

**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:** 17 (1960)  
**Heft:** [6]  
  
**Artikel:** L'eau notre amie : règles utiles pour le baigneur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-996302>

### **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:** 17.01.2026

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

par des hommes qui ont foi dans la cause servie par eux, qui respectent leurs chefs et ont confiance en eux. La moindre action méritoire appelle une récompense, celle-ci pouvant n'être qu'un simple mot de remerciement.

Inversement, ne pas fermer les yeux sur la plus petite faute, en prenant garde de distinguer rapidement et à coup sûr l'erreur de la malice, l'inattention de l'incompétence, la bonne volonté impuissante de la négligence coupable.

Non seulement le jugement doit être juste, mais pour qu'il ait son plein effet, il faut que l'homme puni et ses camarades le reconnaissent juste. L'effet sera d'autant meilleur que la peine suivra de près la faute.

### **Idées bout à bout**

Ce n'est pas difficile d'être un chef, mais c'est bigrement difficile d'être un bon chef.

Il faut savoir être optimiste. Dans un certain milieu d'hommes anxieux, alarmés, l'optimisme produit l'effet d'une bouffée d'air frais.

L'optimiste donne de l'entrain autour de lui.

La critique est à la portée du premier venu.

Si vous critiquez, faites-le dans un sens constructif. Et si vos observations ne sont pas admises, n'y pensez plus et faites votre service avec le sourire comme devant.

Combien d'entre nous sont trop enclins à la critique et font étalage de ce qu'ils feraient, eux, s'ils étaient à la place de celui-ci ou de celui-là. Et puis, s'ils arrivent à succéder au camarade tant critiqué et ridiculisé, s'ils assument la responsabilité de cette affaire qui leur semblait si simple, du dehors, les voici tellement écrasés que leur impétuosité se ralentit, que leur vanité se dégonfle, et que le plus souvent, ils filent tout doux

par le chemin le plus facile avec une prudence excessive.

Ce n'est pas tant la somme des connaissances d'un chef qui fait sa valeur, mais la manière dont il s'en sert.

Préparer minutieusement une affaire est la meilleure assurance contre un échec.

Ne manquez jamais d'étudier une question sous toutes ses faces. Une opinion basée sur une information incomplète, si sûre que soit cette information, est presque inévitablement erronée.

Il vaut mieux avoir un plan, un plan quelconque, si mauvais soit-il, que de ne pas en avoir du tout.

Le caractère d'un homme, c'est la mesure de ce qu'il est réellement, sa réputation n'est que la mesure de ce qu'il passe pour être.

Vous devez savoir quand il faut dire : non.

Si un homme vous roule une fois, vous pouvez néanmoins être un homme sage : s'il vous roule deux fois, vous êtes certainement un sot. Choisissez vos amis lentement, et changez-en plus lentement encore.

### **Conclusion**

Pour conclure, et reprenant des expressions chères aux marins, nous rappellerons que sur chacun des « cailloux », des « hauts fonds » signalés dans ce petit exposé, nous avons tous « fait tête ».

Après avoir situé ces dangers sur notre route, nous souhaitons avoir aidé à les parer en toute sécurité.

Sans doute, penserez-vous que nous ne vous avons rien appris que vous ne connaissiez déjà.

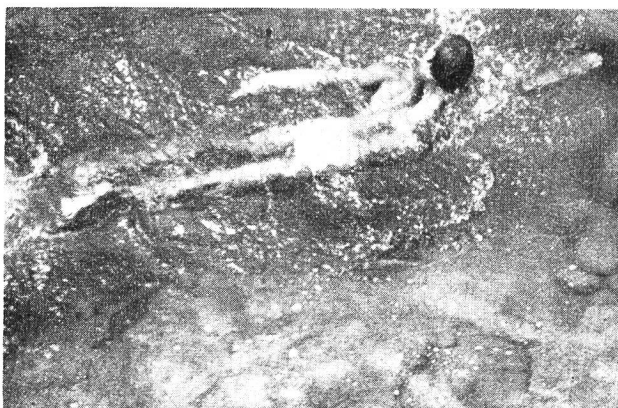
Alors, nous retiendrons de cet exposé que nous sommes parfaitement d'accord sur la conception et les modalités de notre rôle, sur le sens de notre action, et ainsi, le but que nous nous proposons se trouvera pleinement atteint.

## **L'eau notre amie**

### **Règles utiles pour le baigneur**

Si l'eau, en période caniculaire, est synonyme de joie de vivre et de détente, elle est, ne l'oublions pas, un élément étranger à notre organisme, avec lequel on ne joue pas impunément.

