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: 16 (1959)

Heft: [6]

Artikel: À l'eau

Autor: Metzener, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996497

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: 15.10.2025

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

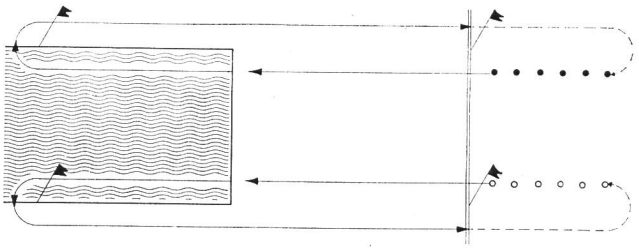
A l'eau

André Metzener, Macolin

Estafettes
Concours
Jeux
Plongeons collectifs

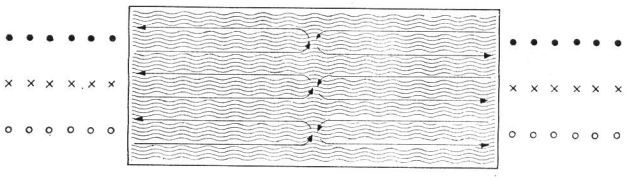
Estafette

Estafette au coin du bassin



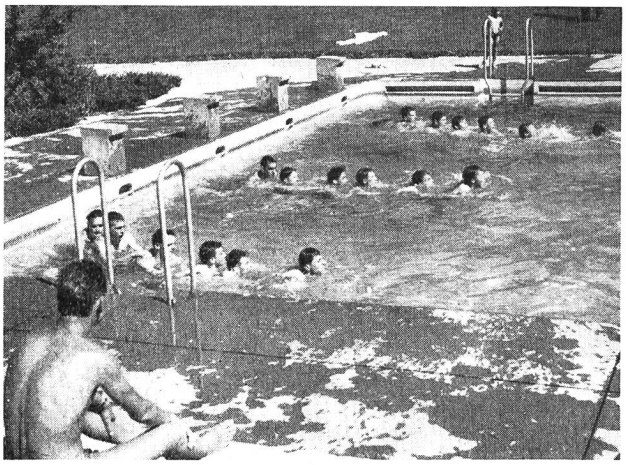
1 équipe à chaque coin du bassin, à 5—10 m. du bord. Le premier de chaque équipe court, plonge, nage, sort du bassin au-delà du fanion, et rentre en courant donner le départ au suivant en lui frappant la main. La course est terminée lorsque le dernier coureur franchit au retour la ligne de départ.
Variantes. Obstacles à franchir, ou roulade à effectuer sur le premier trajet de course. Obstacles dans l'eau : nager sous l'un, passer par-dessus l'autre.

Estafette-rencontre



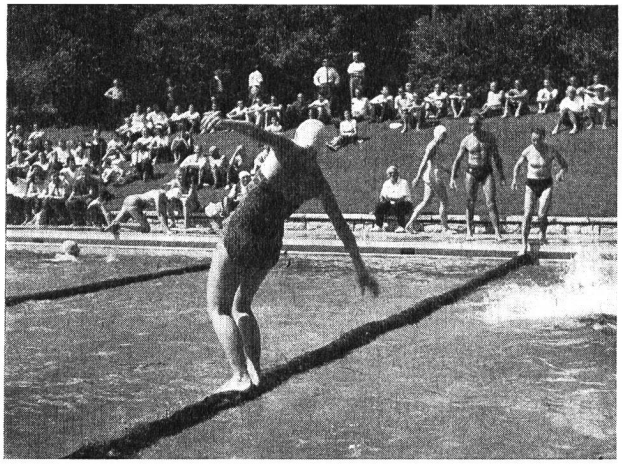
Les équipes sont divisées en 2 groupes placés sur les bords opposés de la piscine. Au signal de départ, les premiers de chaque groupe plongent simultanément et nagent en direction de leur vis-à-vis ; au moment de la rencontre (les 2 mains en avant), chacun effectue un demi-tour, retourne à son point de départ, et touche le mur. A cet instant (et pas avant), le suivant peut plonger, et ainsi de suite.
La course est terminée au moment où les 2 derniers de chaque groupe se rencontrent au milieu du bassin.

