

**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:** 30 (1973)  
**Heft:** 7

**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:** 03.04.2026

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



## Notre leçon mensuelle

## Natation/Plongeon

Daniel Seydoux/Sandro Rossi

**Thème:** Initiation au crawl et au plongeon arrière groupé

**Lieu:** bains avec bassin de natation et de plongeon ou piscine couverte

**Durée:** 1 heure 30 minutes

Echauffement dans l'eau: nager librement durant quelques minutes dans un sens donné de la piscine.

### Crawl

introduction au battement de jambes.

Au bord de la piscine, hors de l'eau, démonstration du mouvement des jambes et des pieds.

1. Mouvement vertical, pieds tournés en dedans pour obtenir une meilleure souplesse de l'articulation des chevilles.  
Effectuer une cinquantaine de mouvements et donner les corrections.
2. Idem, dans l'eau au bord du bassin d'apprentissage les deux bras touchant le fond ou les marches d'escalier. Eventuellement aussi en bassin peu profond une main dans le canal supérieur d'écoulement, l'autre main, environ 30 à 40 cm sous la surface de l'eau, s'appuie, paume contre le mur du bassin. Les bras restent tendus, la tête est hors de l'eau. Effectuer une cinquantaine de battements de pieds en variant très peu le rythme. Veillez à ce que les pieds soient bien tournés en dedans et battent dans l'eau.
3. Idem, avec partenaire de face soutenant les mains de l'exécutant en surface, bras allongés en avant. Le partenaire avance lentement ou au rythme donné par le nageur. Le visage du nageur peut aussi être immergé et la respiration s'effectuer quand nécessaire. Exercer un aller et retour dans cette position et changer les rôles (répétitions: 5 à 10).  
Dès que l'élève maîtrise sommairement le mouvement, passer aux exercices de poussée glissée (flèche) du bord du bassin et enchaîner quelques battements rapides, bras en avant dans le prolongement du corps (répétitions: 20 à 30).

### Phase de performance:

10 à 15 minutes. Avec l'aide de la planche ou à la rigueur d'une balle de gymnastique.

- Bras tendus en avant tenant la planche aux  $\frac{2}{3}$  de sa longueur en surface, exercer les battements dans le sens de la largeur ou de la longueur du bassin, tenir compte des indications données concernant les pieds, la position du corps avec immersion éventuelle du visage jusqu'aux sourcils. Organisation: par «vagues de nageurs», distance 3 à 5 m entre les «vagues» ou par groupes, face à face avec décalage latéral pour permettre le croisement.

- Même exercice sans planche, bras le long du corps en avant d'abord puis plus tard en arrière, obligeant des battements de jambes plus puissants sur quelques traversées.

### Respiration: exercices avec planche, 5 à 10 minutes

Le visage repose dans l'eau jusqu'aux sourcils. Expiration durant 4 battements puis inspiration de côté durant deux battements et immersion du visage à nouveau. L'élève compte ses battements (1—6). La respiration s'entraîne des deux côtés alternativement.

### Indications techniques concernant les exercices ci-dessus:

- Eviter le dos creux, garder une position inclinée dans l'eau, épaules à la surface, pieds immergés.
- Le battement est dicté par la hanche, jambes tendues légèrement, l'amplitude du mouvement est de 30 à 50 cm environ.

### Mouvement des bras:

Sur place, plus tard en mouvement; eau à hauteur des hanches environ, corps fléchi en avant reposant sur l'eau, bras allongés devant soi.

- Traction d'un seul bras jusqu'à la hauteur de la hanche, après plusieurs exécutions, changer de bras et exercer à nouveau. Le bras inactif reste en avant.
- Les deux bras tirent et pressent l'eau alternativement.  
Lorsque les mouvements sont maîtrisés de manière sommaire, répéter ceux-ci avec introduction de l'expiration.
- Répétition du premier exercice avec immersion du visage et expiration dans l'eau, travail d'un seul bras puis changement de bras.
- Idem, avec travail alternatif des deux bras.

