

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:	20 (1963)
Heft:	[6]
Artikel:	Natation et santé
Autor:	Giroud, Claude
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-996456

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: 12.01.2026

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

Natation et santé

Par Claude Giroud prof., Instructeur Suisse de Natation

La natation est plus qu'un sport. Elle est une partie intégrante de l'être humain, sain ou malade, de sa plus tendre enfance à sa vieillesse.

Apprendre à nager, c'est à la fois assouvir un besoin instinctif et contracter l'assurance sur la vie la plus garante qu'il soit.

L'histoire de la natation est à l'eau ce que celle de l'aviation est à l'air. Elle s'inscrit dans les temps ancestraux, relève du mythe. L'homme, depuis des millénaires, a voulu vaincre la résistance de l'eau et de l'air. Air, eau, soleil sont trois éléments vitaux qui président à tout cycle terrestre de l'être humain. Ils sont la vie car, «ni la mort, ni le soleil ne peuvent jamais se regarder en face».

Enumérer les bienfaits de la natation nous entraînerait loin; le registre est étendu, mais ses notes claires chantent sans cesse la magie de l'eau. Paul Valéry, le poète d'imagination mais aussi de rigueur, a sauf erreur écrit: «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».

Rappelons cependant ce qui doit figurer à l'actif du bilan «S A N T E»; quelques postes seulement:

- mouvement symétrique des membres; position hydroplane parfaite du tronc pour effectuer son mouvement d'extension
- orthopédie; la colonne vertébrale s'édifie correctement dans l'eau comme la colonne du temple grec sous son chapiteau
- amplitude respiratoire accrue; accélération des échanges pulmonaires
- mécanismes physiologiques de thermo-régulation où l'organisme s'adapte contre le refroidissement causé par l'eau
- auto-massage de la peau, des organes internes et des glandes endocrines
- effet sédatif sur l'ensemble de la musculature, du système cardio-pulmonaire, et du système nerveux
- accroissement du potentiel spiro-métrique
- accroissement du débit cardiaque par un meilleur remplissage et une meilleure vidange.

Nous l'avons maintes fois écrit: «Les meilleurs maîtres de sport des enfants, ce sont les parents». Il est de leur devoir d'apprendre à nager à leurs enfants. Notre ami, M. le prof. Ernst Strupler, de Zurich, avait eu l'excellente idée d'organiser des cours de natation à l'intention des parents désireux d'apprendre à nager à leurs enfants dans la joie.

Or la natation précoce a pour effet d'ouvrir naturellement la cage thoracique de l'enfant chez qui le seul fait de le plonger dans l'eau provoque un accroissement intense de l'inspiration. La physiologie moderne nous rappelle que le moment où le poumon contient le plus d'air est celui où il contient le plus de sang.

L'acte respiratoire est comme le geste de gymnastique orthopédique. Tous deux, selon Roederer doivent être: «lent, ample, complet, continu, répété et strictement correct».

Respirer dans l'eau, c'est en quelque sorte faire de l'haltérophilie, obliger ses poumons à vaincre la résistance du liquide.

Les poumons du nageur doivent être exempts de toute trace de tabac. Maurice Boigey l'a souligné dans son «Traité Scientifique d'Education Physique»: «L'usage du tabac est interdit. Toutes les causes d'irritation des voies respiratoires supérieures seront supprimées. Le

nageur doit posséder une perméabilité parfaite des fosses nasales, de la gorge et du larynx.»

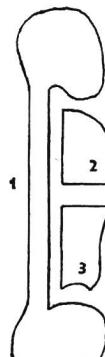
A la fin de la journée, le sportif ira nager. L'une des devises du gymnaste est la force et Nietzsche avait raison d'écrire: «Il faut avoir besoin de devenir fort, autrement on ne le devient jamais».

L'un des atouts du médecin-gymnaste moderne est la santé; il est un maître de santé, faisant contre-courant à la médecine chimique. Tel le pressentait Boerhave, médecin vitaliste du siècle de Louis XIV. Ne dit-il pas: «l'eau, la diète et la gymnastique ont guéri plus de malades que moi».

