

<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>	22 (1965)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Les jeunes dauphins [suite]
<b>Autor:</b>	Mattmüller, Ruth
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996412">https://doi.org/10.5169/seals-996412</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:** 23.01.2026

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

# Les jeunes dauphins (suite)

Ruth Mattmüller

## L'entraînement et les compétitions

Le programme des compétitions A.A.U. pour juniors et seniors se déroule de préférence dans un bassin de 25 ou 50 m, permettant ainsi d'additionner plus facilement les distances parcourues. L'« Olympiade » des juniors est organisée deux fois par an: une fois en bassin de 25 m, une autre fois en bassin de 50 m. Tout nageur, tout plongeur de moins de 18 ans peut s'y inscrire. La lutte et l'athlétisme léger ont également leurs propres « olympiades » pour juniors.

Voici quelques-uns des meilleures performances et records nationaux enregistrés en 1964 :

En bassin de 25 m		meilleure performance	record
Filles :			
10 an et plus jeunes	50 m crawl	31"5	31"4
11—12 ans	4×50 m 4 nages	2'43"4	2'40"3
13—14 ans	200 m brasse	3'02"6	2'56"1
15—17 ans	100 m papillon	1'09"0	1'07"1

### En bassin de 50 m

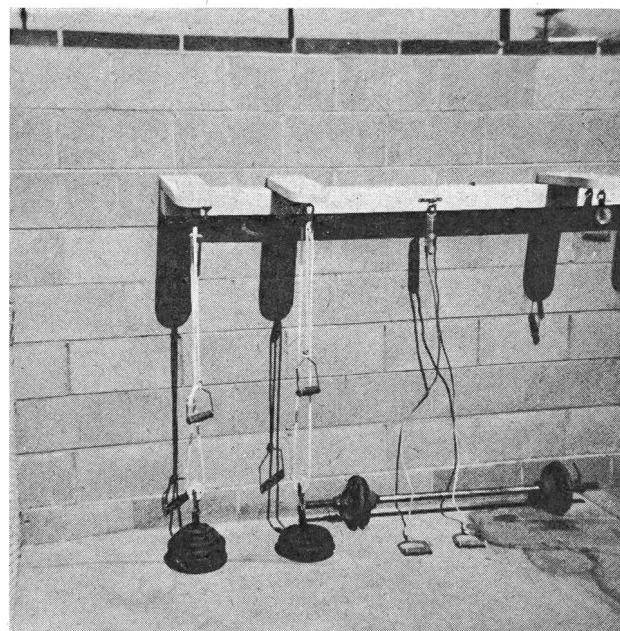
Garçons :			
10 an et plus jeunes	100 m crawl	1'09"8	1'07"1
11—12 ans	50 m dos	35"2	32"0
13—14 ans	100 m brasse	1'16"7	1'14"6
15—17 ans	200 m papillon	2'14"0	2'09"5

### Schéma des heures d'entraînement hebdomadaires

5—6 ans	3 heures
7—8 ans	3 heures
9—10 ans	3—4 heures
11—12 ans	3—4 heures (pour élèves avancés : 4—5 heures)
13—14 ans	4—5 heures (pour élèves avancés : 5 heures)
15—17 ans	6—7 heures, à raison d'une heure par jour.

## Plan d'exercice des juniors et des seniors (directives générales)

Durant l'avant-saison (de septembre à décembre), on vieille surtout à améliorer le style. On travaille tout



Engins de musculation à proximité immédiate du bassin.

particulièrement départ et virages, ainsi que les poids et haltères. 25 % des heures sont consacrées aux distances normales, c'est-à-dire :

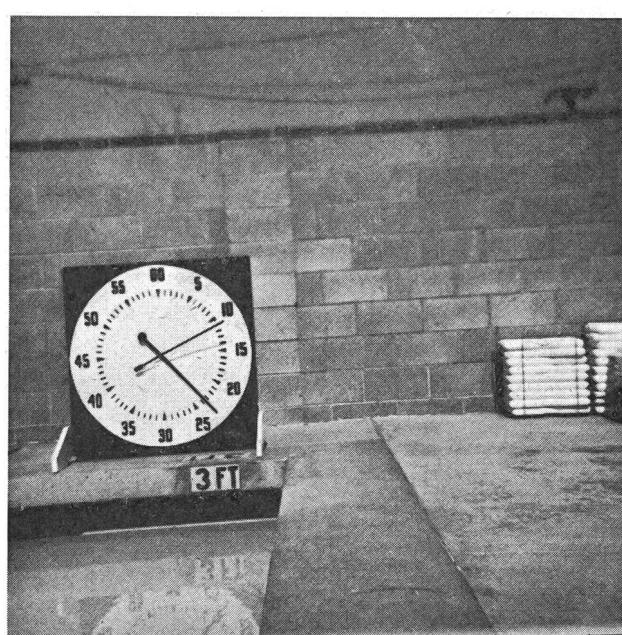
5—6 ans	25 m	11—12 ans	100 m
7—8 ans	50 m	13—14 ans	100—200 m
9—10 ans	50—100 m	15—17 ans	100—800 m

## Entraînement printanier (janvier—mai)

En printemps, les heures d'entraînement demeurent à peu près ce qu'elles sont durant l'avant-saison. Mais 50 % sont réservées à l'entraînement sur une distance supérieure (distance supérieure = majoration jusqu'à 75 % des distances indiquées ci-dessus), 25 % sur une distance normale et 25 % sur une distance inférieure. Lorsqu'on est entraîné sur une distance supérieure, les distances normales s'accroissent, elles peuvent être doublées, voire quadruplées.