### Inspiration:

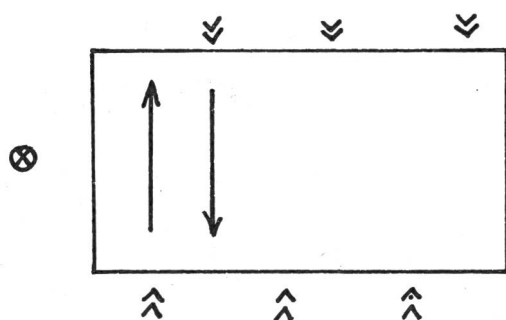
N'exercer qu'un seul bras à la fois. Visage dans l'eau, respiration de côté lorsque le bras s'apprête à sortir de l'eau en arrière puis immersion du visage à nouveau et forte expiration dans l'eau dès le retour du bras en avant. Changer de bras et le côté de respiration.

Organisation: dans le sens de la largeur ou de la longueur du bassin.

**Exercices avec partenaire ou accessoire:  
eau à hauteur de hanches**

Le partenaire se tient entre les jambes écartées de l'exécutant et le soutient à la surface en le tenant aux cuisses qui restent dans l'eau.

- Répétition du mouvement des bras et entraînement non rythmé puis rythmé de la respiration.
- Idem, mais avec l'aide d'un pull buoy ou éventuellement d'une balle de gymnastique.

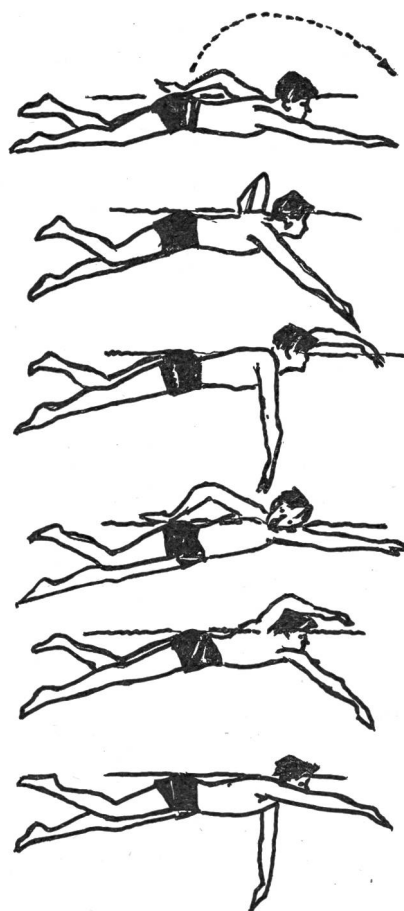


**Exercices sans aide et accessoire:**

- Poussée glissée (flèche) du bord du bassin et mouvement de bras. Il n'est pas nécessaire que les jambes soient particulièrement actives.
- Introduction petit à petit de la respiration rythmée dans cet exercice.
- Dès que l'élève acquiert une certaine propulsion l'on peut commencer à coordonner le mouvement de jambes avec l'ensemble des mouvements. Voir dessin.

**Fautes courantes:**

- Les mains n'entrent pas dans l'eau bras tendus à largeur d'épaules.
- Les mains ne cherchent pas la résistance sous l'eau.
- La phase sous-marine de traction-pression est interrompue trop tôt.
- Le retour du bras en avant ne se fait pas de manière décontractée.
- L'expiration dans l'eau n'est pas assez forte.

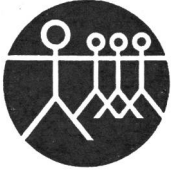


**Jeu:**

Concours par équipes; estafettes avec plongeon de départ. 4 ou 6 équipes face à face, traversée en crawl, toucher le mur opposé et sortir de l'eau puis prendre place à la fin de la colonne.

**Exécution:**

Deux à trois aller et retour.



