

**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:** 29 (1972)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **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**

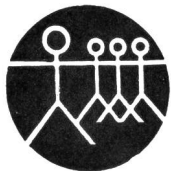
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 09.02.2026

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



## Notre leçon mensuelle

### Natation

Daniel Seydoux

Lieu: Bains avec bassin de natation ou piscine couverte

Durée: 1 heure 30 minutes = 1 unité d'enseignement

Thème: Plongeon de départ et virage brasse

### Echauffement hors de l'eau

- Exercices d'échauffement sur le gazon ou le bord du bassin, marcher sautiller.
- Courir avec changements de rythmes.
- Chassé latéral des jambes et course légère.
- Cercles des bras en avant et en arrière en marchant.
- Flexion profonde du corps, en position groupée, extension complète et retour à la position carpée.
- Avec partenaire, danse cosaque, jambes lancées en avant et de côté.
- Sautiller en avant en levant les genoux l'un après l'autre et en accompagnant l'extension de ceux-ci par un balancement asymétrique des bras fléchis en haut.
- Couché à plat ventre, pieds au sol, relever le torse, bras tendus en avant. Même exercice, bras au sol, allongés dans le prolongement du corps, lever les jambes ensemble ou l'une après l'autre.
- Effectuer quelques roulades en avant et retour en arrière en roulade également.
- Position du coureur de haies, étirements en avant à gauche et à droite.
- En position d'appui sur les bras tendus, flexion du bassin vers le sol et petits rebonds des pieds accompagnant le mouvement.
- Exercice du rameur; assis, jambes groupées contre soi, bras tendus en avant, replier les bras en les tirant à soi et simultanément étendre les jambes en avant (scull).

### Exercices préparatoires au plongeon de départ

- Fusée en avant à partir des escaliers du bassin d'apprentissage.
- De la position accroupie sur les escaliers, eau à la hauteur des jambes ou des cuisses, départ en fusée.
- Debout, eau à la hauteur des chevilles, plongeon et fusée en avant.
- Debout de la première marche d'escalier hors de l'eau, plongeon et fusée en avant.
- Idem et à la fin de la fusée, poussée énergique des mains pour continuer la glissée, corps immergé.

Plongeon en eau profonde: du bord du bassin

- Chute avant du bord du bassin de la position agenouillée, bras en avant tendus, main droite (gauche) sur la main gauche (droite) saisie.
- Chute avant de la position debout, corps carpé mains et regard pointant l'eau.
- Idem debout, mais avec légère poussée des jambes au moment de la chute en avant.
- De la position ramassée de départ, bras en arrière, balancer ceux-ci en avant au moment du départ et essayer de plonger le plus en avant, mains parallèles et tendues (veiller à ce que l'élève ne rentre pas la tête dans les épaules et ne se raidisse pas en plongeant).

Exercices spécifiques:

#### 1. Plongeon en longueur

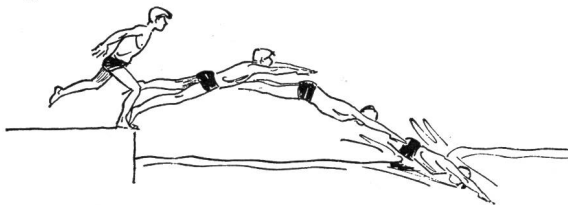
Il implique une longue glissée après la saut. Pour ce faire l'élève doit plonger tendu et rester tendu dans l'eau.

Entraînement du bord du bassin, du bloc de départ, de la plate-forme d'un mètre.

