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: 22 (1965)

Heft: 5

Artikel: La natation sportive et la jeunesse : I

Autor: Gebhart, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996405

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: 27.07.2025

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

La natation sportive et la jeunesse (I)

Dr Erich Gebhardt

Un coup d'œil sur les Jeux olympiques

Le problème n'est pas nouveau : dès l'aube des Jeux olympiques, la participation des jeunes gens et des enfants à la réalisation de grandes performances sportives constitue pour l'opinion publique un sujet d'âpres discussions. Depuis toujours, en effet, de très jeunes gens ont accompli de réelles performances sportives ; depuis toujours également, il s'est trouvé des gens pour mettre l'opinion publique en garde là-contre.
C'est ainsi que dans sa « Politique » (VIII/4) Aristote affirme que l'on ne dénombre que deux ou trois cas d'enfants vainqueurs olympiques qui aient renouvelé leur victoire à l'âge adulte. Dans l'antiquité, le pentathlète messénien Damiscos, vainqueur olympique à l'âge de 12 ans, le fut ensuite deux fois encore.
De même, nombreux sont les jeunes gens qui ont accompli de grandes performances au cours des Jeux olympiques modernes. C'est ainsi qu'en 1936, une Danoise de 12 ans, Inge Sörensen, se classait 3e en brasse, alors que, chez les messieurs, György Erdelyi, un Hongrois de 13 ans, se signalait en dos, sans toutefois parvenir en finale.
D'autre part, il est aisé de constater que c'est en natation que l'on rencontre la plupart des jeunes sportifs d'élite ; les statistiques montrent en outre que parmi ceux-ci la proportion des jeunes filles est particulièrement importante. Une répartition en pour-cent des jeunes de moins de 20 ans qui ont participé aux Jeux olympiques de 1936, calculée par le professeur Diem, montre que chez les messieurs les nageurs viennent en tête, avec 42,5 % ; ils représentent même 50 % des médaillés. Chez les jeunes filles, les chiffres sont encore plus significatifs : 70 et 77 %.

La croissance de l'enfant

On comprend sans difficulté que ce phénomène ait sans cesse suscité toutes sortes de réflexions, et que l'ont ait essayé de connaître la raison pour laquelle de très jeunes nageurs sont parvenus à réaliser de très grandes performances. On conçoit fort bien que l'on ait en outre cherché à savoir si ces performances précoces ne causaient pas du tort à l'organisme.
Mais il est, d'autre part, naturel que l'on prépare toujours plus de très jeunes nageurs à réaliser de telles performances. Pour ce faire, il est aujourd'hui nécessaire de doter les jeunes, le plus tôt possible, des conditions de base appropriées.
Médecins et pédagogues ne cessent d'étudier, sur le plan physique et psychique, la période de croissance des garçons et des filles jusqu'à leur pleine maturité, afin d'établir ainsi, pour les entraîneurs, les conditions nécessaires à un judicieux entraînement, et d'éviter par là-même des abus au moment des compétitions.
On ne tient, en général, guère compte de la période antérieure à la dixième année, une période qui devrait pourtant offrir un intérêt tout particulier sur le plan de la natation. Si l'on considère la croissance du petit enfant, on constate qu'elle faiblit rapidement dès les premières années, ponctuée par une première pause visible vers la 11e année. Cette croissance s'opère par poussées, de plus en plus nettes au fur et à mesure que l'enfant approche de la période de la maturité. Après la 11e année, c'est-à-dire au seuil de la puberté, la croissance se poursuit par périodes, d'une manière assez équilibrée. A une période de croissance longitudinale, qui s'étend sur 1—2 ans, succède une période de croissance latérale, caractérisée par un renforcement organique et par une sensible augmentation de l'envergure.
Cette croissance périodique, qui décroît progressivement après la 15—16e année, mais se maintient généralement jusqu'à 19—20 ans, témoigne de la prévoyance de la nature, qui a équipé notre corps de judicieux mécanismes de protection. Lorsque puissance musculaire et puissance organique inhérentes aux fonctions du corps humain sont convenablement fortifiées, il se produit un grossissement. Peut-être est-il plus sensé d'admettre que la croissance latérale et le renforcement organique qui l'accompagne précèdent la croissance longitudinale, et qu'ainsi, avant que sa longueur ne s'accroisse, le corps produit des réserves. Sans doute, durant la période de la croissance précisément, la puissance organique réagira diversement sous l'effet des différents stimuli extérieurs, alors que la croissance longitudinale, indifférente à ces stimuli,

s'opère selon un mode déterminé par l'hérédité. — Il nous faudrait donc en conclure que même en période de croissance le corps humain prend les mesures de sécurité lui permettant de satisfaire toutes sortes d'exigences. Nous pouvons admettre ainsi, en ce qui concerne également cette période, qu'une puissance organique ne se développe ensuite qu'à la condition que des stimuli agissent sur ce jeune organisme, cela sous la forme de l'activité physique. Et c'est précisément l'organisme de l'enfant qui, pour se fortifier, a besoin du stimulant que constitue le mouvement.
En toutes circonstances cependant, les stimuli doivent être adéquats, et correspondre à chaque « époque de croissance » de l'enfance. Il est clair que durant les premières années de la vie, ils peuvent être intensifiés aussi rapidement que la tendance du corps à la croissance le permet. Quant à leur nature et à leur intensité, nous en discuterons plus loin.
Nous allons examiner plus avant — au point de vue pédagogique — ces périodes de croissance.

