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: 7

Rubrik: Leçons mensuelles

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

Leçon mensuelle: Natation

André Metzener

Préparation au test I

Les élèves sont des jeunes gens à peine « dégrossis », qui osent mettre la tête dans l'eau, et qui savent nager quelques brasses. Le moniteur se trouve donc devant trois tâches très précises à remplir:

1. Amener ses élèves à « tenir » une certaine distance en nageant efficacement et économiquement.
2. Leur apprendre à nager s o u s l'eau, voir et contrôler le comportement en direction et en profondeur.
3. Sauter ou plonger d'une certaine hauteur.

Ce petit article n'est pas une « leçon » au sens propre du terme. C'est une matière d'enseignement, un choix d'exercices que nous proposons au moniteur, en lui laissant la liberté et la possibilité de l'utiliser à son gré, en fonction du temps disponible en vue du but recherché; qui est l'obtention du test I.

Initiation à la brasse

Accoutumance à l'eau, respiration aquatique, flottaison

— S e d o u c h e r: d'abord les bras, puis les jambes (face antérieure, face postérieure), le dos, la poitrine, la tête.

— D a n s l ' e a u, hauteur de ceinture:

— Se laver le torse, le dos, le visage, en respirant, surtout en expirant bruyamment.

— Expirer dans l'eau:

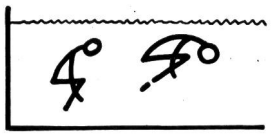
— Prendre de l'eau dans les mains jointes en soucoupe, expirer fortement par le nez et la bouche pour chasser cette eau.

— Même exercice au niveau de l'eau.

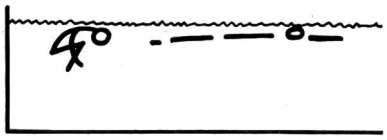
— Bras de côté, pour maintenir l'équilibre:
s'accroupir dans l'eau pour expirer fortement (faire des bulles en réglant le débit).

— Inspirer rapidement par la bouche et immédiatement s'immerger pour l'expiration. Répéter sans interruption 5, 10, 15 fois, puis pendant plusieurs minutes.

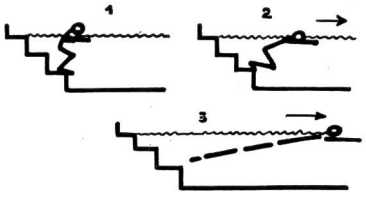
— Le « tonneau ».
Inspirer, bloquer la respiration, s'accroupir dans l'eau en groupant le corps (les mains tiennent les jambes). Qui flotte le plus longtemps?



— Le tonneau qui s'allonge.
Comme ci-dessus, mais lorsque le « tonneau » remonte, allonger bras et jambes. Et nous avons la position de flottaison horizontale caractéristique du nageur.



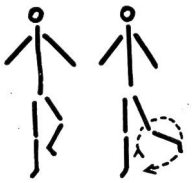
— La flèche (ou coulée).
S'accroupir, laisser chuter en avant, pousser et glisser en flottant. Tête dans l'eau les bras serrés et allongés, jambes serrées et allongées.



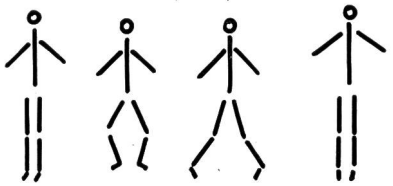
Variantes:
glisser en baissant la tête (le sous-marin)
glisser en relevant la tête

Mouvement de jambes

A s e c, debout: écarter le genou, puis le bas de la jambe, et fouetter pour fermer, en un mouvement arrondi:



2 jambes simultanément:



D a n s l ' e a u. Départ en flèche: écarter lentement les jambes, fouetter et fermer fort. D'abord un seul mouvement, puis deux avec une phase de glissée intermédiaire bien marquée.

Mouvement de bras

A s e c, debout: bras en avant, mains jointives: lever les coudes (arc-bouter) pour tirer assez profond avec les mains. Serrer brusquement les coudes et les avant-bras pour le retour en avant.
Respiration: placer l'inspiration au moment où l'on serre les coudes. L'expiration se fait pendant le retour en avant, la phase de glissée et le début de la traction.