La croissance de l'enfant moderne inquiète le médecin-gymnaste. Les déficiences physiques sont nombreuses. Le portrait type de l'enfant asthénique est connu: cou projeté en avant, dos rond, ventre ballonné.

Notre rêve est de remettre tout en place dans un état d'harmonie, de reprendre foi et confiance dans nos maîtres, depuis la Chine, en passant par l'Egypte, la Grèce, Rome, le Moyen-Age; et plus près de nous les modernes, dont Per-Henrik Ling. Le gymnaste suédois voulut fonder une école de cadres pour enseigner une gymnastique scolaire. Il en fit part à un haut fonctionnaire du palais royal qui répondit: «Nous avons suffisamment de saltimbanques qui font des tours sur les places publiques de Suède, il ne manquerait plus que cela que nous ouvrions une école pour en former une quantité chaque année». Mais Ling obtint gain de cause lorsqu'il s'adressa au roi Bernadotte, d'origine française.

Le rêve de Ling, une trinité, l'inscription du corps par le triangle, symbole de tout édifice dans le temps et dans l'espace s'exprimait par: un dos droit, une vaste poitrine, un ventre musclé, un contrôle complet de ses muscles, de son attitude et de soi-même.



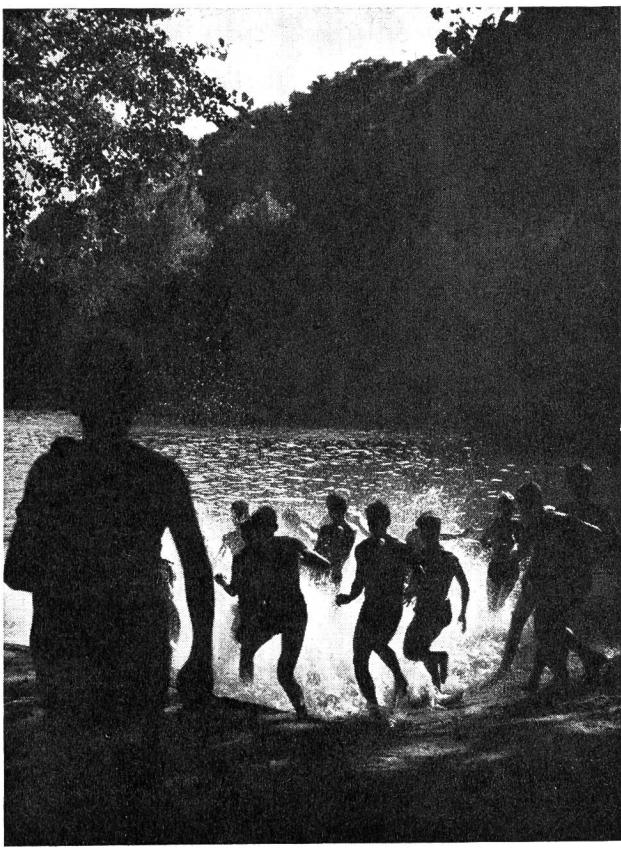
Le rêve de Ling s'exprime par la trilogie:

1. un dos
2. une poitrine
3. un ventre

Tiré de A. de Sambucy:
L'Espalier Suédois, 2e éd.,
Paris 1962.

A Paris, dans le Service de gymnastique orthopédique de Mme le Dr Yvonne Le Grand-Lambling, où nous avons eu la chance de pouvoir travailler pendant quelques années, nous entendions poser la question invivable de la voix de celle à qui nous devons tant, lors d'une consultation:

- Votre enfant sait-il nager?
- Non, Madame.
- Alors vous allez le confier immédiatement entre les mains du maître-nageur. Je vous établirai une ordonnance à son intention: apprentissage de la brasse coulée. L'une des règles vitales de l'adulte est le maintien de



sa santé. Si elle est altérée, c'est de la recouvrir naturellement. Voilà pourquoi la natation est offerte à l'être sain et au malade.

Mais au fait qu'entend-on par santé, dans notre seconde moitié du XXe s.?

Les dictionnaires de toutes langues occidentales déclarent naïvement que la santé est l'état d'une personne dont les fonctions ne sont troublées par aucune maladie, et, à une autre page, que la maladie est un trouble de la santé.