Combien voit-on de tragédies se dénouer brutalement sur les bords de nos lacs, de nos rivières, de nos étangs ! Il aurait suffi de respecter quelques règles de prudence élémentaire, et le mal aurait été écarté. Nous vous livrons, en espérant qu'elles vous permettront de jouir encore mieux de ce beau sport qu'est la natation.



L'eau, notre amie. « Dans ce pur et brillant sarcophage, tiède est l'eau qui repose, pure et parfaite épouse de la forme du corps ; le nu, libre et léger, s'y dispose et s'apaise ».

Paul Valéry, *Le Cimetière Marin*.

(Photo de l'auteur).

Il est prudent, à moins d'être au bénéfice d'un entraînement tout à fait particulier, de ne pas s'immerger ou de nager dans l'eau dont la température est en-dessous de 18 degrés. Cette température constitue un seuil, dans la physiologie du bain froid. (On appelle bain froid, le bain compris entre 0 et 24 degrés).

Habituez votre organisme par une accoutumance progressive à l'eau, en commençant par les membres inférieurs, puis les membres supérieurs, et le tronc. Ne plongez pas d'un seul coup dans l'eau après avoir pris un bain de soleil, ou après un effort physique. Vous vous exposez à un choc extrêmement brutal sur vos organes moteurs, à un véritable « coup de bélier ».

Ne prouvez pas votre supériorité en poussant à l'eau l'un de vos semblables, surtout s'il est un débutant, car sa crainte de l'eau n'en est qu'accrue.

Ne lutez pas, ne jouez pas à la poursuite sur les bords des bassins de natation.

N'entrez pas dans l'eau l'estomac plein ! Laissez à cet organe le temps qu'il lui est imparti pour digérer les aliments. Observez la règle rituellement admise dans notre pays, sous notre latitude, d'une attente d'au moins deux heures après le repas. Nous pensons à un repas normal, sans excès de nourriture ou de boisson ! Rappelez-vous qu'un estomac plein occasionne une surcharge de travail pour le cœur.

Ne plongez pas la tête en avant dans un plan d'eau que vous ne connaissez pas ! Vous pouvez heurter un pilottis, un enrochement, vous trouver en difficulté dans un fond de vase ou d'algues.

Ne plongez pas dans un bassin en période d'affluence, sans vous assurer au préalable que vous en avez la possibilité, que vous ne menacez la sécurité d'un bai-

gneur. Une seconde d'inattention, et le drame est consommé : la chute sur un baigneur auquel il aurait fallu penser avant.

Ne vous amusez pas à ce jeu apparemment inoffensif de faire un « bouchon » à autrui. A celui plus dangereux de saisir quelqu'un alors qu'on se trouve sous l'eau : la peur et la mort sont frères.

Ne cherchez pas à vous baigner lorsqu'il y a un orage, une eau agitée par de fortes vagues, une nuit très sombre.

Ne vous éloignez pas du rivage d'une manière inconsidérée lorsqu'il y a des vagues. Usez du bain en fonction des conditions de temps.

Evitez de nager dans le sillage d'un bateau à moteur ou d'un bateau à vapeur.

Evitez de vous baigner dans des eaux réputées polluées, en raison du danger d'infections (eaux d'usines, d'égoûts, de décharges).

Observez la prudence si vous vous baignez à proximité d'une chute d'eau ou d'un barrage.

Si vous vous trouvez être pris dans un tourbillon, laissez-vous seulement entraîner par la force centrifuge, qui vous écartera naturellement vers l'extérieur.

Si vous êtes pris d'une crampe au membre inférieur ou au membre supérieur, mettez-vous immédiatement en position de flottaison sur le dos (la planche) et efforcez-vous de récupérer votre mobilité normale par des mouvements qui vous en dégageront. Le calme est de rigueur !

