

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 8

**Artikel:** La natation à l'école  
**Autor:** Würmli, H.J.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997680>

### **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:** 18.04.2026

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

# La natation à l'école

H. J. Würmli  
(Trad. A. M.)

## Plan d'utilisation de petits bassins d'enseignement par les écoles

Les articles suivants s'adressent à tous les maîtres enseignant la gymnastique qui, dans les localités pourvues de petits bassins d'enseignement, doivent s'occuper également de l'enseignement de la natation.

Je suis d'avis que l'instituteur ou le maître de classe est sans autre capable d'enseigner la natation pour autant qu'il veuille se familiariser avec la matière. Naturellement, celui qui possède personnellement une bonne technique de la natation est avantagé. Mais l'aptitude à bien organiser le travail et à diriger une classe en éducateur, même dans des conditions difficiles, compte davantage que les aptitudes de nageur!

## Horaire des heures de natation pour localités avec petit bassin d'enseignement

Plusieurs communes ou plusieurs groupes scolaires de communes sont déjà dans l'heureuse situation de posséder un petit bassin d'enseignement (N. d. t.: chose fréquente en Suisse allemande, malheureusement presque inexistante en Suisse romande). Dès lors, il s'agit de réfléchir à l'utilisation rationnelle et maximale de ce bain. La natation est saine, procure de la joie. Elle comporte de plus un grand nombre d'exercices pour le maintien ou l'amélioration de la tenue. Il faut mentionner également que cet effet positif de la natation peut être notablement augmenté si les occasions d'exercices sont fréquentés. La durée de chaque leçon est secondaire; ainsi, celui qui nage chaque jour ob-

tiendra de meilleurs progrès que celui qui nage seulement une fois par semaine, par ex. tout le samedi ou tout le dimanche après-midi, lorsque la piscine est surpeuplée.

Il est souhaitable, par exemple, lorsqu'un bassin d'enseignement existe à proximité, de transformer le quart d'heure quotidien d'exercice ou de gymnastique en un quart d'heure de natation.

Dans l'exemple suivant d'horaire de leçons de natation, je pars du principe que les autorités scolaires comme les maîtres sont persuadés de la valeur de la natation pour la santé populaire.

Ainsi, ils transformeront une des trois heures hebdomadaires de gymnastique en heure de natation ou, ce qui serait encore mieux, en deux leçons de 30 min. De plus, le fameux quart d'heure quotidien de gymnastique tant recommandé par les médecins est effectué à la piscine.

L'horaire est fait pour les conditions suivantes:

Collège primaire avec 24 classes; chaque classe a une leçon quotidienne c.-à-d. une leçon de 30 min. et 5 petites leçons de 10 à 15 min.

Naturellement il s'agit ici d'un cas idéal; s'en rapprocher devrait être le but de toute autorité scolaire ouverte au progrès.

Il faut tenir compte du fait que même une petite leçon avec déshabillage, douche, rhabillage, dure environ 20 à 25 min. Pour ne pas trop déranger le programme général, elle pourrait peut-être être prise comme remplacement de la grande récréation du matin.

	8—9	9—10	10—11	11—12	14—15	15—16	16—18
Lu.	1 2	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18	3 4	5 6	19 20 21 22 23 24	libre pour des leçons complémentaires ou bien pour le perfectionnement des aptitudes du corps enseignant (des maîtres)
Ma.	7 8	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24	9 10	11 12	1 2 3 4 5 6	
Me.	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12			
Je.	13 14	19 20 21 22 23 24	1 2 3 4 5 6	15 16	17 18	7 8 9 10 11 12	
Ve.	19 20	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	21 22	23 24	13 14 15 16 17 18	
Sa.	1 2 3 4 5 6	7 8 9 10 11 12	13 14 15 16 17 18	19 20 21 22 23 24			

## Organisation de la classe pour l'enseignement de la natation dans le petit bassin

Il est très difficile, dans l'enseignement de la natation, d'obtenir une discipline et un ordre impeccables. Pourtant, c'est la première condition pour une bonne réussite de la leçon de natation.

Il est important également que les conditions extérieures soient remplies:

température de l'eau d'au moins 25°, mieux encore de 27—28°; température de l'air 27°. Il faudrait enfin abandonner cette conception erronée selon laquelle la natation est considérée comme une école d'endurcissement. A mon avis, ce but doit être atteint par la douche froide avant et après la leçon!

Le maître doit pouvoir observer le travail de la classe entière. C'est pourquoi il ne doit être dans l'eau que pour les exercices d'accoutumance, pour une démonstration ou éventuellement pour aider des élèves trop peureux. Dans tous les autres cas, il est préférable et favorable qu'il soit sur le bord du bassin.

La classe entière doit être continuellement en mouvement pendant toute la leçon, même s'il y a plus de 30 élèves.

