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: 8

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 à l'examen EPGS de natation et au test II

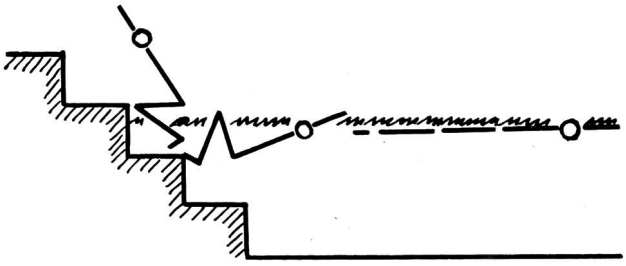
Exigences :

— Nage : 300 m, dont 50 m sur le dos, en moins de 10 min.
— Plongée : nager 12 m sous l'eau.
— Plongeon : effectuer un plongeon (tête en avant) d'une hauteur de 1 à 3 m.

Les différences avec le test I sont nettes : il ne s'agit plus simplement de nager un certain trajet, mais il y a augmentation de la distance (300 au lieu de 200 m), limite de temps, et obligation de connaître 2 styles de nage (50 m au moins sur le dos). En plongeon, un saut sur les pieds ne suffit plus, mais il faut entrer dans l'eau la tête en avant, et cela demande un enseignement prudent et progressif.

Initiation au dos crawlé
Flottaison : la flèche sur le dos

— Se lancer en flèche en avant, bras serrés et allongés, jambes serrées ; pendant la glissée, se retourner sur le dos.
— S'accroupir, bras en haut, mains l'une sur l'autre. Se pencher en arrière jusqu'à ce que les mains soient dans l'eau, et seulement à ce moment : pousser énergiquement par extension des jambes, pour glisser en flèche dorsale.



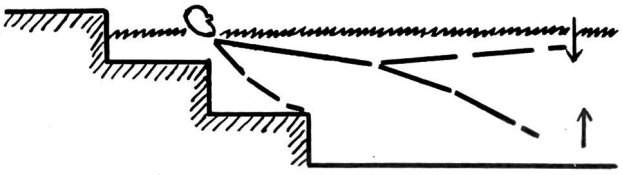
Battements de jambes

A sec.

Debout : balancer 1 j. en av. et en arr., pointe de pied légèrement tournée en dedans. Le mouvement part de la hanche ; il faut avoir l'impression que c'est la cuisse qui fait le travail.

Dans l'eau.

Debout : même exercice qu'à sec. « Sentir » la résistance.
— Position couchée dorsale, en appui sur les bras : battements alternatifs des jambes (shooter l'eau).



— Petit à petit : lâcher l'appui des bras.

Puis, exercer le battement après un départ en flèche dorsale :

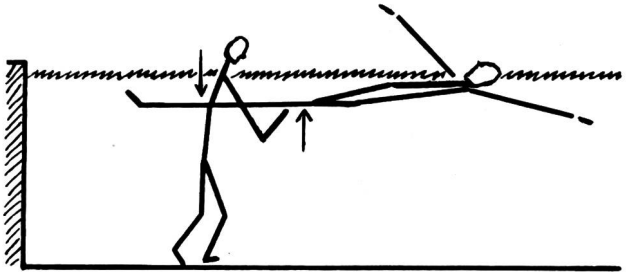
— d'abord en « pagayant » avec les mains
— avec une planche sous les omoplates
— avec les bras allongés et serrés derrière la tête, mains dans l'eau.

Important : changer fréquemment la cadence des battements, car c'est lors des accélérations qu'on acquiert le mieux le sens du mouvement.

Mouvement de bras A sec.

Debout, bras en haut (largeur d'épaules ou même un peu plus large) : exercer le mouvement d'un bras plusieurs fois de suite, avec un léger arrêt en haut, baisser le bras de côté et le ramener tendu en av. en haut.

Dans l'eau. Avec partenaire :



Coordination A sec.

Mouvement de bras en comptant : **1**, 2, 3, **1**, 2, 3, sur chaque traction.

Dans l'eau.

