrées et allongées, tête immergée entre les bras allongés en avant, pouce contre pouce, paume des mains tournée vers le bas.

A noter que la position horizontale est juste du point de vue statique, tandis que du point de vue dynamique, elle devient légèrement oblique (Cf. un canot à moteur qui prend de la vitesse), la tête devient donc un peu plus haute, ce qui facilite la respiration, les jambes sont un peu plus profond, trouvant ainsi dans l'eau une plus grande résistance, favorable à une meilleure efficacité du coup de ciseaux.

Mais au début, il vaut mieux ne parler que de position horizontale, le corps ayant généralement tendance à être trop vertical, par insuffisance du travail des jambes.

### Les jambes

Les deux genoux s'écartent, talons joints (mouvement lent) les pieds s'écartent ensuite et les jambes se ferment très fort l'une contre l'autre pour finir en extension complète collées l'une contre l'autre. L'extension survient donc pendant la fermeture et, en aucun cas, avant. Telle est l'explication donnée au débutant. Depuis bien des années déjà, on parle d'une rotation du genou (permettant à la partie inférieure de la jambe de s'écartier davantage, sans pour cela augmenter le freinage de la cuisse). Ce mouvement est

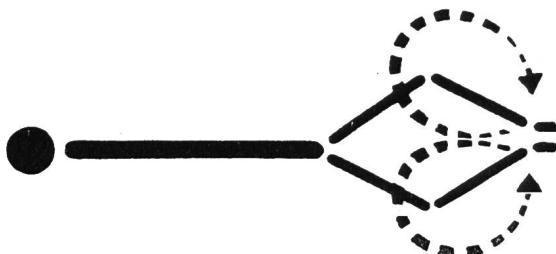
actuellement « à la mode » (mode justifiée à notre avis) et dans tous les cours, on insiste là-dessus. De quoi s'agit-il : Il s'agit d'assurer au coup de ciseau le maximum d'efficacité, en faisant travailler le maximum de surface de la jambe, et en utilisant au maximum la résistance de l'eau.

Observons notre nageur depuis dessus :



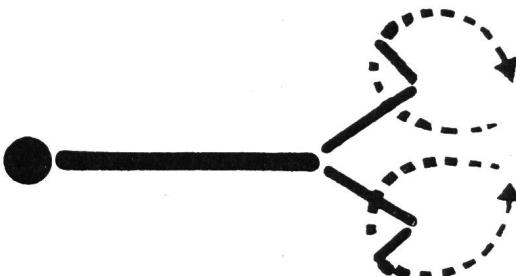
Dessin 1

Position de départ et d'arrivée (jambes serrées et allongées)



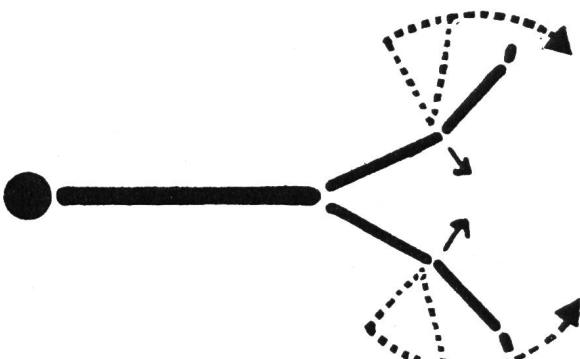
Dessin 2

Ecartez les genoux (sans dépasser env. 60 degrés)



Dessin 3

Travail de la jambe inférieure avec rotation de la cuisse et du genou.



Dessin 4

Jambes en X, caractéristique du brasseur.

On voit que la jambe inférieure a un travail d'une grande importance dont l'efficacité apparaît principalement sur le dessin 4.