Une subdivision en groupes (ceux qui exercent, spectateurs, ceux qui attendent) n'entre pas en ligne de compte ou seulement exceptionnellement. Naturellement il peut arriver à l'occasion que le maître répartisse la classe en petits groupes, chacun ayant sa tâche particulière. Mais cette façon de travailler procure

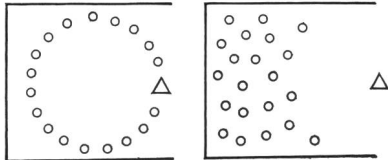
déjà certaines difficultés, surtout chez les élèves des degrés primaires, et le maître perd un peu la vue d'ensemble. (Une subdivision en groupes n'est pas aussi nécessaire que dans la salle de gymnastique, où il est important que les agrès ou les places d'exercices soient utilisés au mieux.)

Dans la suite de cet article, j'aimerais préciser un certain nombre de formes d'organisation sans avoir la prétention d'en présenter une collection complète!

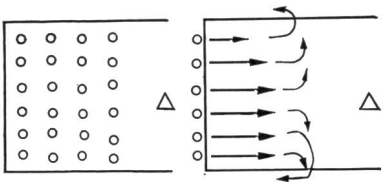
**Petit bassin d'enseignement**, profondeur 70—120 cm (70 cm sur une longueur d'env. 8 m)

**a) Exercices d'accoutumance**  
(1ère à 3e année d'école)

Respiration, plongée sous l'eau, jeux, etc.



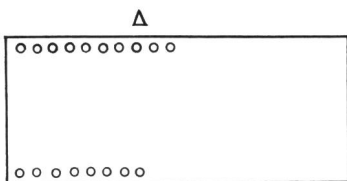
Remarque:  
on ne peut pas  
utiliser le bassin  
entier.



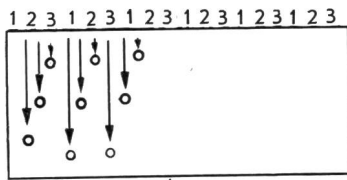
Jeux, estafettes.  
La flèche.

**b) Exercice des mouvements séparés**  
(bras seuls ou jambes seules)

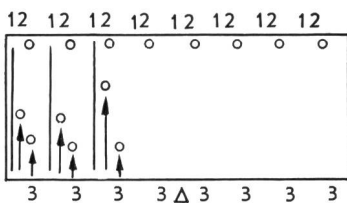
Coordination des mouvements  
(2e à 8e année d'école / exercices-répétition)



Exercice  
(répétition) et  
perfectionnement  
des mouvements  
de jambes au bord  
du bassin.

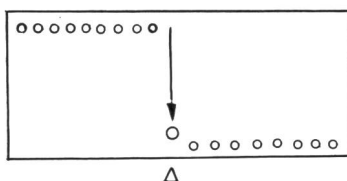


Numéroter; au  
coup de sifflet  
les numéros 1  
partent, ensuite  
les 2, etc.  
(les nageurs sont  
dans la partie  
profonde du  
bassin).



Tous nagent deux  
largeurs (avec  
virage).  
Numéroter;  
au 1er coup  
de sifflet, les  
numéros 1  
commencent.

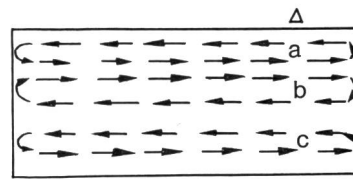
Sitôt qu'ils ont tourné, les numéros 2 partent au coup de sifflet, puis au 3e coup de sifflet partent les numéros 3, ensuite les numéros 1 recommencent, etc.



Organisation  
pour correction  
individuelle.  
Un seul élève  
à la fois (au coup  
de sifflet ou  
à l'appel). Tout  
les autres exercent

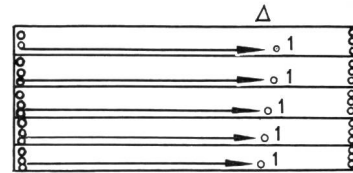
au bord du bassin (par exemple mouvements de jambes ou exercices de respiration).

**c) Entraînement et compétition,**  
ensuite correction de style avec  
des nageurs  
(3/4—8e année d'école)



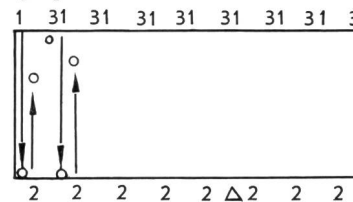
Trafic en sens  
unique, ou bien  
différentes  
directions de  
colonnes  
(éviter les  
collisions).

a = rapides b = faibles c = moyens



Forme de  
compétition pour  
mouvements  
séparés  
ou mouvements  
coordonnés.

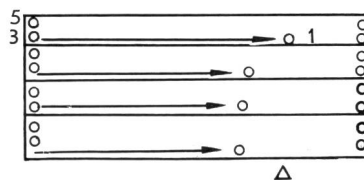
4—5 équipes  
de 4 à 6 élèves,  
une moitié d'un côté, l'autre moitié de l'autre côté du bassin. Le numéro 1 nage une longueur, puis est relayé par le numéro 2.



