

**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:** 23 (1966)

**Heft:** 6

**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:** 05.04.2026

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



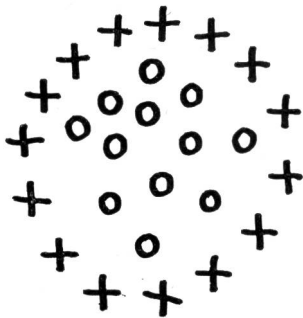
# Notre leçon mensuelle: Natation

S. Grun

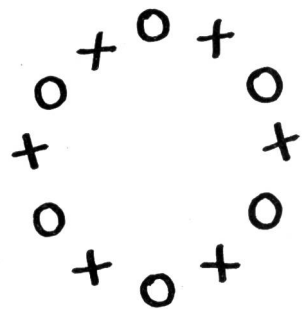
Formes de travail vivantes et amusantes, pour élèves sachant déjà nager

## I. Accoutumance à l'eau

- Se doucher, ou se « gicler » dans l'eau: jambes, bras, dos, poitrine, tête.
- Dans l'eau, hauteur de hanches jusqu'à hauteur de poitrine:
  - poursuite: celui qui est immergé jusqu'au cou ne peut pas être frappé.
  - Sauts « en paquet » (en restant groupé), en rang.
- Sortir du cercle  
X forment un cercle, mains crochées.  
O répartis dans le cercle, s'efforcent d'en sortir.



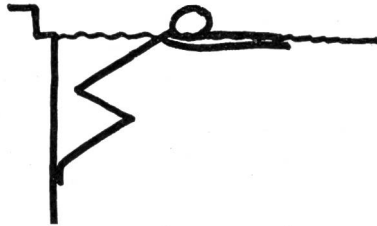
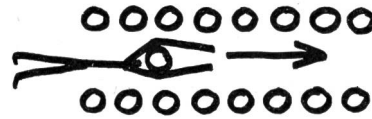
- Tous, en cercle, numérotés par 2, mains crochées: les No 1 font la culbute en avant. Puis les Nos 2.



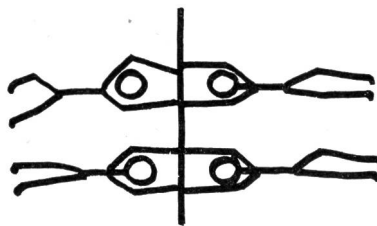
- Id. sans aide.
- Id. 5 fois de suite.

## II. Formes de jeux

- La torpille  
2 rangs, face l'un à l'autre  
X couché sur l'eau, bras allongés en avant, est propulsé par ses camarades.
- La flèche  
s'accroupir, laisser chuter en avant, pousser énergiquement et glisser (tête entre les bras allongés). Qui va le plus loin ?



- Dans le bassin des nageurs:  
Concours d'équipes, avec poutre ou planche, chaque équipe cherchant à repousser l'autre.



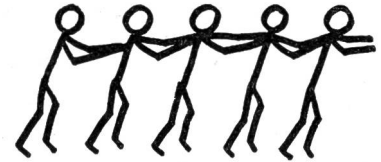
- Concours avec des pneus de vélo ou une corde.



Chacun tire dans sa direction. A gagné: celui qui arrive à toucher son partenaire X.

- Le serpent de mer.

Les groupes, de 2 à 6 nageurs, sont en colonne par 1, chacun posant les mains sur les épaules du précédent, bras tendus. Interdiction de lâcher prise. Est vainqueur, le groupe dont le nageur de tête arrive le 1er au but.



- Estafette-transport (essayer d'abord en eau profonde à hauteur de poitrine). En colonne par un. Le 1er part en nageant; le 2e s'accroche à ses jambes. Ainsi 1 ne nage qu'avec les bras, et 2 qu'avec les jambes. Le but étant touché, 2 revient chercher 3 et ainsi de suite. Est vainqueur, l'équipe qui, en premier, a amené tous ses nageurs au but.



## III. Jeu

- Ballon frappé.

Le ballon ne peut être frappé (main, poing, etc.) et ne peut pas être saisi ni lancé. L'équipe qui arrive à amener le ballon sur le côté opposé au bassin gagne 1 point.

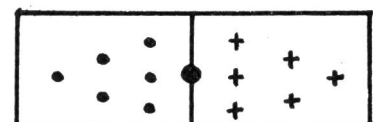




Photo: Hugo Lörtscher, EFGS