Cette vision du problème est propre à Molière où le médecin Diafoirus explique, dans le Médecin malgré lui, que l'opium fait dormir parce qu'il a une vertu dormitive.

La revue Prospective (No 10, Paris, Décembre 1962) où nous extrayons ces vues modernes sur la santé, nous apprend que, en 1946, les experts médicaux de l'Office Mondial de la Santé, crurent préciser et élargir ces définitions en annonçant que «la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité». L'idéal serait donc, non pas seulement d'éliminer la maladie, mais de créer ce que les experts de l'O. M. S. appellent la «santé positive».

«Les mots de santé et maladie n'ont donc de sens précis que dans la mesure où on les applique à un certain milieu physique et social bien déterminé, et presque à une certaine personne. Ce que l'humanité recherche, ce n'est pas une santé théorique, mais une condition du corps et de l'âme qui permet de mener le genre de vie qui semble désirable, aussi longtemps que possible. «Le travail est plus important que la vie», confiait Katherine Mansfield aux dernières pages de son Journal. Cherchant une définition de la santé pouvant se concilier avec son âme tourmentée, son corps rongé de tuberculose, elle ne pouvait que conclure: «Par santé, j'entends le pouvoir de vivre une existence pleine, adulte, vivant en contact étroit avec ce que j'aime — la terre et ses merveilles, la mer, le soleil. Je veux être tout ce que suis capable de devenir.»

«La vie», écrivait Xavier Bichat, l'anatomiste et physiologiste français jurassien, il y a plus de 150 ans, «est l'ensemble des phénomènes qui s'opposent à la mort». Si cette définition d'apparence à la fois banale et obscure a pourtant survécu et est devenue célèbre, c'est qu'elle ne considère pas la nature ultime des phénomènes vitaux, mais seulement leurs manifestations. Il est possible que la santé et la maladie jouent un rôle profond dans l'ordre cosmique des choses qui dépasse jusqu'ici notre entendement, et que la philosophie peut essayer d'éclaircir. Mais, à l'heure actuelle, il est préférable d'en rechercher le déterminisme et les effets en étudiant comment les êtres vivants réagissent aux stimuli et aux épreuves de la vie.»

On sait tout le plaisir que prennent les personnes même les plus normales à raconter avec grand luxe de détails leurs émotions, leurs inquiétudes et leurs maladies physiques, alors qu'au contraire le mot de santé ne se prononce qu'en passant ou pour accompagner une libation. La raison en est que la maladie constitue une expérience profonde qui marque la personnalité d'une façon presque indélébile, alors que la santé n'est qu'un concept pâle et immatériel qui ne provoque aucune réaction émotionnelle.

L'adaptation — sociale, émotionnelle et physique — à la société industrielle issue du XIXe s. est maintenant presque réalisée dans nos pays, mais elle n'a qu'une valeur transitoire. Car maintenant de nouveaux problèmes se posent du fait que la deuxième révolution industrielle et l'automatisation causent des changements nombreux et profonds dans le milieu physique et la vie de tous les jours.

«Ces changements amènent naturellement leurs dangers propres — que ce soient les effets toxiques et allergiques des nouveaux produits synthétiques et de la pollution atmosphérique, ou les difficultés physiologiques et mentales qu'engendrent le manque d'efforts physiques, les loisirs prolongés, la mécanisation de la vie, et la multiplicité des stimuli artificiels auxquels l'homme moderne est constamment exposé. Sans doute faudrait-il citer les troubles profonds que cause aux rythmes naturels du corps le fait que la vie moderne se détache presque complètement des cycles cosmiques. L'homme ressent de moins en moins l'effet des saisons; il vit aussi activement la nuit que le jour; il peut passer en quelques heures d'un continent à l'autre, si vite qu'il n'y a pas possibilité de maintenir l'harmonie qui, normalement devrait exister entre les mouvements de la terre et les fonctions physiologiques.»

L'ordre cosmique, c'est l'air, l'eau, le soleil, les vents, le rythme des jours et des nuits, des saisons, des années. La saison de l'été, c'est le retour à l'ordre naturel immuablement instauré, que le nageur goûte dans ses mouvements aquatiques dans l'eau amie, puis dans le bain d'air et de lumière sur le sable doré des plages.

