

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: 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: 22.01.2026

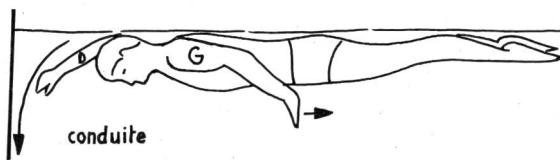
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le virage carpé

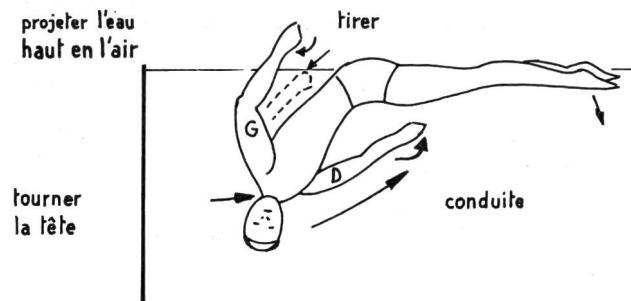
Par Robert Camarata

Ce virage peut être effectué indifféremment à l'aide du bras droit ou du bras gauche, à l'extension, au moment de l'approche du mur du bassin. A des fins explicatives, le bras droit est le bras d'extension ou de direction. Le bras gauche sera considéré comme bras de torsion. Éléments importants du virage.

1. Entrer dans le virage aussi vite que possible.
2. Conduite du bras de direction (bras droit).
3. Un court et rapide mouvement de pieds en dauphin.
4. Ramener le menton vers le bras de torsion (bras gauche).



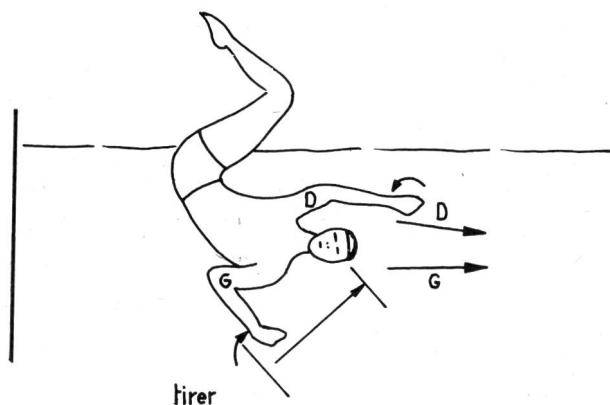
La main droite s'abaisse vers le mur à une distance de 20—25 cm au-dessous de la surface de l'eau et, sans même le toucher, continue son action vers le fond du bassin, puis en arrière, entre les jambes du nageur, dans la direction du point de départ. Le coude devrait être élevé au-dessus de l'entrée dans l'eau, et légèrement fléchi. Plus la traction de ce bras est intense et forte, plus rapide est l'exécution du virage. Le nageur, simultanément au mouvement de la conduite du bras droit, donne une rapide poussée des jambes en dauphin. Cette poussée augmente la vitesse des bras et contribue à l'élévation des hanches et des jambes hors de l'eau. Il est évident que le corps peut alors avancer plus rapidement hors de l'eau, avec moins d'effort. Le bras gauche continue sa traction normale avec une force utile pour attaquer l'eau aussi haut que possible dans la phase du retour à la position initiale. Comme le montre la figure 2, le bras sera arrêté à mi-chemin dans la phase du retour, droit au-dessus de la tête du nageur, mais on doit remarquer que, jusqu'à maintenant, les jambes sont restées absolument tendues.



Le nageur a commencé la partie de culbute du virage comme un plongeur au début d'un périlleux avant en position carpée. Il n'a pas commencé un mouvement de rotation ou de flexion des jambes. La rotation intervient grâce à l'apport du bras gauche, ou bras de torsion. Comme le bras est arrêté, sa direction est renversée; il devrait alors entrer dans l'eau coude en premier, paume de main face au mur du bassin. Comme le bras est retourné, ou presque, le nageur ramène le menton vers l'épaule ou bras de torsion. Ceci, associé à la trac-

tion de la main gauche vers le visage consécutivement à l'entrée dans l'eau, représente le quart, voire le tiers de la rotation.

Le nageur ne devrait pas se soucier de ramener le menton vers le bras de torsion, le mouvement va de soi naturellement. Presqu'au même instant, la main gauche entre dans l'eau; les jambes (propulsées par la poussée du pied en dauphin) vont s'élever hors de l'eau naturellement sans effort de la part du nageur, pour les ramener ou les tirer. Elles entreront dans l'eau légèrement vers le côté gauche en un mouvement coulé.



Sur la figure 3, le virage n'est que complété; le nageur a commencé la traction du bras gauche, en fait plus marquée au niveau du bras que de la main. Plus forte est la traction du bras, plus rapide en résultera l'abaissement des jambes. Le bras droit a déjà été conduit entre les jambes du nageur, dans la direction qu'il va prendre à la sortie du virage. Comme le nageur finit la traction du bras gauche, il sera amené vers la droite. Les pieds prendront contact avec le mur en cet instant, et sans attendre d'en assurer la position, le nageur imprimera une poussée contre le mur sur le côté gauche. Il devrait amorcer son mouvement de progression du bras juste avant que la coulée ne ralentisse, pour à nouveau progresser en nageant. Il se remettra en position ventrale tandis qu'il coule dans l'eau et non pas quand il est en contact avec le mur au moment du virage. Il fera au moins deux ou trois mouvements de bras avant de reprendre le battement de jambes ou la respiration. Ces quelques mouvements devraient être très énergiques et rapides. La respiration n'intervient qu'après être bien sorti du virage.

(Swimming World)

Traduction et adaptation française:
Claude Giroud

Note de la rédaction: Jusqu'en 1964, pour le virage en style libre, le règlement imposait au nageur de toucher la paroi avec au moins une main. A l'occasion des Jeux olympiques de Tokyo, le congrès de la FINA a adopté une modification: (Règle, art. 68 A): dans les virages en nage libre, le nageur peut toucher le mur avec n'importe quelle partie de son corps. Comme il est exigé ailleurs (art. 65 c) que le nageur doit avoir un contact physique avec la paroi, la conséquence technique est que le nageur va renoncer à toucher avec la main, et qu'il touche avec les pieds pour se repousser.

Ce nouveau virage, pratiqué par les Américains 3 ans déjà avant Tokyo, est, de l'avis des meilleurs entraîneurs, la seule forme valable en compétition pour le sprint et le demi-fond. Il faut donc l'adopter immédiatement et l'enseigner à tous les nageurs.

A. M.



Chenet » au-dessus de Neuchâtel

Photo: Hugo Lötscher, EFGS