#### 2. Course du bord du bassin

élan d'une jambe, plongeon en avant

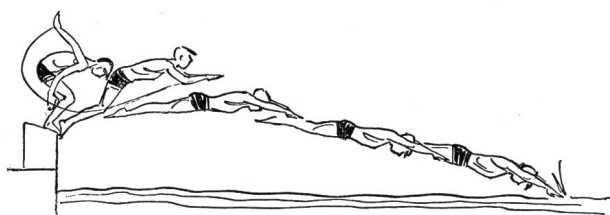
Fig. 1



#### 3. Plongeon de départ

- du bord du bassin corps ramassé, regard oblique vers l'eau, bras en arrière du corps en haut, plongeon en avant bras tendus et glissée en immersion.
- idem avec forte poussée des jambes au moment de la chute en avant, corps tendu et glissée.
- idem, avec recherche du plongeon en longueur, regard en avant sur un point en face de la ligne d'eau lors de l'extension horizontale, entrée dans l'eau tête entre les bras tendus et glissée.

Fig. 2



Entraînement et application

- Départ au commandement;
- Le commandement valable est le suivant:  
 Au coup de sifflet: s'approcher du bloc de départ  
 «A vos places»: monter sur les blocs, se préparer au départ, corps ramassé  
 Coup de sifflet: départ (extension explosive du corps en avant et glissée rapide en immersion, corps tendu, première brasse en plongée et sprint 10-15 mètres.
- Entraînement, plusieurs répétitions et corrections des exercices.

### Le virage brasse

Les mains doivent toucher le mur en même temps et horizontalement à la hauteur des épaules.

La tête est tournée à gauche et reste au-dessus de la surface. Le tronc est redressé pendant la rotation et les deux bras chassent parallèlement vers la hanche droite, pour accélérer la rotation à gauche. Le regard se porte dans la nouvelle direction de nage et par pression des deux mains, le nageur maintient le tronc quelque peu hors de l'eau, respire profondément et se laisse couler jusqu'à la profondeur nécessaire pour la poussée des pieds.

Voir fig. 3

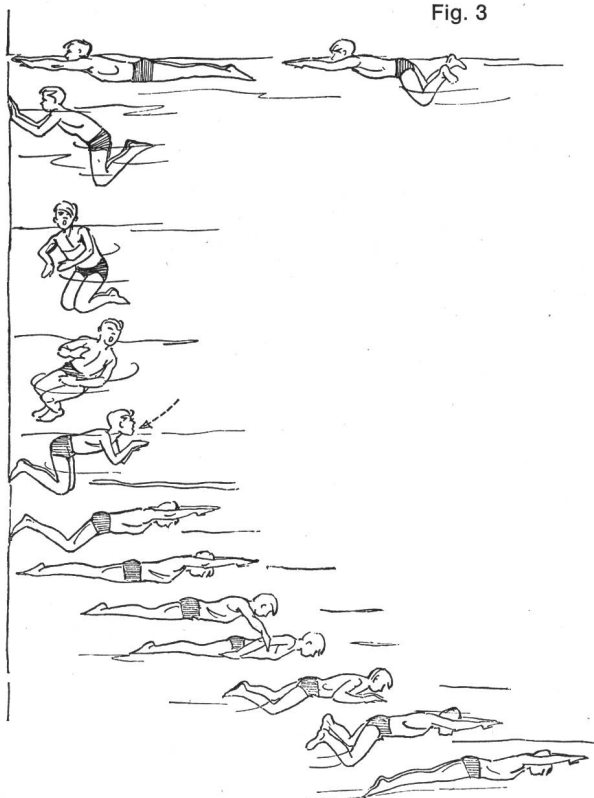


Fig. 3

Le nageur ramène ses mains devant la poitrine, incline le buste en avant et se repousse parallèlement à la surface tout en s'allongeant le plus possible afin de mieux glisser. Puis suit le premier mouvement en plongée.

Position de départ, groupée, pieds au fond du bassin, les mains touchent la paroi à la hauteur de la surface. Nous entraînons le touché (pression) des mains contre le mur et la rotation pour le changement de direction ainsi que l'inspiration après la rotation.

— Rotation et poussée des jambes

Position de départ comme ci-dessus, lions maintenant la rotation et la poussée des pieds jusqu'à la phase de glissée en position tendue.