Américaine dans  
la largeur du  
bassin. Groupes  
de 3. Le numéro 1  
nage une largeur  
puis est relayé  
par le numéro 2  
qui nage une

largeur puis est relayé par le numéro 3 qui nage une largeur puis est relayé de nouveau par le numéro 1, etc.

Remarque: pour exercer la poussée et le virage, on peut nager 3 ou 5 largeurs avant le relais; cette forme convient également pour l'entraînement des mouvements séparés.



Américaine dans  
la longueur  
du bassin.  
Groupes de 3,  
5 ou 7. Le numéro 1  
nage une largeur,  
puis est relayé  
par le numéro 2,

etc. Le dernier est relayé par le numéro 1 (convient pour l'exercice des coordinations des mouvements).

**Buts de classe et répartition de la matière  
pour des écoles ayant petit bassin de natation  
ou piscine couverte à proximité**

Jusqu'à présent, le maître qui était chargé de l'enseignement de la natation dans une classe choisissait approximativement la progression suivante:

1. Par les exercices d'accoutumance à l'eau, l'élève doit d'abord prendre confiance en l'eau. Accoutumance au froid et à l'élément mouillé, à la pression, à la perception de la résistance de l'eau, exercices de respiration, accoutumance au séjour sous l'eau — sensation de la poussée (équilibre instable) — et à la position horizontale, c'était là les buts que devaient remplir les exercices d'accoutumance.
2. Comme première nage, on choisissait généralement la brasse. L'expérience ayant montré que c'est par ce style que le plus grand pourcentage d'élèves pouvaient être formés comme nageurs sûrs.
3. Le dos brassé était ensuite enseigné et, assez rarement pendant le temps d'écolage, on enseignait le dos crawlé ou le crawl et évent. la natation de sauvetage.

Quoique le crawl, comparativement à la brasse symétrique, présente plusieurs avantages (moins de force nécessaire et vitesse plus grande), on voit aujourd'hui relativement peu de nageurs de crawl parmi les adultes.

Le cheminement choisi jusqu'alors était certainement justifié, du moment que les possibilités d'enseignement de la natation à l'école étaient en général mauvaises et que le but principal devait être: en un temps de formation très court, former le plus possible d'écoliers comme nageurs. Toutefois, déjà depuis 15 ans l'Interassociation suisse pour la natation a préconisé le dos crawlé comme première nage.

Maintenant la situation peut être repensée, du moment que dans beaucoup de localités où se trouve un bassin d'enseignement on peut pratiquer l'enseignement de la natation pendant toute l'année. Le problème principal n'est plus maintenant le seul apprentissage de la natation en soi, mais bien davantage la polyvalence et la variété dans l'enseignement de la natation. Le nouveau chemin, à mon avis, ne consiste pas à abaisser l'âge d'apprentissage en attendant de tous les élèves de deuxième classe qu'ils sachent nager. Naturellement il y aura toujours des élèves de première classe qui savent déjà nager (comme il y a aussi des chefs d'orchestre de 8 ans ou des mathématiciens de 10 ans). Mais la plupart sont des enfants de parents ambitieux qui considèrent

presque comme un malheur si leur rejeton ne sait pas nager à 3 ou 4 ans. Nous ne voulons pas juger cette tendance, mais elle ne doit pas nous faire perdre de vue que dans l'enseignement de la natation avec le petit enfant, il faut choisir d'abord le jeu et non pas la contrainte.

Dans les localités ayant à disposition un petit bassin d'enseignement, je vois personnellement le nouveau but d'enseignement dans le fait que dans les première et deuxième classes, il faut forcer les exercices d'accoutumance de telle façon qu'une confiance absolue en l'eau soit obtenue. Dans les 2e, 3e et 4e classes, il faut commencer l'apprentissage de tous les mouvements séparés du crawl et du dos crawlé, et seulement en deuxième ligne les mouvements de la brasse ou du dos brassé.

En 4e ou 5e année, l'élève doit pouvoir sans autre se mouvoir sur une distance de 50 m à l'aide du battement de jambes de crawl ou de dos crawlé ou à l'aide du mouvement des bras. La coordination constitue l'étape suivante.

En 5e et 6e année, tous les élèves qui ne possèdent au moins un style de nage devraient être groupés dans un cours complémentaire, dans lequel on insiste sur la brasse et le dos brassé.

A partir de la 6e année, on initie à: dauphin, virage, nage sous l'eau, natation de sauvetage.

