

<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>	17 (1960)
<b>Heft:</b>	[7]
<b>Artikel:</b>	L'enseignement de la natation
<b>Autor:</b>	Metzener, André
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996307">https://doi.org/10.5169/seals-996307</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:** 13.01.2026

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

# L'enseignement de la natation

André Metzener, Macolin

Pouvoir se tenir sur l'eau ou être à l'aise et en sécurité sur l'eau sont deux choses très différentes l'une de l'autre. Elles résument tout le problème de l'enseignement de la natation, concrétisé en deux méthodes ou systèmes diamétralement opposés.

D'une part, on peut considérer que pour se maintenir et progresser à la surface de l'eau, il suffit de savoir exécuter certains mouvements appris au préalable. Les partisans de cette méthode les enseignent donc à sec, parfois même en les « brillant » sévement, en utilisant souvent des supports tels que tabourets, bancs, appareils de suspension, etc. Puis, lorsque l'on juge cette préparation suffisamment poussée, on fait les mêmes exercices dans l'eau, les élèves suspendus à des câbles ou tenus fermement par le moniteur. Et l'on arrive finalement au résultat : ces mouvements maintiennent l'élève en surface. Mais malheureusement ce résultat n'est que partiel. En effet, survienne une vague ou un imprévu immergeant la tête d'un tel nageur, et le voilà saisi de peur, s'énervant, se débattant de façon désordonnée, luttant contre cet élément hostile : l'eau. On ne peut donc dire qu'il sait nager, puisqu'il n'est pas entièrement en sécurité dans l'eau.

D'autre part, tirant les conséquences de l'exemple ci-dessus, on peut considérer que le futur nageur est amené à évoluer dans un milieu qui ne lui est pas familier : l'eau. Le premier but que l'on va s'assigner sera donc d'habituer l'élève à cet élément, lui enlever la crainte et la remplacer par la confiance. Les facteurs à mettre en jeu pour cela sont d'ordre psychophysique. Cette confiance créée, l'eau étant maintenant un élément ami dont on connaît les caractéristiques, il ne restera plus grand'chose à faire pour apprendre à nager. Cette méthode est dite : par accoutumance.

La méthode « par suspension » a certes de bons succès à son actif. Appliquée en grand (à l'aide de tout un système de traverses et de câbles), elle a permis à des classes entières, alignées dans le bassin comme des soldats dans une cour de caserne, d'apprendre les mouvements de nage. Fort heureusement, elle a cédé la place à la méthode par accoutumance. De partout, de toutes les institutions ou organisations s'occupant d'enseignement de la natation, surgissent des brochures insistant sur la nécessité et la valeur de l'accoutumance à l'eau. Beaucoup la font même débuter par le petit enfant de 2—3 ans dans sa baignoire. En Suisse, c'est vers les années 1922—1923 qu'eurent lieu des cours où l'on enseigna pour la première fois des exercices d'accoutumance à l'eau.

## Exercices d'accoutumance à l'eau

Nous avons dit que l'eau est un nouveau milieu, auquel l'apprenti nageur doit s'habituer, en lequel il doit prendre confiance. Voyons maintenant les différents éléments de ce milieu qui nécessitent une adaptation, et les effets caractéristiques que le corps doit subir ou au contraire utiliser à son profit.

Les exercices d'accoutumance à l'eau doivent atteindre les buts suivants :

### Habituier au froid et au mouillement de l'eau

Chacun connaît l'impression éprouvée lors de l'immersion du corps dans l'eau froide : l'excitation produite « coupe » la respiration ou tout au moins la dérègle momentanément, et entrave la bonne exécution et coordination des mouvements. Pour fixer les idées, mentionnons que la perte de chaleur par la peau est

fortement accélérée : dans de l'eau à 18 °, elle est 30 fois plus intense que dans de l'air à la même température.

### Exercices :

S'asperger soi-même ou mutuellement. Se « laver » le visage et le torse. Assis sur une marche au bord de l'eau : agiter les jambes (pour les enfants : fabriquer de la limonade).

### Acquérir le sens de la résistance de l'eau

Dans l'eau, à cause de la densité plus grande, la conduite des mouvements est totalement différente que dans l'air. La résistance de l'eau, qui apparaît d'abord comme un élément freineur, est utilisée pour la progression. L'efficacité du déroulement doit être spécialement entraînée (synchronisation des forces, économie des mouvements).