Observons les points suivants: le redressement du torse — l'inspiration profonde — l'immersion avant la poussée.

— Glissée de la position debout — virage. Position de départ 2-3 mètres devant le mur. Glissée, en avant sans mouvement de nage, ce qui facilite l'appréciation du touché de la paroi avant le virage.

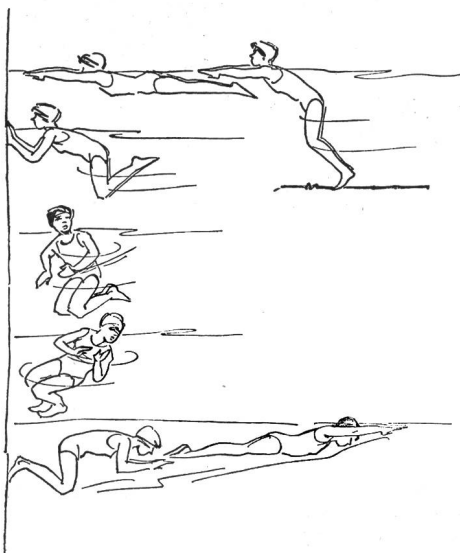


Fig. 4

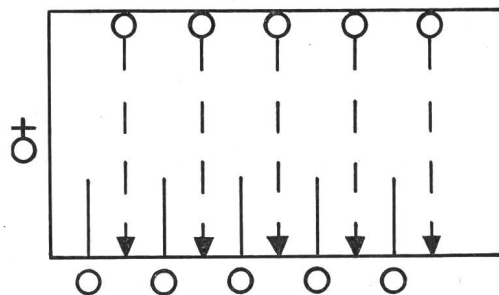
**Le but est le virage libre dans la piscine.**

L'on peut préparer ainsi le virage (touché), sur les murs lisses. Après quelques mouvements de brasse, redresser le haut du corps, grouper les jambes et soutenir la rotation par un mouvement des deux bras vers les hanches.

**Phase de performance**

Diviser la classe en 2 groupes. Un groupe traverse la piscine en largeur et passe le relai à un autre groupe, se tenant prêt au départ; celui-ci effectue quelques mouvements de brasse et l'on inverse les rôles.

Fig. 5

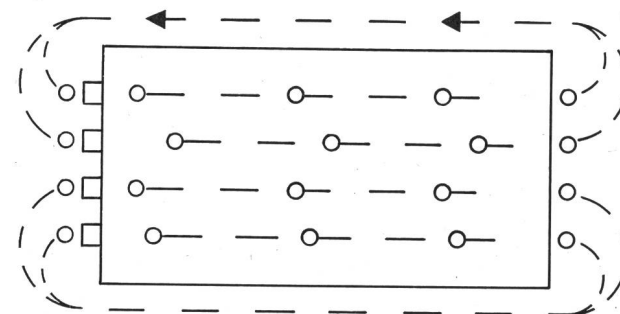


Le groupe passant le relai est dans l'eau, il part en poussée glissée du bord avec un mouvement de brasse en immersion après la glissée, les relayeurs prennent le départ hors de l'eau, du bord de la piscine ou des blocs de départ.

— idem, mais les départs s'effectuent hors de l'eau pour les deux groupes et le relayeur plonge au départ par-dessus le relayé.

Travail dans le sens de la longueur, selon le principe d'intervalle en brasse, crawl ou dos crawlé, également travail des bras et des jambes séparément.

Fig. 6



— Concours par équipes, estafettes avec départ et virage en brasse, départ comme en compétition.

Jeu (5 à 10 minutes):

La balle volée; comme préparation faire quelques exercices de passes et réceptions de la balle puis jeux de passes à deux camps. Seules les passes directes comptent.

**Retour au calme**

— nage de décontraction 100 à 200 m.

— douche chaude ou réchauffement corporel.