#### Proposition pour répartition de matière et buts de classe à l'enseignement de natation aux écoles primaires

Année scolaire	Matière d'initiation, de perfectionnement et d'exercice	Buts de classe avec possibilité d'examen
1	Exercice d'accoutumance d'après l'Ecole suisse de natation Nage sous l'eau (plongée) avec observation Expiration dans l'eau Différents exercices pour la position sur la poitrine Différents exercices pour la position sur le dos La flèche sur le ventre, sur le dos Pagayer avec les mains et les pieds	1. en position verticale enlever les pieds du sol et pendant 10" se maintenir en équilibre dans l'eau en pagayant 2. le petit tonneau 10" 3. à 80 cm de profondeur aller chercher 2 assiettes 4. pendant 20" se maintenir en position sur le dos 5. la flèche, 3 m (mesurés depuis le bord du bassin jusqu'aux pieds)
2	Suite du travail de la première année Battements des jambes crawl Battements des jambes dos crawlé évent. mouvements de bras du dos crawlé	1. changement continu de la position sur le ventre à celle sur le dos par rotation autour de l'axe transversal (vrilles respectivement roulades) avant ou arrière 2. chercher 4 assiettes à 80 cm de profondeur 3. inspirer et expirer 5 fois consécutivement et lors de l'expiration se laisser complètement descendre en position allongée jusque sur le fond du bassin 4. battements des jambes de crawl sur une largeur de bassin (8 m) 5. battements des jambes de dos crawlé sur une largeur de bassin
3	Suite du travail de la deuxième année Mouvements de bras du crawl (sans respiration, la tête reste dans l'eau très légèrement relevée) Mouvements de bras du dos crawlé évent. coordination des mouvements de bras et de jambes du dos crawlé Sous l'eau poussée de fin de virage sur le ventre ou sur le dos	1. une longueur de bassin (16,66 m) battements des jambes de crawl évent. en chronométrant 2. une longueur de bassin, battements des jambes de dos crawlé évent. en chronométrant 3. une longueur de bassin, mouvements de bras de crawl avec Pull-buoy placé entre les jambes avec chronométrage 4. une longueur de bassin, mouvements de bras de dos crawlé, Pull-buoy tenu entre les jambes avec chronométrage 5. sous l'eau poussée de fin de virage avec glissée de 6 m et chercher 2 assiettes

Année scolaire	Matière d'initiation, de perfectionnement et d'exercice	Buts de classe avec possibilité d'examen
4	Suite du travail de la troisième année Coordination dos crawlé Coordination crawl sans respiration Coordination crawl avec respiration Event. mouvements de jambes et de bras (séparés) pour la brasse et le dos brassé	1. une longueur de bassin, battements des jambes de dos crawlé, bras allongés derrière la tête, mains dans l'eau, avec chronométrage 2. une longueur de bassin, mouvements des jambes de crawl, bras croisés derrière le dos, avec chronométrage 3. une longueur de bassin, dos crawlé, coordination (taxation de la technique) 4. une longueur de bassin, crawl, coordination avec respiration (technique) 5. 50 m style à choix
5	Suite du travail de la quatrième année Initiation à la brasse Initiation au dos brassé Event. initiation à la technique de nage sous l'eau Remarque : dans la 2ème moitié de l'année, tous les élèves qui n'ont pas encore appris à nager devraient être groupés dans un cours de complément ou de rattrapage	1. mouvements de jambes de la brasse, mains croisées derrière le dos 2. 50 m brasse coordination 3. 50 m dos brassé coordination 4. 50 m style à choix, chronométrer 5. 200 m natation-durée, style à choix, sans chronométrage
6	Dauphin: mouvements de jambes Dauphin: mouvements de bras Dauphin: coordination Virage pour les styles sur le ventre Virage pour les nages sur le dos Technique de nage en plongée Remarque : il est clair que les autres styles doivent continuer à être exercés	1. une longueur de bassin, nage en dauphin 2. 100 m style à choix, avec chronométrage 3. 300 m nage de distance, sans chronométrage, style à choix 4. 4-6 largeurs de bassin en brasse ou en crawl avec des virages corrects 5. une longueur de bassin en nage sous l'eau

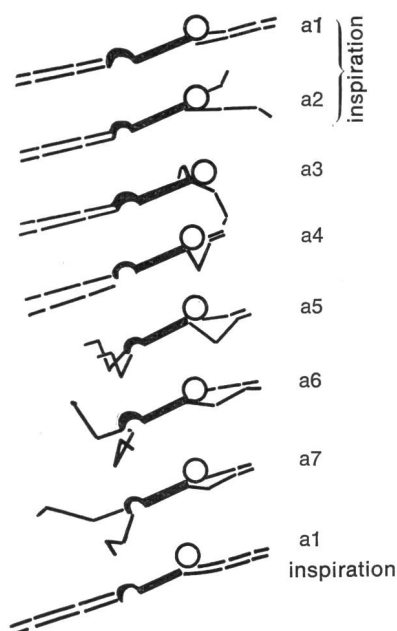
**Changements ou évolution dans la technique des styles de compétition et conséquences pour l'enseignement de la natation à l'école**

Au cours des dernières années, la technique de compétition du crawl, du dos crawlé et de la brasse ont subi quelques modifications. L'instituteur ne peut pas les ignorer complètement même si le sport d'élite ne touche pas directement son centre d'activité.