Variantes. Départ à 10—15 m. du bord du bassin, un trajet couru précédant et suivant le trajet nagé.



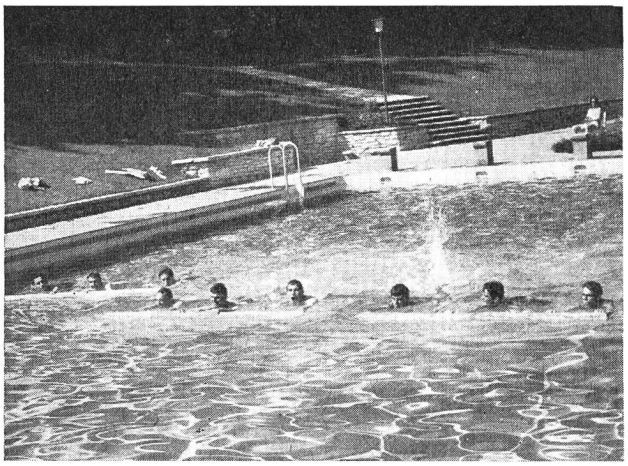
Le serpent de mer

Chaque groupe (4—6 nageurs) est disposé en colonne par un, chaque nageur posant les mains (bras tendus) sur les épaules du précédent. Dès le signal de départ et jusqu'à l'arrivée, chaque groupe doit rester compact. L'équipe gagnante est celle dont le nageur de tête touche le premier le but.



Equilibre à la poutre mouillée

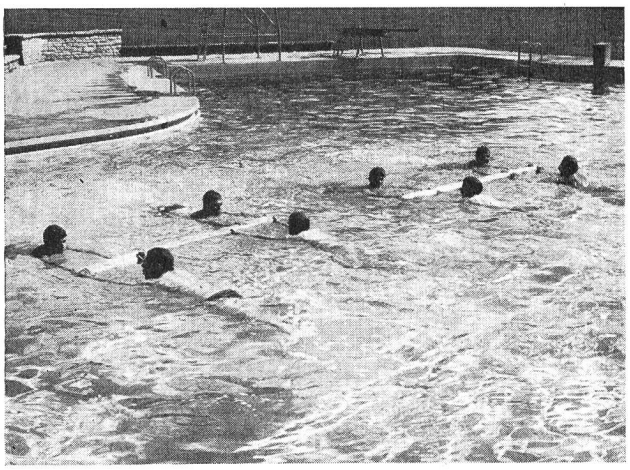
Deux élèves partent simultanément de chaque extrémité de la poutre. Lorsqu'ils se rencontrent, ils font 1/2 tour et retournent à leur point de départ (si possible...). Ici, la poutre est fixée aux deux bords de la piscine. Dans un lac, il est parfaitement possible de la faire tenir par 2 ou 4 élèves.



Concours

Concours par équipe, avec poutre (ou planche)