Les périodes de croissance

Pour le professeur Diem, la période comprise entre la 10e et la 12e année constitue l'« âge sauvage », celle qui va de la 12e à la 14e année la « période révolutionnaire », celle qui sépare la 14e de la 16e année la « période de la maturation », et le « temps du plus haut épanouissement physique et de l'essor idéaliste » la 17e et la 18e années.
Quoique la littérature scientifique ne manque pas d'essais élaborés en vue de définir la période de la croissance, c'est la graduation établie par le professeur Diem qui me paraît le mieux convenir à nos observations.
On commence généralement à la 10e année ; d'ailleurs, on ne trouve guère d'études sur la période antérieure. On parle de petite enfance pour désigner la période allant jusqu'à la 4e—5e année ; j'appelle donc « période de coordination » celle comprise entre la 6e et la 10e années.
Comment comprendre ces expressions ? Il est clair que le jeune enfant essaie, plus fortement qu'il ne le fera plus tard, de capter, d'assimiler et de coordonner toutes les impulsions et découvertes nouvelles. A l'âge dit « sauvage », c'est-à-dire, selon le professeur Diem, de la 10e à la 12e année, un besoin accru de mouvement se manifeste, après que les différentes formes de mouvement ont été coordonnées, et qu'elles sont devenues complexes.
Durant la période « révolutionnaire », de la 12e à la 14e année, l'idée de sport s'éveille, le jeune sent monter en lui une véritable ambition. Puis, de 14 à 16 ans, au cours de la « période de la maturation », le développement physique presque complètement achevé, la maturation psychique s'accomplit, qui donne peu à peu au jeune homme le sentiment d'être adulte.
Ensuite, pendant la 17e et la 18e années, en plus du « haut épanouissement physique et de l'essor idéaliste », expérience et bon sens se développent.
Remarquons que durant la croissance, mais tout particulièrement de la 10e à la 16e année, la fille peut avoir sur le garçon une avance d'une année environ. C'est vers la 17e année que le jeune homme commence à combler peu à peu le retard psychique qu'il a sur la jeune fille. Cependant, sur le plan physique, les différences constatées ne sont en général pas aussi nettes.
Si, nous basant sur ces constatations physiques et psychiques, nous nous proposons de développer, en matière de natation, un judicieux plan d'entraînement et de compétition applicable à l'enfant, nous devons auparavant examiner les propriétés de cette discipline sportive et ses répercussions stimulantes sur le corps, en l'occurrence le corps de l'enfant.

Les particularités de la natation

La natation se distingue des autres sports par le fait qu'elle s'accomplit dans l'eau et en position couchée. L'eau tout d'abord, qui fournit au sportif des conditions tout à fait différentes des conditions ordinaires. D'après Archimède, tout corps plongé dans l'eau subit de bas en haut une poussée égale au poids du volume d'eau déplacé. Selon l'expression populaire, il « perd » une partie de son poids. Sans aucun doute, cette perte de poids constitue un allégement pour la propulsion dans l'eau.
D'autre part, pour autant qu'elle n'est pas trop froide, l'eau décontracte la musculature et active la circulation sanguine.
En outre, ainsi qu'on l'a déjà dit, la natation implique une position couchée du corps, ce qui n'est le cas d'aucun autre sport. Selon le professeur Lehmann, de Dortmund, renommé tout particulièrement par ses recherches en matière de physiologie du travail, en position couchée le corps n'est le siège d'aucune tension musculaire, aussi longtemps bien sûr qu'il ne fournit aucun travail musculaire actif.
Le nageur a donc dans l'eau une position idéale, en laquelle le corps ainsi allégé se trouve complètement détendu. Lorsque s'accomplit dans l'eau un travail musculaire destiné à la locomotion, les différents muscles ou groupes de muscles fonctionnent comme antagonistes, par alternance réciproque de contractions et de relâchements.
Après le travail, la récupération sera proportionnelle à la capacité de détendre le muscle, resp. le groupe de muscles.
La chose est tout spécialement aisée dans l'eau, en position horizontale. Aussi la musculature des nageurs est-elle particulièrement tendre, souple et détendue. Cependant, pourquoi est-ce précisément en natation que s'accomplissent de si bonne heure de très grandes performances ?
Il ne fait aucun doute que ce sont en premier lieu les facteurs mentionnés ci-dessus qui permettent à un corps jeune de nager « léger » et « sans peine ».
L'âge ne semble guère affecter le poids spécifique ; selon Stalder, Zurich, et Abilée, Paris, au cours des ans, le poids spécifique du corps humain ne varie, en effet, que dans une mesure insignifiante. D'ailleurs, c'est précisément à 10 ans qu'il se trouve le plus défavorable, et donc le plus élevé.
Certes, durant les jeunes années, la force musculaire absolue est faible. Ainsi, comme le corps est alors de toute façon plus petit et que dans l'eau il subit cette poussée dont nous avons parlé, il est vraisemblable qu'une force musculaire sensiblement plus faible suffit pour le faire avancer.
Notons en outre le fait — facteur qui me semble le plus important — que de bonnes conditions du système circulatoire en position horizontale dans l'eau sont surtout capitales chez le jeune organisme, y garantissant, comparativement à d'autres disciplines sportives, de meilleures conditions de base. On sait que sous l'effet d'une charge sportive le système circulatoire du jeune réagit de manière bien plus inconstante que chez l'adulte. Peut-être que de par la position horizontale dans l'eau, cette instabilité apparaît moins nettement en natation que dans d'autres sports.
Il devrait donc n'exister aucun doute là-dessus : la natation convient particulièrement bien au jeune organisme. On ne saurait oublier non plus que les stimuli inhérents à la natation constituent pour le jeune organisme une charge considérablement plus faible que celle due à d'autres sports.
Nature et intensité des stimuli aux différentes périodes de la croissance ne sont, en revanche, pas éclaircis ; ils sont d'ailleurs très difficiles à délimiter.
Starke Jugend - Freies Volk Traduction : Noël Tamini