L'«ancienne» technique montre en a1 une phase de glissée. De plus, les mouvements de bras et de jambes se déroulent clairement l'un après l'autre, c'est-à-dire les jambes abandonnent leur position tendue seulement au moment où les mains sont devant le visage, les coudes de côté sous la poitrine (a4). Inspiration pendant la phase de glissée. Position de la tête plus au moins inchangée: levée pour l'inspiration et très légèrement immergée pour l'expiration.

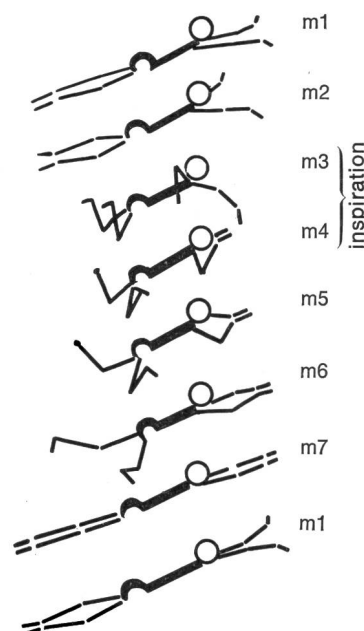
**Brasse**

«ancienne» technique avec respiration tôt



**Brasse**

«moderne», avec respiration tardive

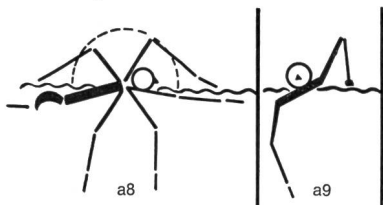


La technique «moderne» ne montre pas de phase de glissée. Les bras marquent très peu une position en extension et tirent tout de suite sur le côté. Le coup de fouet des jambes (dans la variante russe ou américaine) commence plus tôt (m3, et dans les cas extrêmes déjà en m2). L'inspiration a lieu en m4 (mains devant le visage), dans beaucoup de cas un peu plus tôt (m3). La position de la tête reste peu changée (légalement relevée).

### Crawl

«Style ancien», caractéristiques principales:

1. extension complète du bras en avant du corps
2. sous l'eau, traction avec le bras presque complètement tendu
3. hors de l'eau retour du bras fléchi en insistant sur la souplesse

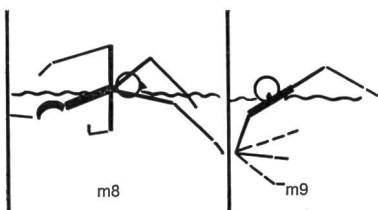


De l'extension en avant (largeur d'épaule) le bras est tiré presque complètement tendu sous le corps jusqu'à ce qu'il touche la cuisse avec la main. De cette position le bras revient hors de l'eau à sa position de départ par le chemin le plus direct mais le coude haut décrit un demi-cercle et la main reste toujours très près de la surface de l'eau. (a8—a9). Le mouvement de jambes est le mouvement de queue de poisson vers le bas (genoux) et vers le haut (chevilles). La respiration s'effectue d'un côté sitôt que la main correspondante sort de l'eau. La tête n'est que légèrement tournée.

### Crawl

«Style moderne», caractéristiques principales:

1. extension passagère ou incomplète du bras en avant
2. traction sous l'eau dans la plupart des cas avec le bras passablement plié
3. retour hors de l'eau: différentes exécutions



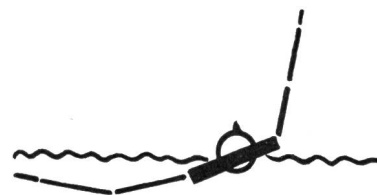
La traction sous l'eau commence en avant de la tête à environ 20 cm de profondeur bras pas forcément tendu. Celui-ci effectue maintenant sa traction sous le corps en étant fléchi de façon très marquée. Dans chaque phase, l'avant-bras et la main doivent se trouver le plus perpendiculairement possible à la direction de mouvement. Chez les compétiteurs on observe toutes sortes de variantes dans l'angle de flexion du bras en traction (m9).

Pour le retour hors de l'eau, le bras relâché légèrement fléchi vient à 30 cm devant la tête. Là, la main attaque en avant en bas, recherchant tout de suite la bonne profondeur pour le début du mouvement de traction. Pour le battement de jambes, la technique «moderne» n'apporte rien de nouveau.

La respiration s'effectue un peu plus tardivement à peu près au moment où le bras hors de l'eau passe à la hauteur de la tête. La respiration alternative (inspiration tous les 3 mouvements de bras) a une certaine préférence dans la technique moderne.