### Exercices :

- Courir dans de l'eau à hauteur de hanches. Même exercice, mais pour avancer, s'aider des bras d'un mouvement alternatif (crawl), ou simultané (papillon, brasse).
- Accroupis, mains sur les genoux, sauter comme des grenouilles.
- Jeu : l'homme noir.

### Accoutumer à la pression de l'eau, exercer la respiration aquatique

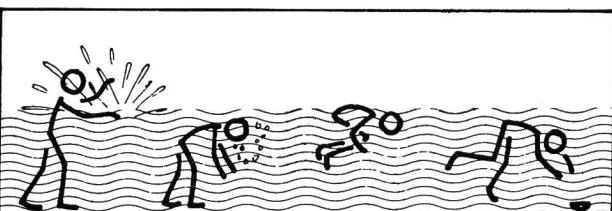
Dans l'eau, la pression plus élevée sur la cage thoracique rend la respiration plus difficile. Très tôt, le débutant doit apprendre à expirer sous l'eau, et, grâce à cela, à maintenir un rythme respiratoire régulier.

### Exercices :

- Souffler sur une balle de ping-pong qui flotte.
- Remplir d'eau les deux mains réunies en forme de bol, et les amener à hauteur du menton ; inspirer profondément et rapidement par la bouche ; puis, tremper le visage entre les mains en expirant fortement par le nez pour chasser l'eau.
- Même exercice, mains à la surface de l'eau.
- Ensuite, on immerge la tête toujours plus profondément, pour expirer complètement sous l'eau. Pour cela, il vaut mieux s'accroupir que se pencher en avant.
- Puis, plusieurs fois de suite et sans interruption, inspirer (par la bouche), s'immerger, expirer sous l'eau. C'est exercice est d'ailleurs pratiqué par les nageurs pour se remettre en condition en début de saison ; ils le font 10—15 min., en eau profonde.
- Chanter sous l'eau.

### Accoutumer au séjour sous l'eau

Avec les exercices de plongée, les organes des sens (yeux, oreilles, nez) s'accoutument aux effets de l'eau, un peu désagréables au début. Le débutant doit



apprendre à garder les yeux ouverts sous l'eau pour s'y orienter par la vue. Il doit éviter de se frotter les yeux en ressortant, ce qui risque de les irriter un peu.

#### Exercices :

- Recherche d'une assiette sous l'eau. Déplaçons l'objet pendant que l'élève le cherche, afin qu'il ne puisse le trouver « de mémoire » mais qu'il doive ouvrir les yeux et regarder.
- Deux partenaires, face à face sous l'eau : l'un montre un chiffre avec les doigts, et l'autre l'imiter.

#### Faire sentir les effets de la poussée (acquérir le sens de la flottaison)

L'élève doit vaincre la crainte de l'état de « suspension » et prendre confiance dans la « portance » de l'eau. Il doit donc apprendre la flottaison. Dans la suite progressive des exercices de respiration aquatique, il y parviendra très vite, s'il arrive à laisser sa tête immergée un moment en retenant sa respiration.

#### Exercices :

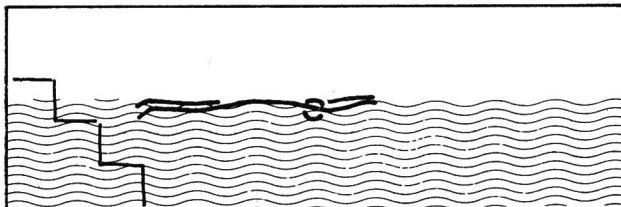
- « Le tonneau ». Dans l'eau à hauteur de poitrine, inspirer profondément, s'accroupir, entourer des deux mains les genoux repliés sous le corps, rentrer la tête dans les genoux. Le « tonneau » va maintenant monter à la surface sous l'effet de la poussée. Il flotte, donc l'eau porte.
- a) Comme ci-dessus. Sitôt que l'élève arrive à la surface, il lâche les genoux et s'étend, s'allonge. Il flotte alors comme une poutre sur l'eau.
- b) Comme a), mais au bout d'un instant, il expire sous l'eau. « La poutre » s'enfonce alors.
- Le « crocodile ». En eau peu profonde, l'élève se met en appui facial et se déplace en avant avec l'aide des mains, en laissant flotter les jambes. Par cet exercice, en supprimant l'aide des mains, on arrive aussi à la flottaison horizontale.