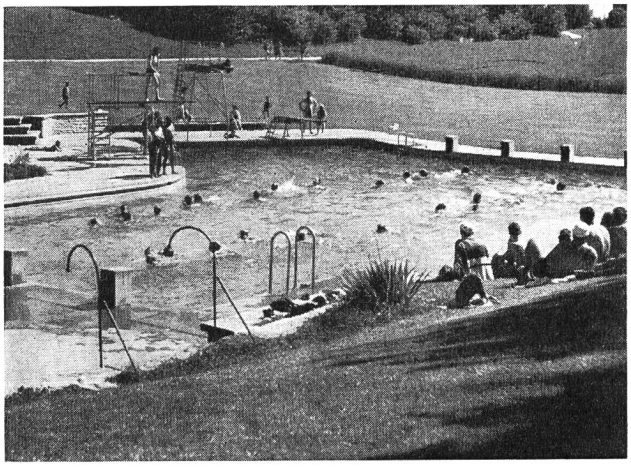
Après un départ simultané, chaque équipe (de 2 ou 3 nageurs) nage en poussant la poutre frontalement devant elle. Est gagnante, l'équipe qui, la première, touche le but avec toute la longueur de la poutre.
Peut se faire avec le mouvement de jambes de la brasse (ciseau), ou avec le battement du crawl. Exiger que les bras soient tendus.



Nage-lutte à la poutre

Disposition : à chaque poutre, 2 nageurs d'un côté et 2 de l'autre, mains à la poutre, bras tendus. Chaque équipe essaie de repousser l'équipe opposée. Le combat est terminé lorsqu'un nageur est amené à toucher la paroi derrière lui, sanctionnant ainsi la défaite de son équipe. Ou bien, au bout d'un temps fixé, c'est l'emplacement de la poutre par rapport à la ligne médiane du bassin qui détermine.

V a r i a n t e. Poutres flottant au milieu du bassin, les équipes prennent le départ depuis le bord du bassin.



Jeux

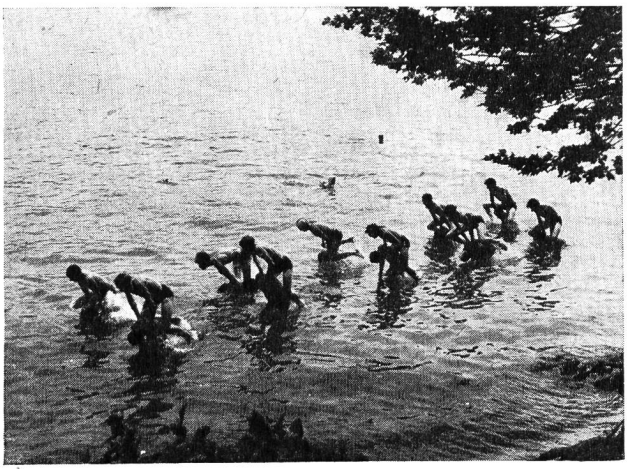
Traction à la corde

2 équipes, réparties face l'un à l'autre en quinconce à chaque moitié de la corde tirent en essayant de parvenir à toucher le mur derrière (exactement comme au sol).

Façon de tenir la corde :

— à 2 mains, en nageant sur le dos (mouvements de jambes seulement) ;

—à 1 main, en nageant sur le dos ou sur le côté en s'aidant de la main libre.



Saute-mouton

Dans l'eau jusqu'à hauteur de cuisses. Organisation : selon l'emplacement, en cercle de flanc ; en colonne par 1, 2, ou 4 ; sur 2 rangs.

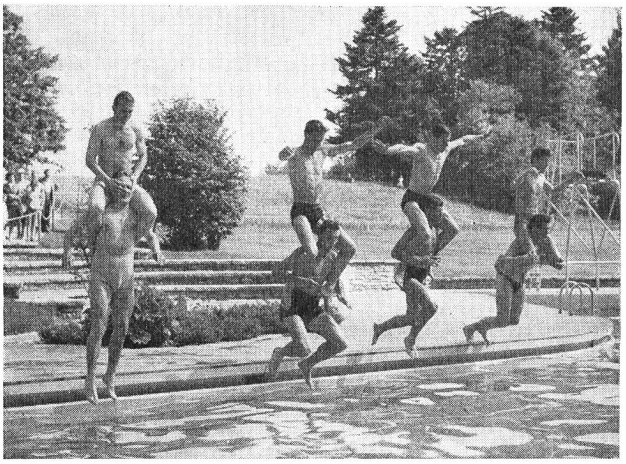
Le poisson volant

Eau jusqu'à hauteur des hanches. Sur 2 rangs, face l'un à l'autre, chacun tenant les mains de son vis-à-vis. Le « poisson » s'élance, allongé, sur le « tapis » ainsi formé. Par des tractions collectives effectuées avec ensemble (synchronisation : oh-hop !), les deux rangs projettent le « poisson volant » aussi haut que possible.