Départ en flèche dorsale, bras en arrière ; commencer par les battements de jambes, en comptant 1, 2, 3, etc., puis tirer avec un bras et enchaîner.

Respiration

Elle se synchronise presque automatiquement avec les mouvements d'un bras : expirer pendant la traction, inspirer pendant le retour.

Perfectionnement

Il s'agit d'une part d'entraîner le battement de jambes pour « tenir » au moins 50 m, et d'autre part de s'obliger à nager en souplesse une certaine distance. Pour le mouvement des bras, attention de ne pas l'arrêter lorsque la main arrive contre la cuisse, mais le sortir rapidement pour le retour en arrière. Pour une traction plus efficace du bras, on peut conseiller de fléchir légèrement le coude afin de permettre à la main et à l'avant-bras de mieux utiliser la la résistance de l'eau.

Plongée

Pour la brasse sous l'eau, le mouvement de bras prend une importance beaucoup plus grande : la traction se fait jusqu'à ce que les mains se plaquent aux cuisses. Après cette impulsion, il faut observer une phase de glissée, ce qu'on a tendance à négliger au détriment d'une bonne rentabilité. Il faut donc exécuter les mouvements de façon bien séparée : traction de bras, glissée ; mouvement de jambes (et retour des bras), glissée. Il faut s'entraîner à faire tou-

jours plus de mouvements, et la distance se trouve ainsi augmentée.

Entraînement pour les 300 m

L'entraînement du dos crawlé doit être tel que nager 50 m ne pose aucun problème. Les 250 m qui « restent » doivent être nagés de façon sportive, en choisissant un style, et en l'exécutant correctement.

Exemples d'entraînement :

— 5—7 fois : 50 m dos + 50 m brasse (ou crawl), avec un intervalle correspondant à l'état d'entraînement des élèves. Pause : 30—15 sec.

— 3—5 fois : 50 m dos + 100 m brasse (ou crawl). Pause : 45—30 sec.

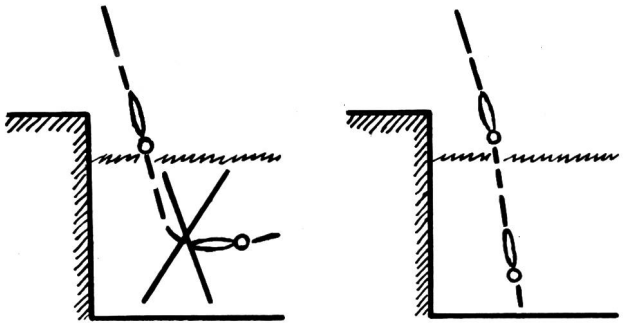
— Entraînement de respiration pour la brasse :
(longueurs de bassin sans interruption)
aller, en respirant à chaque brasse,
retour, en respirant toutes les 2 brasses,
aller : respirant à chaque brasse,
retour : respirant toutes les 3 brasses
etc.

— Entraînement de respiration pour le crawl :
dans le sens de l'aller : respirer toujours à 3 temps (alt. à g. et à dr.)
Dans le sens du retour : à 4 t., puis à 5 t., etc.

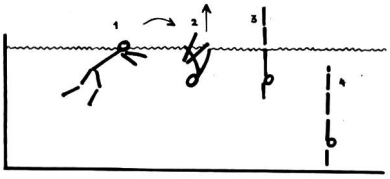
— Schéma : 3-4-3-5-3-6-3-7-3-8-3-9-3-10.

Plongeon

L'entrée à l'eau par la tête doit être enseignée très méthodiquement. Il faut à tout prix éviter les entrées corps cambré, avec les chocs à la colonne vertébrale que cela comporte.