## Entraînement estival

Durant l'été (juin—août), les heures d'entraînement des nageurs de 6—12 ans ne varient pas. Les gars de 13 ans s'entraînent 10 heures, ceux de 15—17 ans 10—12 heures par semaine. La distance supérieure est proportionnellement réduite si le nageur se prépare à des épreuves importantes, et alors la distance inférieure augmente. Lorsque l'enfant parvient à améliorer ses performances, on revient à la méthode antérieure. Tout au long de l'année, mais surtout en automne, on applique parallèlement l'entraînement de musculation (poids). Le temps requis pour améliorer le style, virage inclus, peut sensiblement varier. Pendant l'intersaison (janvier—mai), on pratique un entraînement sévère



Le nageur peut contrôler lui-même ses temps.

sur de longues distances, alors qu'en été on cherche principalement à affiner le style.

On tient surtout à ne pas forcer les jeunes ; ce sont les nageurs de 15—17 ans qui profitent le plus de ces années d'entraînement de compétition. Ainsi capables des meilleures performances, ils deviennent de parfaits candidats olympiques.

### Les plongeons et les ballets nautiques

Encouragés par les succès des jeunes nageurs, les enfants doués se tournent de plus en plus vers les plongeons. Il y faut d'ailleurs également des jeunes. Et déjà apparaissent de jeunes plongeurs aux prouesses étonnantes, avec lesquels il va falloir compter ces prochaines années et dès les Jeux de Mexico. Précisons que l'on s'efforce de doter chaque club d'un coach pour les plongeurs, puisque les enfants manifestent un intérêt toujours plus marqué à l'égard de cette discipline sportive. Troisième division, totalement indépendante des autres, celle que constituent les clubs de ballet aquatique, domaine des filles. Ces clubs ont leurs propres compétitions et championnats ; les nageuses y sont également classées en catégories d'âge. Aux Etats-Unis et au Canada, le ballet aquatique est d'un remarquable niveau. Chaque année, un groupe de jeunes filles est invité à se produire en divers pays d'Europe, d'Asie ou d'Afrique, afin de promouvoir partout les ballets aquatiques. Et l'on espère fermement parvenir un jour à faire inscrire cette forme de natation au programme des Jeux olympiques, lorsqu'un nombre suffisant de nations l'auront adoptée. D'ailleurs, le ballet aquatique figure déjà au programme des Jeux panaméricains. A l'université, elle constitue en outre une branche facultative du programme scolaire des étudiants.



Il est prouvé que les messieurs accomplissent leurs meilleures performances à 16—21 ans. Les clubs de natation possédant un club de seniors vont d'ailleurs se développer avec un succès grandissant, car les jeunes nageurs s'efforceront de plus en plus d'accéder à l'équipe senior. D'autre part, la popularité du water-polo ne cesse de croître. Enfin, le nombre des bourses accordées aux élèves talentueux (pour leurs études au collège ou à l'université) se multiplie.

Aux Jeux olympiques de Tokyo, les temps réalisés par des nageuses de 14 ans nous ont étonnés. Il est toutefois dommage qu'elles quittent la natation lorsqu'elles constatent que des cadettes arrivent à leur niveau, ou lorsqu'elles ne parviennent plus à s'entraîner au collège. Depuis deux ans, des clubs de natation pour étudiantes se développent dans certaines universités de l'Est des Etats-Unis.

Personnalité très active, Mme Rosmary Dawson est depuis de nombreuses années coach des dames à l'université de Michigan, à Ann Arbor. Elle a fait appel à d'anciennes compétitrices pour constituer un club de water-polo, et des rencontres ont déjà été organisées avec des universités voisines. Mme Dawson est, d'autre part, l'auteur d'un livre très instructif sur la natation de jeunesse, dont l'évolution lui doit beaucoup. C'est d'ailleurs ce livre qui nous a livré de précieuses indications pour le présent article.

Accomplir un dur travail, renoncer à d'innombrables commodités personnelles et témoigner d'une persévérance à toute épreuve, tel est le secret de la supériorité sportive. Et seule une faible minorité de sportifs parviennent aux meilleures performances. La grande masse d'entre eux s'entraîne pour la seule joie que procure le sport et pour leur propre éducation physique. Peut-il y avoir but plus noble et plus encourageant ?

Starke Jugend — Freies Volk  
Traduction: Noël Tamini



(Les photos qui illustrent cet article ont été obligamment mises à notre disposition par l'équipe de l'école de natation Rita Curtis, à Van Nuys, Californie).