Plongeons collectifs

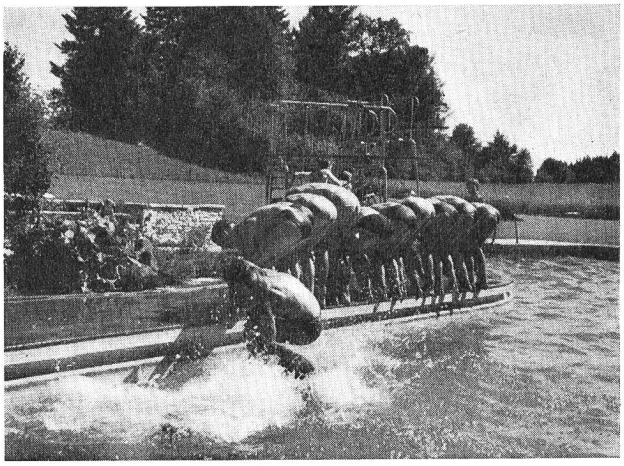
Le plongeon des cavaliers

Disposition: sur un rang, à quelques mètres du bord de la piscine, les cavaliers montés sur les épaules des « montures ». Au signal, tous courent et sautent dans l'eau. (On peut éventuellement plonger, mais seulement en eau très profonde).
Au bord du lac : courir jusqu'à profondeur de hanches puis basculer les cavaliers dans l'eau.



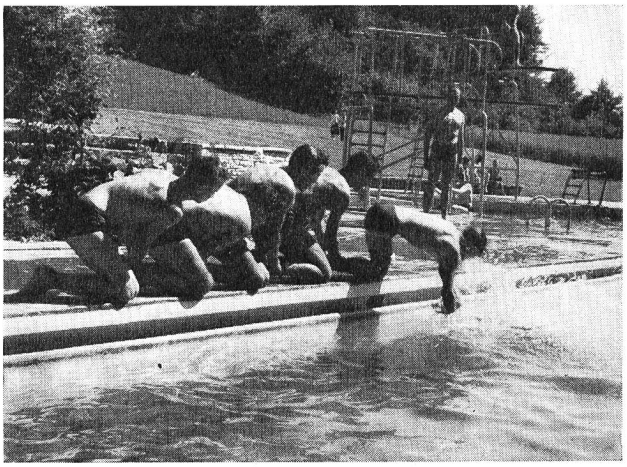
La bombe

Disposition : sur un rang, dos à l'eau, jambes écartées. Fléchir le torse en avant, en gardant les jambes tentues. De la main droite, chacun saisit la cheville gauche de son voisin de droite ; et de la main gauche prend la cheville droite de son voisin de gauche. Au signal, chuter en arrière, en gardant les jambes tendues et surtout sans lâcher les prises.
Peut se faire simultanément, ou bien successivement depuis une extrémité, chacun entraînant le suivant dans sa chute en arrière.



La chaîne

Disposition : sur un rang, face à l'eau, exécuter 1/8 de tour à gauche (ou à dr.). S'agenouiller (genoux tout au bord du bassin) ; chacun saisit les chevilles de son voisin de gauche. Le premier plonge, tirant après lui tous les « anneaux » de la chaîne. Faire attention de ne pas lâcher les chevilles du précédent pendant le plongeon. (Il ne faut pas rompre la chaîne...).