### Dos crawlé

«ancienne» technique. La différence principale réside dans le travail du bras sous l'eau, tendu.



a10

De la position d'attaque à largeur d'épaules ou un peu plus large, le bras tendu, paumes des mains tournées à l'extérieur, le bras tire sous l'eau tendu ou légèrement fléchi à environ 20 cm de profondeur jusqu'à la cuisse et de là, souplement tendu, revient à la position de départ.

### Conséquences pour l'enseignement de la natation à l'école

En conclusion, la question est importante de savoir si et comment le maître va tenir compte de ces variantes modernes dans le déroulement du mouvement.

On peut certes se tranquilliser en disant qu'un élève doué (qui deviendra plus tard un sportif d'élite!) sera capable, relativement facilement et sans trop de perte de temps, de changer une technique rudimentaire en un style moderne, tel qu'on le conçoit dans l'évolution actuelle du sport de compétition. Cette constatation nous facilite la décision suivante:

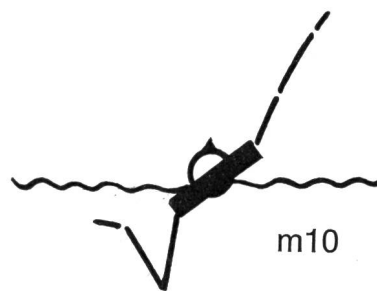
l'instituteur s'en tient à l'ancienne technique.

Il y a à cela plusieurs raisons, dont je mentionne les suivantes:

Dans la brasse orthodoxe, la respiration «tôt» donne mieux la possibilité d'inspirer «tranquillement». Je juge la phase de glissée avec les bras allongés en avant excellente et de grande valeur comme exercice de tenue. Elle convient également le mieux pour la nage de distance ou d'endurance.

### Dos crawlé

«Style moderne». Flexion du bras dans la phase de traction sous l'eau.



m10

Position d'attaque: bras tendu en arrière, derrière l'épaule. La main attaque à environ 20 cm de profondeur. La traction commence puis le bras se fléchit de façon très marquée, l'avant-bras effectuant alors un mouvement en coup de fouet caractéristique, la paume de la main et la surface interne de l'avant-bras le plus possible perpendiculaire à la direction du mouvement. (m10)

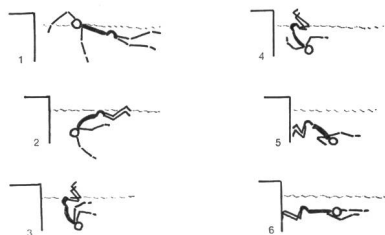
Phase de retour hors de l'eau comme anciennement. Naturellement si j'ai des élèves qui ont une tendance naturelle à la respiration «tard», je ne les corrige pas ou seulement si cette façon de respirer provoque un mouvement de balançoire (constant) de haut en bas. En crawl ou en dos crawlé, la position d'un ou des deux bras allongés en arrière du corps, avec une courte phase de glissée, est à mentionner spécialement comme excellent exercice de tenue. Comme

l'«ancienne» conduite du bras, cette façon donne à l'écolier une meilleure possibilité de contrôle personnel. Mais là également si j'ai un élève qui effectue sous l'eau la traction avec le bras fléchi, ou qui ramène en dehors de l'eau le bras presque tendu, et latéralement, je ne lui imposerai pas la technique scolaire pour autant que son mouvement ne provoque pas de faute de tenue de corps (roulis ou mouvement en serpent). Mais une fois qu'une classe a atteint un certain niveau dans un style de nage, et que quelques élèves se sont révélés comme doués, il est alors clair que nous rendrons ces futurs champions attentifs à la technique de compétition.

### Le virage-culbute

**Caractéristiques principales:** c'est un virage pour le crawl (poitrine) qui intéresse ou amuse également le nageur ordinaire. On touche la paroi avec les pieds et non plus avec une main, ce qui permet de dire que le compétiteur ne nage effectivement plus la distance complète.

**Important:** Le nageur confirmé peut exercer le virage-culbute également dans une profondeur de seulement 80 cm; mais pour l'enseignement aux écoliers, il faut absolument une profondeur de 120 cm. C'est dire que dans un bassin normal d'enseignement, ce virage ne pourra être exercé que sur un côté du bassin (où la profondeur est suffisante).



**Exécution:** Au moment où le nageur arrive avec la tête à environ 1 m de la paroi, le bras se trouvant hors de l'eau attaque alors dans l'eau et directement en profondeur. En même temps, la tête est pressée contre la poitrine, le corps fléchi et groupé. Par ce mouvement, les jambes sont projetées un peu en dessus de l'eau en direction de la paroi (mouvement de saut périlleux en avant).

Dans la 2e phase, le corps, groupé, effectue une demi-rotation autour de l'axe longitudinal. Le bras qui tout à l'heure a attaqué en profondeur, se trouve maintenant de côté du corps et, par un mouvement opposé, peut aider cette rotation.