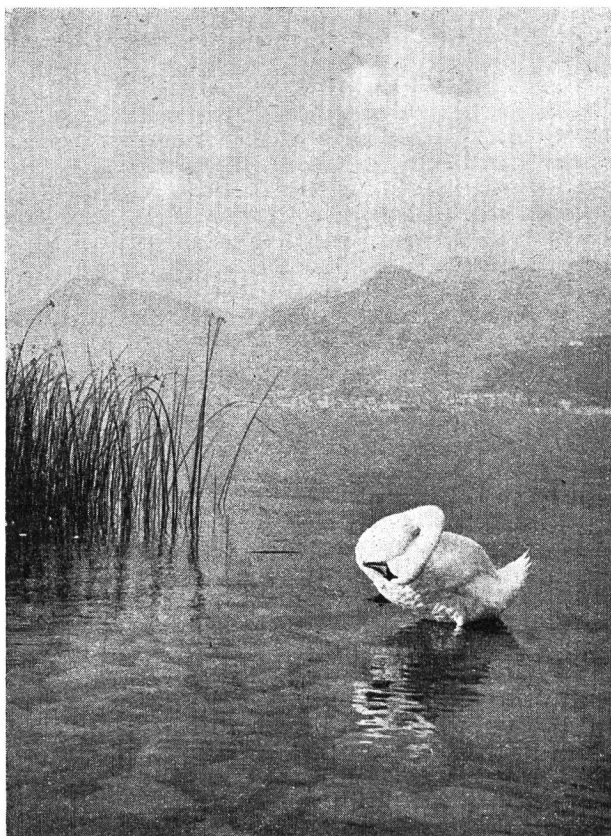
Si vous êtes mis en présence d'un courant d'eau glacée, ne vous affolez pas : respirez à fond, et nagez plus rapidement.

Si vous aimez faire des plongées en profondeur, ne le faites pas sans contrôle ; au besoin, faites-vous assurer par une corde.

Ne faites pas des performances au-dessus de vos moyens. Il y a, à la base de toute performance, un entraînement méthodique et rationnel. Etes-vous sûr que vous le détenez ?

Ne vous amusez pas à imprimer des mouvements de balancement à une embarcation. Etes-vous certain au cas où elle chavirerait, que ses occupants soient des nageurs aussi expérimentés que vous-même ?

N'amenez pas des nageurs inexpérimentés à des performances au-delà de leurs possibilités physiques. Ne les exposez pas à des plongées excessives ou à des



La paix sur le bord du lac. Un cygne lisse son plumage, amoureusement. Non loin, les débats des baigneurs. La paix, et pourtant la crainte du danger ... (Photo de l'auteur).

parcours sous l'eau. Ne courez pas sur un sol mouillé, le gazon surtout ; une glissade peut être synonyme d'accident.

C'est ainsi que vous goûterez aux joies de l'eau, notre amie, pour votre plus grand bien, pour votre propre sécurité, et celle de tous les amis de l'eau que vous côtoyez dans vos débats nautiques.

-d.

Référence : Leibesübungen — Leibeserziehung, Heft 6, Vienne 1959.

## Le sport des invalides

### Premier cours suisse de ski pour aveugles

Organisé par le Comité suisse de travail pour le sport des invalides, à la Maison Von Sprecher à Davos, du 20 au 26 mars 1960, ce cours connut un grand succès. La direction en avait été confiée aux spécialistes Agnès Stern-Lang, Rita Garbiacauskas, Lotte Reist et Arthur Aebi.

Voici ce qu'Agnès Stern-Lang nous rapporta au sujet de ce premier cours :

« Au matin du dimanche 20 mars, treize skieurs remplis et gonflés d'enthousiasme, furent amicalement accueillis à la von Sprecherhaus. Dès l'après-midi, une promenade en commun fut organisée autour du lac de Davos et bien malin aurait été l'observateur, même attentif, qui aurait remarqué que huit des treizes promeneurs étaient aveugles !

Le nombre treize nous porta, je crois, beaucoup de chance et c'est par un soleil éclatant et des conditions de neige idéales que l'enseignement proprement dit débuta lundi matin. Pour la plupart des aveugles, c'était le premier contact personnel avec ce sport. Ce

qui ne les empêcha pas de se familiariser, avec une rapidité étonnante, avec les longues planches. En palpant et tâtant leurs skis, ils apprirent, très rapidement et sans aide aucune, à connaître leurs formes et leur composition. Même indépendance complète pour chausser et enlever les skis dont ils distinguent, à coup sûr, le droit du gauche.

Le zèle extraordinaire de tous prouvait avec quelle joie et quel enthousiasme les aveugles apprirent à skier. Il en résulta des progrès étonnamment rapides qui se manifestèrent, avant tout, dans la grande sûreté de mouvement, dans un meilleur sentiment de l'équilibre et un sens plus affiné de l'espace et de la nature du sol.

La technique du ski s'enseigne aux aveugles, pratiquement de la même manière qu'aux skieurs normaux. Comme pour ceux qui voient, il y en a qui sont plus doués que d'autres.

Le temps merveilleux dont nous avons été gratifiés tout au long de cette semaine a contribué grandement à maintenir une ambiance optimale et à faire disparaître, peu à peu, les pâleurs de la ville.