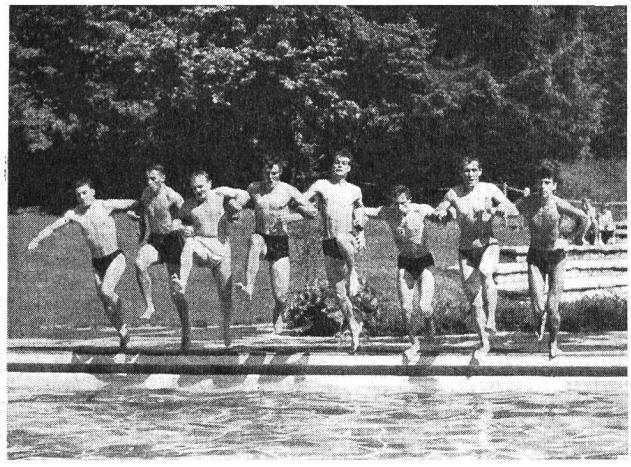


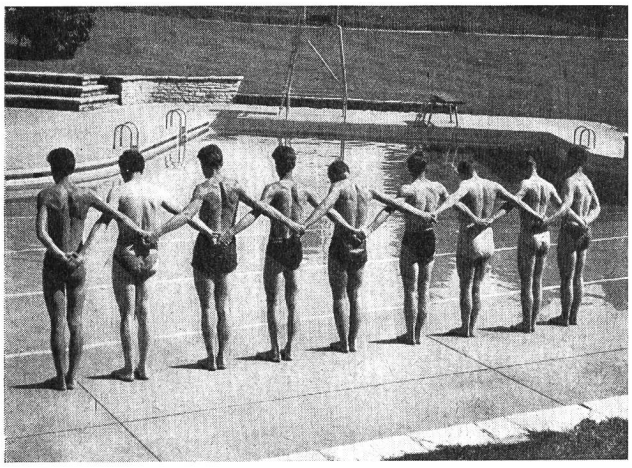
Le bob

Disposition : en colonne par un, le long du bord de la piscine, assis les uns derrière les autres, comme sur un bob. La chute de côté peut se faire simultanément, ou mieux, successivement depuis l'arrière de la colonne.

Sauts collectifs, ou : la ligne volante

Tous ces sauts s'éxécutent avec ensemble sur un rang, seule la façon de se « crocher » pouvant différer. (Voir photos).
Le saut peut se faire de l'arrêt au bord du bassin ou avec élan, départ à 3—4 m. en arrière du bord, avec appel d'un seul ou des 2 pieds. Il est ainsi possible d'exercer des sauts droits ou groupés dans l'ambiance entraînante propre aux jeux collectifs.





Bibliographie
„Sport nautique et natation"

La bibliothèque de l'E. F. G. S. vient d'éditer un nouveau catalogue consacré exclusivement au sport nautique et à la natation afin de mettre à la disposition de tous ceux qui pratiquent ces sports un auxiliaire susceptible de leur rendre service dans leur activité théorique et pratique.
Le catalogue en question porte sur, environ, 350 titres d'ouvrages et articles, classés par spécialités. Le lecteur attentif y découvrira, certes, de nombreuses lacunes dont sont toutefois parfaitement conscients ceux qui, depuis de nombreuses années, s'occupent du choix et de la recherche de nouvelles publications.
Nous espérons que cette modeste publication rende, cependant, de précieux services au mouvement sportif de Suisse et de l'étranger. Puisse-t-elle être, en outre, une nouvelle preuve du désir de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de contribuer au développement du sport nautique et de la natation et d'intensifier la collaboration avec les associations spécialisées, les bibliothèques et les offices de documentation.
Qu'il nous soit permis de remercier les personnes ayant collaboré à l'édification de ce catalogue ainsi que tous ceux qui ont contribué, d'une manière ou d'une autre, à faciliter sa publication.
Le catalogue peut être obtenu gratuitement auprès de la bibliothèque de l'E. F. G. S. à Macolin. Karl Ringli