### Les bras

Position de départ : bras allongés en avant, paumes vers le bas, pouce contre pouce. La traction s'effectue latéralement à 15 ou 20 cm. de profondeur, simultanément des deux bras, paumes tournées à l'extérieur (en forme de cuillère de rame), jusqu'à environ 45—50 degrés. A ce moment, l'avant-bras pivote autour du coude pour amener les mains sous le menton et les pousser lentement, en avant, paumes contre le bas. Ce mouvement forme un tout sans à-coup, rapide dans la phase de traction, lent dans la phase d'extension en avant et ce n'est qu'ici (position initiale et finale) qu'on observera un temps d'arrêt.

### Coordination

D'abord, seuls les bras travaillent, les jambes restant encore tendues et fermées.

Lorsque les mains sont ramenées sous le menton et qu'elles commencent à être poussées en avant, les jambes débutent leur mouvement qui se termine avec la fin de l'extension des bras en avant. A ce moment, le nageur profite de la forte impulsion des jambes et de sa position allongée pour se laisser glisser un instant en flèche.

### Respiration

Un fait est déterminant : l'inspiration se fait simultanément avec la traction des bras. Pour pouvoir inspirer à ce moment, il faut que la tête soit déjà hors de l'eau, il s'agit donc de lever en fin d'extension des bras en avant, ou en tous cas, avant que l'ouverture de bras ne soit amorcée. Ce point nous semble important car une faute très répandue consiste à lever la tête après le début du mouvement des bras, ce qui retarde l'inspiration et oblige le nageur à tirer les bras beaucoup trop en arrière.

L'inspiration a lieu pendant un mouvement rapide des bras : elle est donc brève et se fait par la bouche uniquement. L'expiration s'exécute pendant le retour des bras en avant ; elle se fait donc lentement, par le nez et la bouche. Il est nécessaire d'insister sur une expiration complète et continue. Lors de l'inspiration, le menton est à la hauteur de la surface de l'eau ; lors de l'expiration, le front est à cette hauteur. Un mouvement plus ample est inutile et même nuisible.

### Entraînement

#### Jambes :

- Avec une planche ordinaire, parcourir des longueurs de piscine, uniquement avec le mouvement des jambes.
- Avec planche ordinaire, cuisses attachées (pas trop serrées) travail de la partie inférieure de la jambe, en cherchant à écarter les pieds le plus possible.
- En flèche, deux exemples ci-dessus.
- Corps vertical, ciseau des jambes pour se maintenir à la surface.
- Corps vertical, ciseau des jambes, cuisses attachées. Pour ces deux exercices, les mains aident d'abord un peu, puis on les met derrière le dos, ensuite derrière la nuque, pour augmenter la difficulté.
- Avec poutre. La résistance étant plus importante, en entraîne ainsi la puissance du ciseau des jambes.

- Avec corde élastique fixée à un bloc de départ, par exemple, le nageur est obligé de faire du « sur place » en déployant de gros efforts pour ne pas être tiré en arrière par l'élastique.

#### Bras :

- Avec une ceinture de liège (ou plus simplement une chambre à air de bicyclette) autour des cuisses, exercer le mouvement des bras, avec mouvement de tête correspondant pour la respiration.
- Avec poutre. Entraînement de la puissance du mouvement. Les jambes doivent être fixées sous la poutre afin de permettre une position juste du corps.
- Avec la corde élastique.

### Entraînement

1<sup>ère</sup> période : Au début de la saison, nous conseillons de porter l'attention sur un seul point (jambes, bras, coordination, respiration) par séance. Puis, dans chaque séance, entraîner et corriger les points les uns après les autres. Par exemple : 5 minutes le 1<sup>er</sup>, 5 minutes le 2<sup>ème</sup>, etc. En outre : dans un sens du bassin, porter l'attention sur le mouvement des jambes et au retour, sur celui des bras, etc. Puis, il faudra « faire de la distance » afin d'acquérir la souplesse et le relâchement. A ce sujet, nous insistons sur le fait que seule la distance « au train » donne ce relâchement si caractéristique du bon nageur ; il ne sert à rien de faire des séries de 25 ou 50 mètres avec arrêt à chaque virage.