(NdT: voir «Jeunesse et sport» no 8, 1966, le virage carpé, par Robert Camarata).

Le nageur se retrouve sur la poitrine, en position groupée, le dos légèrement fléchi, les deux bras allongés en avant du corps, il peut maintenant effectuer la poussée.

### Procédé d'enseignement

- a) en eau libre, c'est-à-dire sans utiliser la paroi
  1. corps vertical, effectuer un périlleux avant groupé
  2. comme 1, à partir de la position horizontale ventrale
  3. comme 2, mais avec progression en avant
  4. comme 3, mais après un demi-périlleux, en position dorsale, extension dans la direction opposée
  5. sur le dos, bras de côté; effectuer une rotation autour de l'axe longitudinal (une vrille) par un mouvement inverse du bras

6. nager la brasse, effectuer un virage-culbute complet (extension dans le vide, contrôler la direction du corps en s'orientant d'après le fond du bassin)

7. comme 6, mais en nageant le crawl

b) à la paroi

1. évent. répéter tous les exercices gradués cités sous a)
2. mouvement complet, d'abord lentement, évent. en approchant en nageant la brasse (dans ce cas, les deux bras aident à effectuer la rotation du saut périlleux). Au début, la rotation longitudinale (vrille) s'effectue nettement séparée de la rotation du périlleux en avant; petit à petit, elle s'effectue un peu plus tôt, si bien que le nageur ne se trouve jamais complètement en position dorsale.

### Devoirs scolaires en natation?

Vous serez certainement choqués à la première lecture de ce titre, que vous lirez une deuxième fois. Oui, c'est exact, je le pense sérieusement!

Dans notre école nous avons des conditions d'enseignement de natation très précaires. Les longues vacances scolaires d'été se trouvent justement pendant la période la plus favorable à la natation. Les élèves vont en vacances en station, restent assis ou couchés au bord de piscines ou au bord de la mer des jours entiers. Dans ce cas, pourquoi ne pas profiter de nager comme sportif actif?

Depuis de nombreuses années, nos élèves ont comme tâche obligatoire, pendant les vacances d'été, de se préparer à l'examen de natation de sauvetage.

L'été passé, j'ai rendu la tâche encore plus concrète: les élèves avaient à tenir un journal quotidien permettant un contrôle des distances parcourues chaque jour à la natation. Voici les résultats:

### 3 classes de gymnastique, au total 68 élèves

Durée 5 semaines, jours utilisables 25

1 élève a nagé	59 km (!)
10 élèves ont nagé	40—52 km
16 élèves ont nagé	30—40 km
21 élèves ont nagé	20—30 km
14 élèves ont nagé	10—20 km
6 élèves ont nagé	0—10 km

Si l'on élimine les 6 élèves qui ont effectué un très petit kilométrage (ils se trouvaient ou bien en montagne ou bien étaient dispensés de la natation), on peut dire que le résultat est réjouissant. Et de ces trois classes de gymnastique, seulement 4 élèves n'ont pas rempli les conditions pour l'obtention du brevet I de sauvetage!

Naturellement il faut être prudent avec les devoirs de natation à l'école primaire; on peut commencer à les donner seulement à partir de la 5e ou de la 6e année. De plus, il est souhaitable de poser certaines conditions, par exemple par une eau inférieure à 20°, ne pas nager plus de 200 m par séance.

Ne voulez-vous pas aussi faire un essai? Je suis sûr que ça en vaut la peine!

### Matériel d'enseignement pour les classes de natation

J'admets ou je recommande l'utilisation de moyens auxiliaires, pour autant qu'ils facilitent ou qu'ils complètent l'enseignement de la natation. Il est vrai qu'un jeune devrait pouvoir suivre l'enseignement élémentaire de la natation sans moyen auxiliaire. Toutefois, il y aura toujours des élèves doués et des élèves faibles.

Si, pour ces derniers, je peux faciliter le travail par des moyens auxiliaires, il m'est ainsi plus facilement possible de fixer la même tâche pour toute la classe. Dans les degrés primaires, cela m'évite de répartir ou de subdiviser la classe en plusieurs groupes. L'anneau brachial est utilisé en premier lieu pour l'enseignement du mouvement des jambes, dans certains cas également pour le mouvement de bras. Le Pull-buoy rend d'excellents services pour le perfectionnement et l'entraînement de différents mouvements de bras.

**Bibliographie:** Andreas P., 1963; Lorenz H., 1965; Mielke W., 1963, 1966, 1960.

#### Films 16 mm

20 min. IVSCH, 20 min. IVSCH, 20 min. IVSCH. 21 min. EFGS. 22 min. EFGS. 15 min. EFGS. 21 et 23 min. EFGS. 8 min. EFGS. 10 min. EFGS, 10 min. EFGS.

#### Ouvrages

Andreas P., Schwimmen. Lernen — Trainieren — Kämpfen. Frankfurt a. M., Limpert-Verlag, 1963. 177 S., ill.