#### La flottaison (La flèche, ou la coulée en surface)

La flottaison en position allongée horizontale est l'aboutissement, le but, le couronnement des exercices d'accoutumance à l'eau, et en même temps le point de départ de l'apprentissage des différents styles de nage. Elle est « l'élément primaire » de la natation, dont la maîtrise s'acquiert par le relâchement que seule la confiance en l'eau permet d'obtenir. Il s'agit de l'exercer non seulement sur place, de façon statique, mais en glissant à la surface : c'est la flèche (ou coulée, glissade en surface). Celui qui l'a réussie une fois franchi un pas décisif, comme le petit enfant qui fait ses premiers pas sans aide, comme l'apprenti cycliste qui réalise qu'il maintient son équilibre seul et peut rouler sans être tenu. Dès lors, les progrès seront rapides.

#### Exercices :

- Dans l'eau à hauteur de hanches : s'accroupir jusqu'à ce que l'eau recouvre les épaules, bras tendus en avant, mains jointives (paumes tournées vers le bas) ; inspirer, immerger la tête entre les bras, se laisser tomber en avant, et, la chute bien amorcée, détendre les jambes et les laisser allongées et serrées. Fautes à éviter : corps cambré ; bras ou jambes s'écartent ou se fléchissent.



- De façon analogue, on exerce la flèche sur le dos, d'abord bras au corps, puis allongés derrière la tête. Faute à éviter : pos. assise, hanches trop profondes.

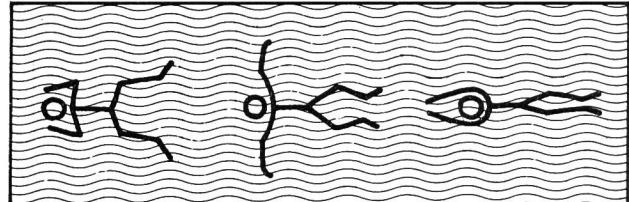
#### Apprentissage d'un style de nage

La première question qui se pose est : par quel style allons-nous commencer ? Brasse ou crawl ? Notre intention n'est pas de raviver cette éternelle controverse de pédagogues et de journalistes. Nous estimons cependant utile d'en dire quelques mots. La réponse viendra en fonction du but recherché et des expériences réalisées dans les domaines de l'enseignement et de l'entraînement, et non pas sous l'influence de la sensation d'un nouveau record du monde.

S'agit-il d'apprendre à nager au plus grand nombre en un minimum de temps ? Dans ce cas, nous avons 2 possibilités : la brasse ou le dos crawlé. Chez nous comme ailleurs, dans beaucoup d'écoles ou d'associations, on obtient de bons succès par l'enseignement de la brasse comme première nage. Le seul regret est que malheureusement on en reste trop souvent là au lieu d'entreprendre ensuite l'apprentissage des autres styles. Rompt avec la tradition ou la routine, des maîtres ont fait d'excellentes expériences en commençant par le dos crawlé, surtout dans les classes de jeunes filles ; la facilité de la respiration joue ici un grand rôle.

S'agit-il de former des nageurs de compétition pour battre des records ou former des équipes de pointes ? Récemment on répond encore : commençons alors par le crawl. Cette théorie est maintenant contestée. En effet, les expériences faites en grand dans des pays qui ont les moyens humains, financiers, voire politiques pour cela, montrent clairement qu'une spécialisation unilatérale précoce est nuisible au développement sportif général du jeune, et ne garantit pas du tout, mais entrave même, l'obtention de résultats de pointe par la suite. A l'appui de cela, nous pouvons remarquer que la plupart des grands champions de natation nagent tous les styles, et les incluent dans leurs programmes ou séances d'entraînement, en complément et diversion à leur style préféré. De plus, il est absolument faux de prétendre que les mouvements de la brasse gênent ensuite l'étude de ceux du crawl. Au contraire, le début par le crawl présente certains aspects nettement négatifs ; c'est une erreur de penser que le caractère et la coordination des mouvements de la brasse nuisent à l'apprentissage ultérieur de ceux du crawl, il s'avère même que ces derniers, alternatifs, voire asymétriques (respiration), rendent très difficile l'exécution des mouvements de la brasse, et présentent donc des lacunes pour le développement physique du jeune homme. De plus, pour arriver à un résultat tangible (nager une certaine distance), l'étude du crawl est infiniment plus longue que celle de la brasse (surtout la coordination et la respiration), et risque de décourager l'élève.