2<sup>e</sup>me période : Afin d'améliorer la condition physique, il faut maintenant s'entraîner avec des changements de rythme.

- a) Changements de rythmes progressifs (fluctuation)  
Ex. sur 25 m. partir lentement, accélérer progressivement pour sprinter (tout en restant relâché !) au milieu du bassin, et ralentir progressivement jusqu'au bout de celui-ci.
- b) Changements de rythmes contrastés, brusques.  
Ex. alterner 5 mouvements très lents, avec 5 mouvements très rapides, sans transition.
- c) Accélération.  
Ex. : sur 50 m., parcourir les premiers 20 m. « au train » puis accélérer progressivement pour terminer la distance à la vitesse maximum.

### Entraînement fractionné (ou entraînement d'intervalle)

3<sup>e</sup>me période : La distance-type est de 50 à 100 m. Le principe est le même qu'en athlétisme : répétition de l'effort à intervalles réguliers. De même que les athlètes courrent 5, 10 voire 15 ou 20 fois 400 m. avec une phase de récupération active entre chaque tour de piste, les nageurs feront 5, 10 fois ou plus des longueurs de bassin alternées avec quelques minutes de marche ou de nage souple et tranquille.

Ainsi le nageur obtiendra la condition pour « tenir la distance et l'allure » puis la forme lui permettant d'obtenir de bons résultats.

L'entraînement fractionné est un sujet très vaste pouvant faire à lui seul l'objet d'un article ou même d'un livre. C'est la raison pour laquelle nous nous sommes borné à n'en donner que le principe.

# Le plongeon

Prendre l'élan, utiliser la force élastique d'un tremplin, exécuter une figure et entrer dans l'eau, tout cela semble, pour le profane, un simple plaisir où il suffit peut-être seulement d'oser un peu... C'est très certainement un plaisir, preuve en soit l'entrain que montrent surtout les jeunes à sauter et plonger dans l'eau. Mais c'est aussi beaucoup plus, si l'on prend la peine d'améliorer la qualité des plongeons et si l'on désire les exécuter « selon les règles de l'art ».

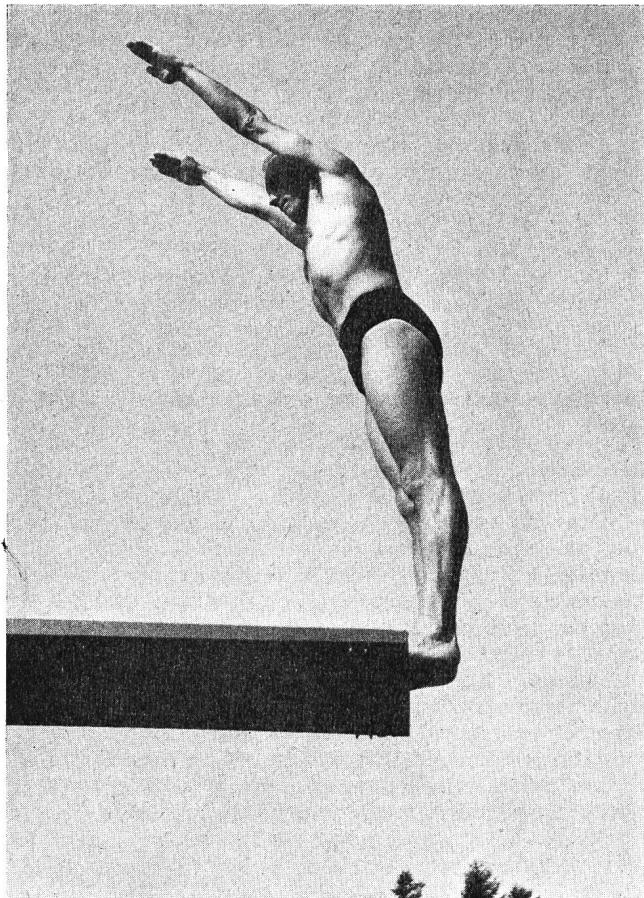
## De la valeur physiologique et sportive du plongeon