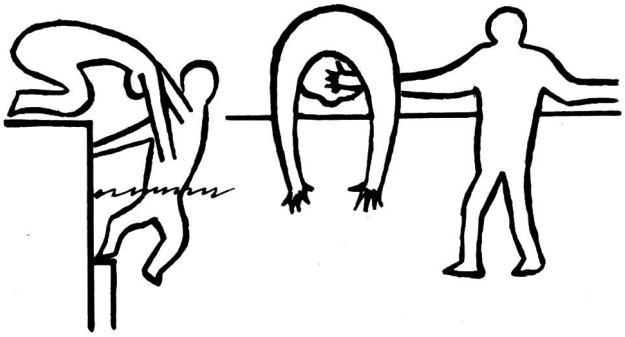


— Plongée en canard



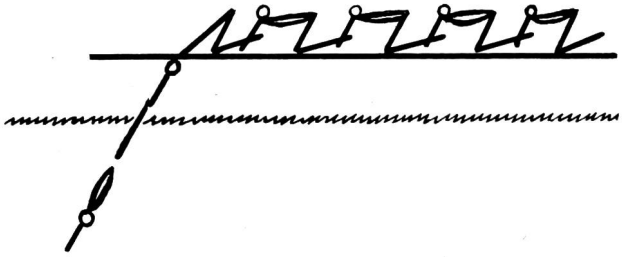
— grouper en levant le derrière
— tendre les jambes verticalement en l'air
— descendre verticalement pour aller faire l'équilibre (appui renversé) au fond du bassin.

— Entrée chutée, départ à genoux assis sur les talons.

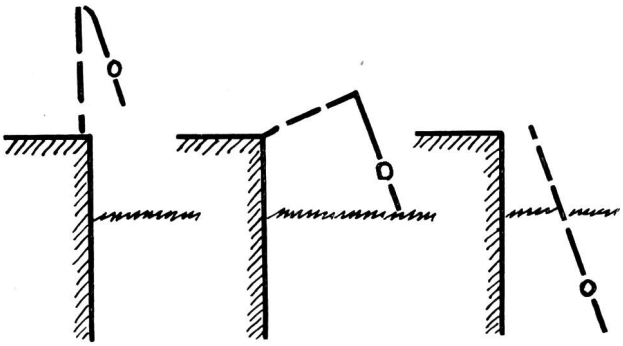


Important : le partenaire (ou le moniteur) qui aide doit descendre un certain bout dans l'eau avec celui qui exerce, en le guidant vers le fond.

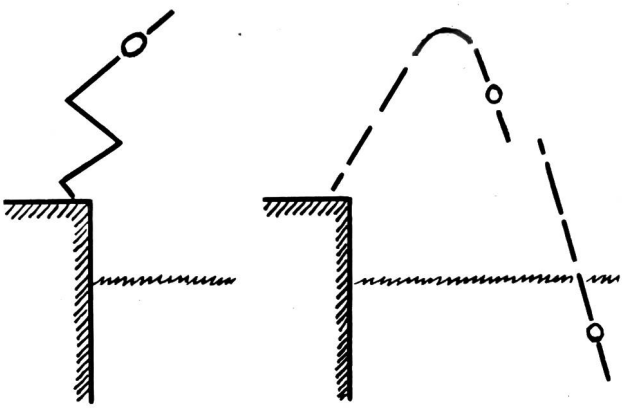
— La chaîne
Interdiction de lâcher prise.



— Chute en avant, départ debout carpé.
Garder les genoux bien tendus.



— Plongeon en avant, départ accroupi.



2 mouvements de ressort, et, avec l'extension lors du 2e, faire le plongeon en avant, en levant bien les hanches par une poussée-extension des genoux.

— Idem debout.

Cette forme rudimentaire suffit pour que le plongeur ait les phases déterminantes : détente—envol—entrée par la tête (bras en avant).

Exercer à différentes hauteurs.

Administration

Examen à option natation EPGS

— Annoncer l'examen à l'Office cantonal EPGS au moins 3 semaines à l'avance qui enverra les formules nécessaires.

Examen de test II

— Annoncez suffisamment tôt votre examen : Interassociation pour la natation, case postale 158, 8025 Zurich. Vous recevrez par retour du courrier le matériel de propagande et les feuilles d'examens, ainsi que les insignes et attestations.

Photo: Hugo Lörtscher, EFGS