C'est le style Jastremsky, vous allez devenir champions olympiques avec ça!

Dans l'eau, hauteur d'épaules, debout, penché en avant épaules immergées: mouvement de bras comme ci-dessus.

— En flèche: quelques mouvements, tête sous l'eau, en laissant flotter les jambes allongées;

— avec respiration: 1 mouvement, puis 2.

Coordination

A sec, debout, bras en avant (ou en haut), en comptant:

1: les bras (traction)
et: écarter 1 jambe;

2: fermer les jambes en ramenant les bras en avant.

Dans l'eau, sans respiration, tête sous l'eau:

— départ en flèche, 1 les bras, et 2 les jambes!

— départ en flèche, 2 cycles complets, avec phase de glissée intermédiaire.

Avec respiration:

— 1 cycle, en pensant: bras, tête (insp.), jambes;

— 2 cycles, etc.

Perfectionnement, entraînement

Les progrès dépendent plus de la volonté de l'élève que de tout autre chose. Il s'agit pour lui de s'obliger à nager une certaine distance sans se reposer. Ce n'est qu'à ce prix qu'il acquerra la souplesse et l'économie du mouvement.

Différents exercices

Respiration. Nager 1 longueur en respirant seulement tous les deux cycles de mouvements; retour en respirant à chaque brasse. Puis respirer seulement tous les 3 mouvements.

Variantes

— 1 longueur, battement de jambes, bras allongés en avant;

— 1 longueur, seulement les bras, en laissant traîner les jambes;

— 1 longueur, battement de jambes, bras croisés derrière le dos;

— 1 longueur, traction de bras, jambes allongées et croisées;

— 1 longueur, battements doubles de jambes (ou triples), bras allongés; etc.

Avec un peu d'imagination, on peut varier à l'infini.
Exercices:

— dans l'ordre indiqué, avec un court repos entre chaque longueur;

— dans l'ordre indiqué, sans repos;

— en intercalant chaque fois une longueur en nage normale.

Entraînement pour les 200 m

Le plus commode et le plus simple est évidemment de laisser nager. Mais en variant les exigences, on maintient l'intérêt, tout en améliorant plus rapidement les aptitudes.
Exercices:

— nager 4 fois 50 m avec 30 sec. (ou 20, ou 15) de pause;

— nager 8-10 fois 25 m avec 10-15 sec. de pause;

— avec des poses adaptées 25 - 50 - 75 - 50
25 - 25 - 50 - 25 - 25 - 50, etc.

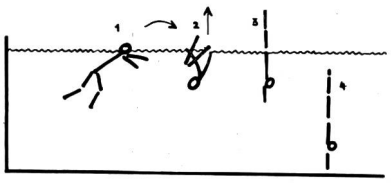
Nage sous l'eau

Par groupes de 2:

— A met un objet dans l'eau, et le déplace pendant que B le cherche (obligation de regarder).

— Une fois le plongeon enseigné, s'exercer à plonger directement sur l'objet, bras allongés en avant, sans mouvement.

— Plongée en « canard ».



— Distance sous l'eau: la tête sert de gouvernail de profondeur. Différence avec la brasse ordinaire: les bras sont tirés jusqu'à être allongés et plaqués au corps.

Exercices:
— départ, glissée;

— départ, glissée, 1 cycle de mouvements;

— départ, glissée, 2 cycles de mouvements, etc.

En pensant au nombre de mouvements à exécuter, l'élève améliore rapidement la distance parcourue.