Dans ce débat « brasse - crawl », nous prenons position de la façon suivante : au début enseignons la brasse ou éventuellement le dos crawlé (ou vice-versa), puis enchaînons immédiatement avec le crawl, dont l'apprentissage se poursuivra parallèlement au perfectionnement des autres styles. Nous ne pensons pas que les partisans du recrutement de nageurs de pointe puissent faire de sérieuses objections à cette progression. Bien au contraire, nous devons prendre en considération que, plus la formation d'un nageur de compétition



est large et complète, et meilleurs pourront être les résultats dans sa discipline de prédilection.

### Progression dans l'enseignement d'un style de nage

- a) Flottaison
- b) Mouvements des jambes
- c) Mouvements des bras
  - d'abord sans associer la respiration
  - puis en associant la respiration
- d) Coordination
  - d'abord sans respiration
  - puis avec respiration

L'apprentissage d'un style est donc ici résumé en 4 stades. Certains recommandent d'enseigner d'abord le mouvement des bras (parce qu'il aide à soutenir la tête), et d'autres insistent pour commencer par celui des jambes. Nous appliquons ce deuxième procédé, basé et fondé sur des raisons plus valables et plus solides que le premier. En effet, 1) le même schéma, la même progression sont applicables pour l'apprentissage de tous les styles ; il y a donc unité d'enseignement ; 2) le mouvement des jambes joue un rôle primordial pour la stabilisation du corps en position horizontale et pour la progression dans l'eau ; 3) le mouvement des jambes est plus difficile à apprendre que celui des bras ; au moment où l'on entreprend la coordination, il est donc nécessaire de l'avoir davantage exercé.

### Progression dans l'enseignement détaillé des mouvements séparés

A sec

Dans l'eau

- En position non horizontale — sur place
- en avançant
- En position horizontale — avec soutien — sur place
- en avançant
- sans soutien — sur place
- en avançant

L'apprentissage à sec est parfois controversé. Il faut cependant reconnaître sa valeur et sa nécessité comme introduction au travail dans l'eau. Toutes les explications se font ainsi sur terre ferme, sans que les élèves aient à attendre en grelottant, et le moniteur peut déjà corriger certains défauts marquants, insister sur les phases essentielles et le rythme des mouvements (ex : traction rapide et retour lent, dans le mouvement des bras de la brasse), que l'élève automatise déjà en partie. L'exécution dans l'eau en est indiscutablement facilitée et le rendement amélioré. Il est à noter que le travail à sec des bras est facile à concevoir et à appliquer : l'élève est assis ou debout, corps droit ou penché en avant (brasse ou crawl) ; debout ou couché sur le dos (dos crawlé ou brassé). Par contre il est plus difficile de trouver une bonne position pour le travail des jambes : debout, on ne peut exercer qu'une seule jambe, et couché au sol ou sur un banc, le mouvement est parfois impossible ou dans des conditions très différentes que dans l'eau (poids des jambes).

Pour l'apprentissage dans l'eau, le choix est très varié. Le maître doit connaître les nombreuses possibilités et les appliquer selon les besoins et aptitudes des élèves. Ainsi, bien des exercices peuvent se faire dans une position autre que celle de flottaison (surtout pour les bras) : assis, accroupi, assis sur les talons, debout, jambes écartées et corps penché en avant ; si l'exécution est lente, l'élève reste sur place ; si elle devient plus rapide, et surtout si la résistance de l'eau est sentie et utilisée par l'élève il avancera alors. Lorsque l'on aborde les exercices en position de nage, l'utilisation d'un soutien rend de bons services. Un camarade tient les jambes ou la tête (attention à la

façon d'aider) ; une planche, un ballon, une ceinture de liège font aussi l'affaire. Il est ainsi possible à l'élève de se concentrer uniquement sur le mouvement à exécuter. Il est préférable d'exercer en avançant qu'en restant sur place. (Ex. : l'entraînement des battements de jambes, mains fixées à la rigole ou à la paroi, n'est pas aussi bon qu'avec une planche ; il est cependant parfois indispensable au début).