L'organisme entier est soumis à une gymnastique intense : adaptation aux variations de température et de milieu (soleil, air, eau) ainsi qu'aux rapides changements de pression qui mettent les appareils circulatoire et respiratoire à forte contribution. Du point de vue physique, le plongeon entraîne, à un très haut degré, les sens du mouvement et de la position du corps dans l'espace (orientation) ; il exige des qualités de décision, de réaction, de précision et développe le sens artistique par la recherche de la présentation esthétique des figures.

## Classification des plongeons

On entend souvent parler de « saut de l'ange », de « coup de pied à la lune » sans toujours savoir à quoi cela correspond. Depuis longtemps, le règlement fixe, de façon précise, les plongeons exécutables, avec les variantes possibles.

Photo 1



## Groupes de plongeons

Autour de l'axe transversal, le corps peut tourner en avant ou en arrière. Au moment du départ, il peut être orienté face à l'eau ou face au tremplin, ce qui nous donne déjà quatre possibilités. De plus, on peut effectuer également une rotation autour de l'axe longitudinal du corps et nous voici avec cinq groupes de plongeons, classés de la façon suivante :

Groupe 1 : Plongeons avec rotation en avant, départ face à l'eau.

Groupe 2 : Plongeons avec rotation en arrière, départ face au tremplin.

Groupe 3 : Plongeons avec rotation en arrière, départ face à l'eau, appelés plongeons renversés (anciennement : coup de pied à la lune).

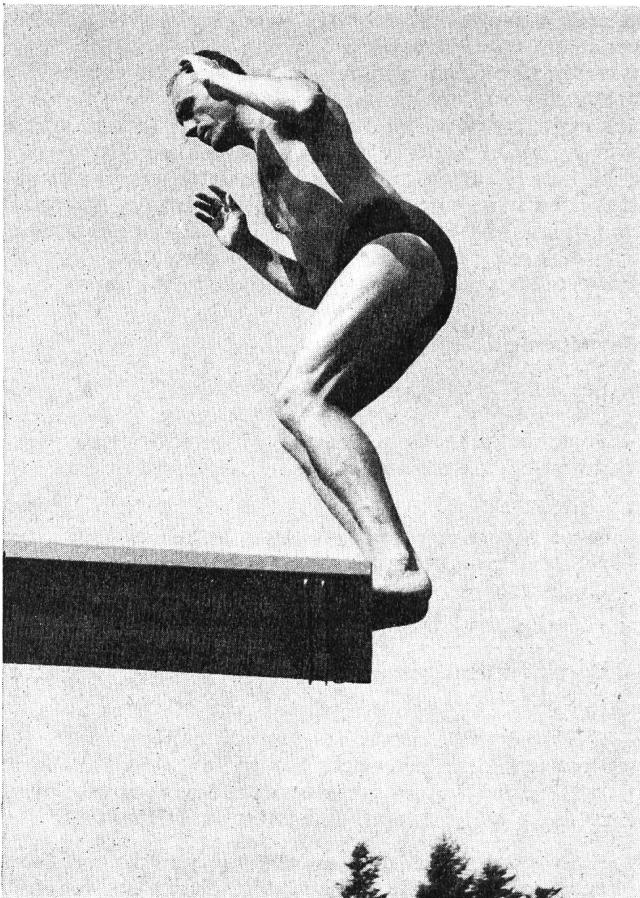
Groupe 4 : Plongeons avec rotation en avant, départ face au tremplin.

Groupe 5 : Plongeons avec tire-bouchon (rotation autour de l'axe longitudinal).