Plongeon

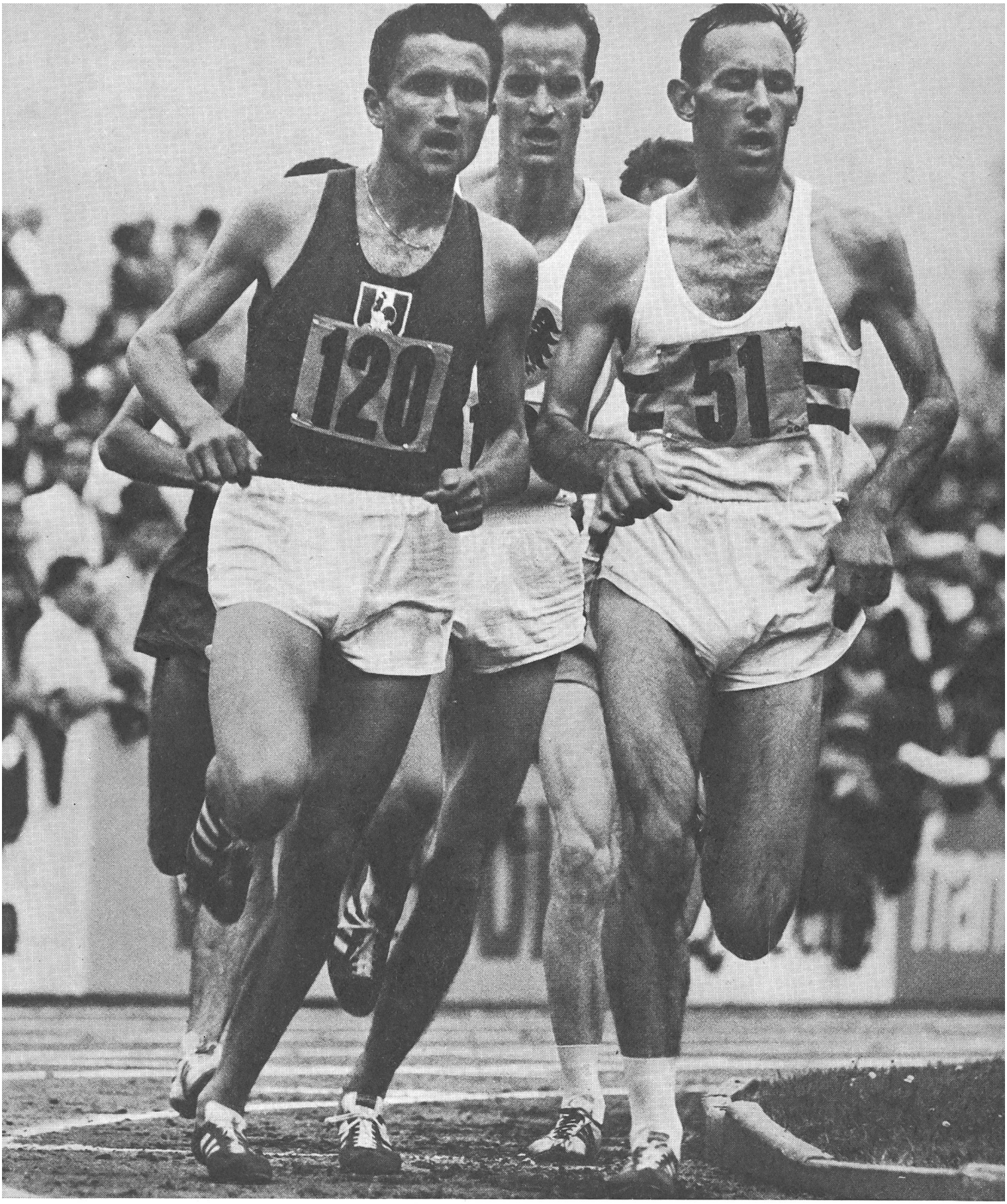
Pour le test 1, on n'exige qu'un saut. Donc une chandelle (saut debout, sur les pieds) suffit. Il vaut cependant la peine de l'exercer.

— Pour maintenir l'équilibre vertical; regarder, fixer un point à l'horizontale;

— saut pieds joints, mains au corps;

— saut pieds joints, bras en haut;

— saut avec élan des bras: appel = lever les bras de côté (en haut) puis, fléchir et tendre les jambes en bal. les bras de côté en bas et en avant en haut.



Lors du 5000 m du match des 6 nations, le 3 juillet 1965, à Berne; de gauche à droite: Jazy, recordman du monde du mile, Norpoth, médaille d'argent aux Jeux Olympiques de Tokyo, et Allonsius, souvent « lièvre » de Jazy.

Photo: Hugo Lörtscher, EFGS