### Schéma du travail de la coordination des mouvements

A sec

Dans l'eau

- Avec soutien — sur place
- en avançant
- Sans soutien — en flèche
  - sans associer la respiration
  - avec respiration

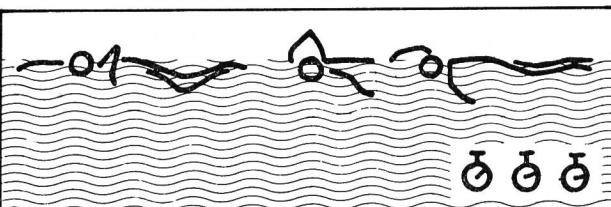
A sec, il est difficile d'exercer la coordination des mouvements. C'est parfaitement possible pour la brasse : debout, avec les 2 bras et une jambe, et pour le dos crawlé ou brassé : couché sur le sol. Des exercices sur des bancs ou des tabourets ne seraient qu'un pur retour à la vieille méthode drillée.

Dans l'eau, la coordination des mouvements n'a de sens que dans la position horizontale de nage. Le mieux est le départ en flèche, tête immergée, et d'exécuter un ou quelques mouvements sans associer la respiration. Puis, l'exécution s'améliorant, il deviendra possible de coordonner le mouvement de tête, donc la respiration, avec celui des bras. Comme soutien, l'aide du camarade ou du maître peut rendre service, mais n'est pas possible dans tous les cas : au crawl, quelle que soit sa place, le partenaire générera l'exécution des mouvements. Au dos crawlé, il peut soutenir la tête, ce qui, par contre, serait absolument faux pour la brasse ou le crawl en provoquant une mauvaise position du corps. L'utilisation d'une ceinture de liège peut donner de bons résultats, témoin cet élève adulte qui, sachant nager uniquement sous l'eau, arriva enfin à sortir la tête et coordonner la respiration après quelques centaines de mètres de nage avec une ceinture.

### Perfectionnement, entraînement

Nager cinq ou dix brasses dans un style donné est certes déjà un aboutissement, un résultat. Mais c'est aussi et surtout un point de départ. Il serait faux de laisser là notre apprenti. Il doit encore perfectionner l'éducation des mouvements, les coordonner mieux selon leur rythme particulier, synchroniser l'utilisation des forces. Il n'y parviendra qu'en cherchant à nager des distances de plus en plus longues à une allure moyenne, seule façon d'obtenir le relâchement nécessaire à l'obtention d'une technique, puis d'un style corrects. Pour le maître ou le moniteur, il ne s'agit pas maintenant d'arrêter l'élève après deux ou trois mouvements pour corriger toutes les fautes, mais de le laisser et de le faire beaucoup nager, en portant son attention pendant un certain temps sur un mouvement particulier, puis sur un autre.

Avant de passer à l'entraînement de mise en condition et en forme, il est indispensable de pouvoir nager « au train » une distance de 300—400 m dans le style considéré ; puis différentes possibilités conduisent au but recherché :



Nage en fluctuation. Allure lente, accélération progressive, sprint, ralentissement progressif, plusieurs fois sans interruption.)

Nage en contraste. (Quelques mouvements au train ; sans transition, quelques mouvements au sprint ; puis de nouveau sans transition, au train.)

Accélération. (Partir lentement, puis accélérer très prudemment et progressivement pour terminer la distance — 50 ou 100 m — au sprint.)

Entraînement fractionné. (Répétition de distances plus courtes que celles de compétition, mais à une allure plus rapide, alternées avec des moments de récupération.)

Entraînement des mouvements séparés. (Exemple: bat-

tements de jambes, les bras allongés en avant ou s'appuyant sur une planche, ou encore avec surcharge, en poussant une poutre devant soi.)