Il est à noter que la « chandelle » (saut sur les pieds) n'est plus considérée comme plongeon et ne figure plus dans les tabelles. Pour chaque groupe, le plongeon le plus simple est une  $\frac{1}{2}$  rotation (départ sur les pieds, entrée à l'eau par la tête) et la difficulté augmente avec

1 rotation entière (sauts périlleux)  
 $\frac{1}{2}$ , 2,  $\frac{2}{2}$ , 3 et même  $\frac{3}{2}$  rotations (par exemple dans le groupe 1 : triple saut périlleux  $\frac{1}{2}$  avant).

Photo 2



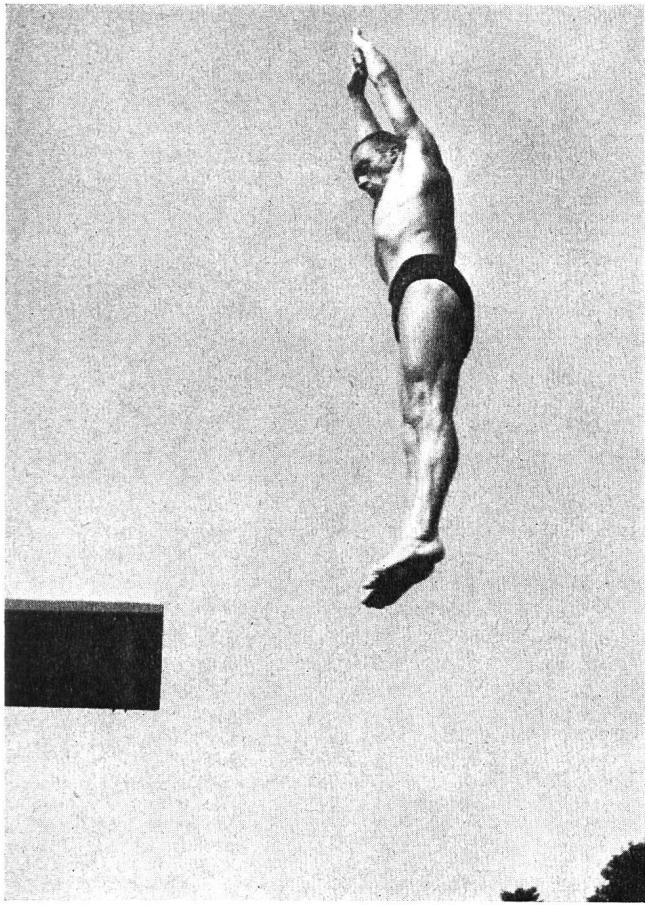
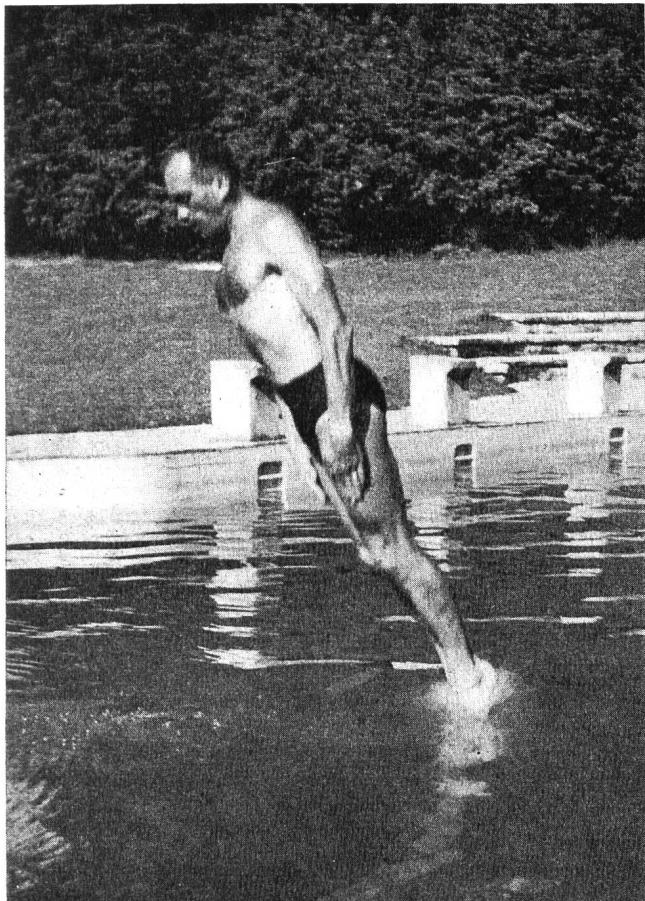