Anfossi A., Anfossi E., Didattica e Tecnica del Nuoto. Cenni sui tuffi — palla a nuoto e salvamento. Bologna, Centro di Studi per l'educazione fisica, 1963. 155 S., ill.

Armbruster D. A., u. a., Swimming and Diving. St. Louis, The C. V. Mosby Comp., 1963. 4 th ed. 352 p., ill.

Barany J., Schwimmunterricht für Kinder. Budapest, Corvina, 1961. 144 S., ill.

Carlile F., Forbes Carlile on Swimming. 2nd impr. London, Pelham Books, 1964. 202 p., ill.

Juba B., Swimming. London, Stanley Paul, 1961. 160 p., ill.

Lewin G., Schwimmen mit kleinen Leuten. Berlin, Sportverlag, 1967. 231 S., Abb.

Lorenzen H., Schwimmlehre. Baden und Schwimmen mit Kindern. Retten. Wuppertal, Hans-Putty-Verlag, 1965. 272 S., Abb.

Menaud M., Zins, L. Natation. Technique — Entraînement, Edit. Amphora, 1965. 285 p., fig.

Mielke W., Schwimmen lernen — erproben und üben. Leitfaden für Unterricht in Lehrschwimmbecken. Schornhof, K. Hofmann, 1963. 45 S., ill.

Oppenheim F., La Natation. Edit. de la Table Ronde, 1964. 256 p.

Rajki B., The Technique of Competitive Swimming. London, Collet, 1963. 90 p., ill.

Schwimmsport. Berlin, Sportverlag, 1967. 376 S., ill., Lit.

#### Films (16 mm)

##### Prêt EFGS:

Anfängerschwimmen. 1961, 15 Min. Lichtton, deutsch.

Grundformen der Schwimmarten. 1961, 22 Min. s/w, Lichtton, deutsch.

Pflotschnass. 1962, 8 Min., farbig, Lichtton, deutsch.

Plouf. Version française de Pflotschnass.

Rückencrawl. 1966, 21 Min., farbig, Lichtton, deutsch.

Le dos crawlé. Version française de Rückencrawl.

The new magic of swimming. 1962, 19 Min. Magnetton, deutsch.

Top world swimmers. 1964, 21 und 23 Min., s/w, stumm.

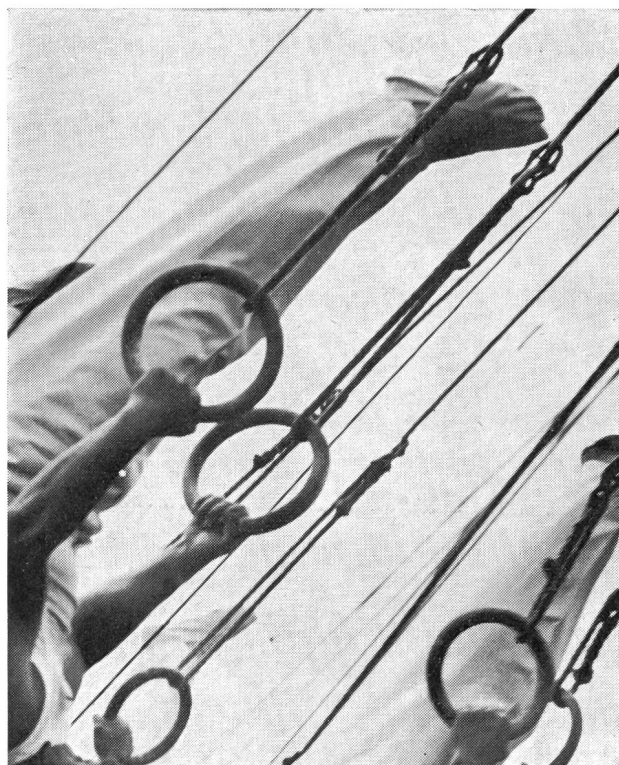
Vom Nichtschwimmer zum Schwimmer. 1966, 66 Min., 2 Rollen, s/w, Lichtton, deutsch.

##### IVSCH:

Brustschwimmen, 20 Min., s/w.

Brustcrawl, 20 Min., s/w

Vom Wasserspiel zum Schwimmen



## Pour être en forme

dans la vie quotidienne comme pour le sport, une alimentation équilibrée est indispensable.

L'Ovomaltine y contribue.

L'Ovomaltine jouit de la confiance de l'élite mondiale, car

- grâce à la recherche scientifique
- grâce aux matières premières de haute valeur qu'elle renferme
- grâce à sa composition équilibrée
- grâce à son procédé de fabrication spécial

L'Ovomaltine est toujours à même de rivaliser avec les dernières découvertes physiologiques en matière d'alimentation.

Faites comme les champions — buvez chaque jour de l'

# OVOMALTINE

Dr A. Wander S.A. Berne

pour mieux réussir