L'ensemble de ces exercices d'entraînement tirés et adaptés de l'athlétisme, pourrait être l'objet d'articles ou même de livres entiers. Nous avons cependant tenu à les mentionner, quoique brièvement, dans cet essai sur l'enseignement de la natation.

#### Bibliographie

Schweizerische Schwimmschule (Méthode suisse de natation) éd. 58.

Paul Andreas: Schwimmen, lernen, trainieren, kämpfen (nager, apprentissage, entraînement, compétition).

## Les parents apprennent comment on enseigne la natation

L'Interfédération pour la natation, l'organe directeur de toutes les associations de natation, a décidé, sur proposition de son comité de travail, d'organiser pendant la saison d'été en cours, un enseignement méthodique de la natation pour les parents, à l'intention de leurs enfants. La natation a de grandes valeurs hygiéniques et éducatives, qu'il faut mettre en évidence sur le plan social. En partant de l'idée que les parents doivent être les premiers maîtres de gymnastique de leurs enfants, l'Interfédération désirerait concrétiser ses efforts dans ce sens. On voit par trop souvent dans l'enceinte du bassin de natation des parents qui croient enseigner la natation à leurs enfants, alors qu'en réalité ils n'agissent qu'avec des moyens brutaux parfois, dépourvus de tout élément éducatif. Au lieu de faire de leurs enfants des amis de l'eau, ils agissent à fin contraire. L'Interfédération pour la natation a formé des moniteurs pour l'enseignement de la natation aux parents. Ces derniers doivent être en mesure d'orienter les parents sur le rôle qu'ils auront à jouer par des moyens éducatifs, et leur montrer comment l'on enseigne convenablement la natation. Les thèmes suivants seront abordés en cinq leçons :

#### Enseignement en cinq leçons

**1ère leçon :** Accoutumance à l'eau, aux fins d'amener le débutant dans la position allongée à plat dos. Tous les exercices doivent être exécutés sans contrainte.

**2ème leçon :** Accoutumance à l'eau, aux fins particulières d'habituer les organes des sens à l'eau froide, d'amener ainsi l'élève à cacher la tête sous l'eau et de respirer sous l'eau. Puis démontrer et exercer les exercices de glissée sur l'eau en position allongée (la coulée).

**3ème leçon :** La troisième leçon est consacrée à l'étude du crawl dos. Nous partons de l'idée que le crawl dos doit être la première technique de natation à enseigner aux débutants. Dans le crawl dos, l'élève a le visage éloigné de l'élément liquide, sa tête étant posée en arrière sur celui-ci. Cette position de natation est favorable; le corps est horizontal et l'apprentissage, de cette manière, est rendu plus aisés. Dans la position horizontale, le corps est au repos. Le débutant n'utilise aucune force intrinsèque pour maintenir son corps à la surface de l'eau. La respiration peut s'effectuer librement et, de ce fait, bien des obstacles sont surmontés. Les mouvements de jambes du crawl dos correspondent aux mouvements naturels de la marche et sont plus faciles à assimiler que les mouvements compliqués, relativement artificiels, de la brasse poitrine.

**4ème leçon :** Cette leçon est consacrée à l'étude de la brasse poitrine, qui reste encore toujours la technique de natation la plus connue.

**5ème leçon :** Cette leçon montre aux parents comment on enseigne le plongeon aux enfants d'une manière joyeuse. Des plongeons que l'enfant exécute avec joie de l'escalier ou du bord du bassin de natation lui enlèvent sa crainte instinctive de l'eau. On montre aussi comment le père ou la mère peuvent en quelque sorte jouer le rôle d'une « roche » ou d'une planche d'élan pour le plongeon. On montre également la part de coopération active que jouent l'instructeur de natation ou les parents par un enseignement fondé sur des lois néanmoins précises.

Adaptation française du travail  
du Dr Ernst Strupler, Geroldswil.

## Sempre Taio!

Trois ans déjà ont passé depuis le drame du Petit Furkahorn qui, le 15 juillet 1957, privait l'Ecole de gymnastique et de sport de l'un de ses plus valeureux collaborateurs et plongeait dans la consternation sa jeune épouse, sa famille et ses innombrables amis.

Gardons de notre cher Taio un souvenir impérissable. Il fut un moniteur incomparable, un ami plein de tact et de générosité, un époux et un père admirable.