Photo 3

Photo 4



### Position du corps

L'exécution d'un même plongeon peut se faire de trois façons différentes :

- a) corps droit (toutes articulations en extension)
- b) corps carpé (corps cassé aux hanches seulement, genoux et pieds en extension).
- c) corps groupé (corps complètement ramassé en boule sur lui-même).

Les plongeons exécutés corps droit sont les plus beaux, mais la rotation est assez lente et difficile à régler. Les plongeons groupés permettent une rotation très rapide. L'entrée à l'eau doit se faire verticalement, le corps complètement droit (et non cambré comme on le croit souvent), pieds et orteils en extension.

Les entrées à l'eau par la tête comportent les bras allongés au-dessus de la tête, dans la ligne du corps, mains réunies. Pour les entrées à l'eau par les pieds, les bras tendus doivent être collés au corps.

### Elan

Les plongeons avec départ face à l'eau peuvent se faire avec ou sans élan ; ceux avec départ face au tremplin, seulement sans élan.

### Périlleux au vol

Pour les sauts périlleux, le corps se groupe sitôt après le départ de la planche. On peut aussi partir avec le corps droit jusqu'au point culminant et grouper pour faire la rotation seulement dans la phase descendante de la trajectoire ; on parle alors de plongeons périlleux au vol.

Photo 5



# Etude du plongeon retourné groupé

Il est clair que l'étude de ce plongeon sera entreprise après celle du plongeon ordinaire avant groupé. (Voir à ce sujet, le no de juillet).

Voyons maintenant comment nous allons amener progressivement l'élève à ce plongeon qui se compose d'une rotation en avant, mais avec une translation (déplacement) en arrière. L'expérience prouve que le débutant pense beaucoup trop au déplacement en arrière (par crainte de retomber sur la planche) ce qui rend la rotation difficile, voire impossible à réaliser. Nous chercherons donc une bonne élévation au départ (penser à la hauteur et non à l'éloignement).

Pour tous les exercices qui suivent, le départ est donc face au tremplin, les pieds serrés, le bord de la planche arrivant au milieu de la plante des pieds (ne pas vouloir être sur la pointe des pieds sous prétexte d'être un peu plus en arrière, l'équilibre en souffre trop).

## Suite des exercices :

1. Chandelle arrière droite, puis groupée.
2. Chandelle arrière droite, puis groupée, mais avec position avancée (au départ, en l'air et à l'entrée dans l'eau).
3. Plongeon retourné groupé.

Photo 6

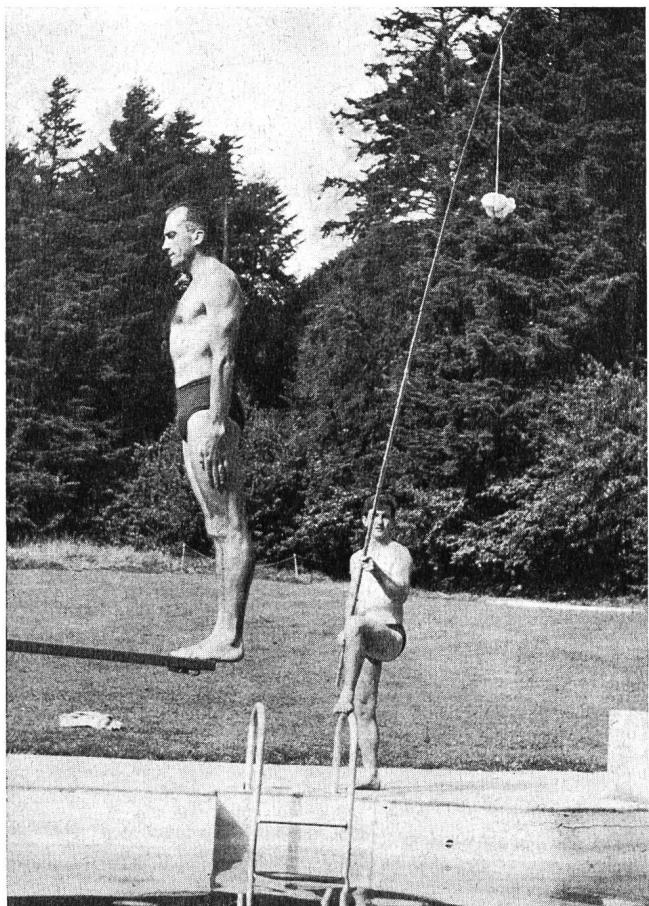
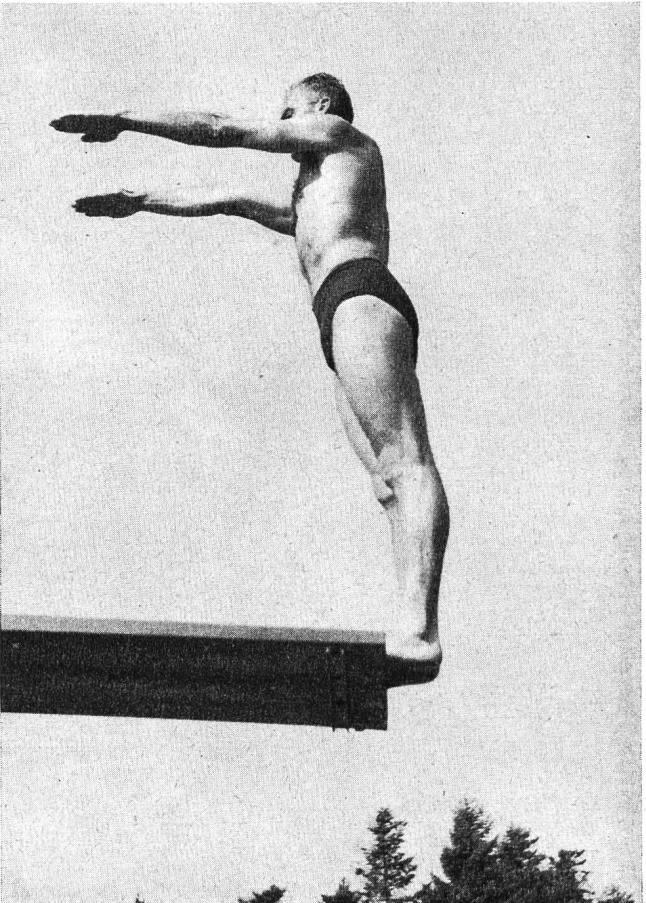


Photo 7

Photo 8



# Description des exercices

**Chandelle arrière, corps droit** (sans, puis avec position avancée).

Au début, nous utilisons une forme simplifiée du mouvement des bras, qui n'est autre que la phase finale du mouvement complet. Nous avons opté pour cette forme (qui n'est pas la seule) car elle permet un appel facile et une transition sans à-coup entre l'extension de départ et l'enroulement (groupé).

Nous insistons également sur la position avancée, regard au milieu de la planche, garantie d'un bon « amorcé » de la figure.

**Position de départ** (Photo 1) :

Position du corps avancée, nettement marquée, bras en avant en haut (env. 45°) regard au milieu du tremplin, extrémité de la planche au milieu de la plante des pieds.

**Appel** (Photo 2) :

Flétrir les bras, mains devant les épaules, en fléchissant les jambes, puis « enfoncer » la planche.

**Envol** (Photo 3) :

Extension des jambes et des bras (qui tirent en haut jusqu'au point culminant).

**Entrée dans l'eau** (Photo 4) :

Les bras ont été ramenés le long du corps. La position avancée, ici très marquée, est désirée.

**Chandelle arrière, corps groupé** (Photo 5) :

Appel et envol, comme ci-dessus.

L'extension de départ étant terminée, c'est-à-dire, les pieds ayant quitté la planche, grouper, en prenant les genoux dans les mains, et retendre énergiquement en laissant les mains glisser le long des jambes, pour entrer dans l'eau comme à l'exercice précédent (photo 4).

**Plongeon retourné groupé**

Départ comme pour les deux exercices ci-dessus, mais, pendant qu'on groupe, penser à lever le derrière plus haut en baissant la tête vers les genoux (faire le gros dos). — Lorsqu'on a le sentiment d'avoir suffisamment tourné, dégrouper en abaissant les deux mains vers l'eau et en cherchant à s'allonger jusqu'au fond du bassin (ne pas cambrer pour remonter tout de suite). Un objet, tenu au bon endroit, va nous donner un but concret à toucher et nous aidera à penser davantage à l'élévation qu'au « dégagé en arrière ».

**Photo 6** : Debout à l'extrême de la planche, l'objet est à hauteur du sommet de la tête, à environ 1 mètre en arrière.

**Photo 7** : Après l'envol, lever les hanches en cherchant à toucher l'objet.

**Mouvements complets des bras**

**Photo 8** : Position de départ : bras tendus en avant, à hauteur et largeur des épaules.

**Photo 9** : Abaisser les bras le long des cuisses, sans flexion des genoux (mouvement lent).

**Photo 10** : Lever les bras de côté en haut en s'élevant sur la pointe des pieds.

De là, exécution décrite sous les photos 1, 2, 3 etc.

Photo 9

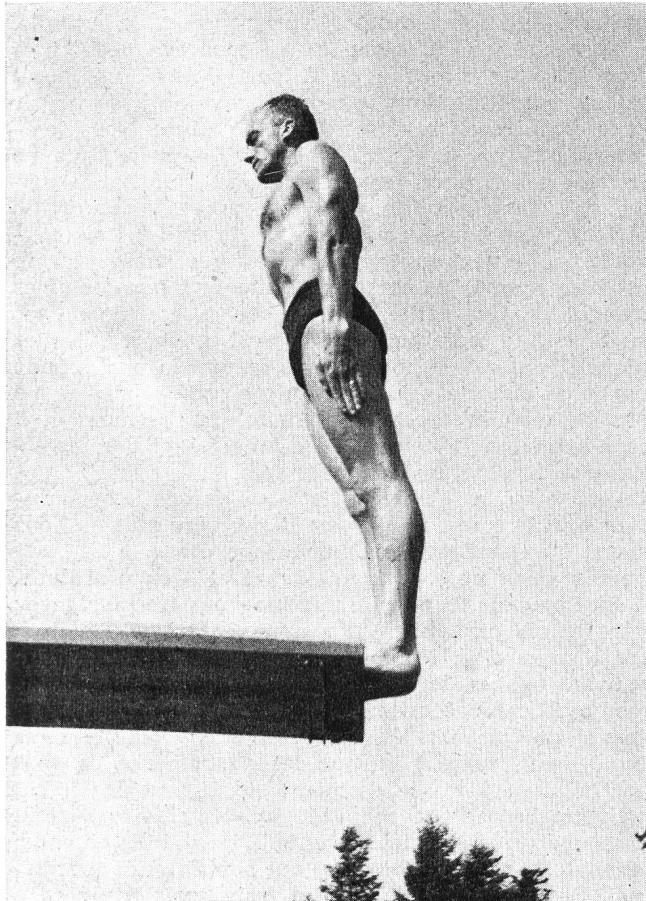


Photo 10