# Plongeon

## Introduction et perfectionnement du plongeon ordinaire arrière groupé (201 c) au tremplin de 1 m.

Principes généraux pour l'apprentissage d'un plongeon

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, un plongeon ne s'apprend pas en montant sur un tremplin, en saisissant tout le courage possible, et en se lançant, vraisemblablement les yeux fermés dans le vide. Il existe une gamme d'exercices de préparation:

- **exercices de gymnastique** = étude de la mécanique du mouvement à sec
- **chutes dans l'eau** = découpage des différentes phases techniques principales:
  - depuis le bord, tremplin, plate-forme
- **exécution de la forme finale depuis le tremplin**

Le plongeon ordinaire arrière est le troisième plongeon enseigné à un débutant après le retourné (401) et l'ordinaire avant (101).

### 1. Exercices à sec

1.1. Couché sur le dos, bras dans le prolongement du corps, lever les genoux pour toucher le front et retourner à la position initiale.



1.2. Id., mais dans la deuxième phase, on ne repose plus les jambes au sol.



1.3. Id., en levant simultanément le haut du corps et en saisissant les genoux. Les pieds ne touchent plus le sol.



1.4. Accroupis, rouler en arrière en chandelle. Le corps et surtout les hanches doivent être à l'extension maximale (45° ca.).



Faux



Juste

### Au bord du bassin

Introduction de l'ouverture du plongeon

Déroulement:

Sur le dos, tête face à l'eau



Groupier énergiquement (ex.1.3.)



Ouverture explosive des jambes et du haut du corps, bras tendus, mains fixées sur les cuisses.

**La tête ne fait encore aucun mouvement.** Le regard ne quitte pas la pointe des pieds.



Tirer la tête en arrière, les bras sont toujours tendus, les mains toujours sur les cuisses



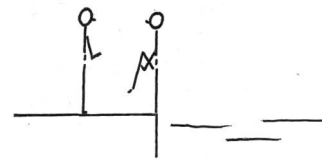
Porter les bras dans le prolongement du corps en avant en haut.



### 2. Chutes dans l'eau

au bord du bassin, à deux

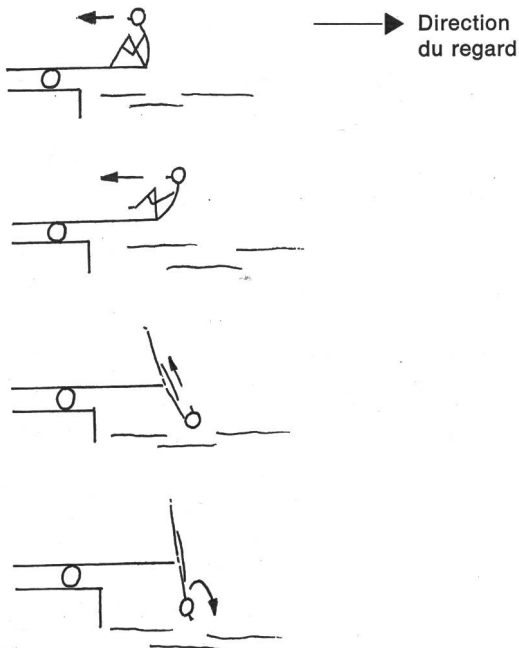
2.1. Position, une jambe fléchie saisie des deux mains. Retendre la jambe fléchie en avant en haut pendant que le corps chute légèrement en arrière. Les bras sont tendus, les mains sur la cuisse. Le partenaire saisit le pied et conduit le mouvement sans pousser ni tirer. Le déroulement: jambe-hanches, tête-bras



2.2. Id., depuis le tremplin

2.3. Id., sans partenaire (attention à toujours bien séparer les mouvements).

2.4. Assis groupé au bord du tremplin dos à l'eau. Laisser chuter et ouverture correcte: jambes-hanches, tête. L'entrée à l'eau se fait sur la tête. Les bras restent tendus le long des jambes, les mains fixées sur les cuisses (= ex. 1.4. avec entrée dans l'eau).



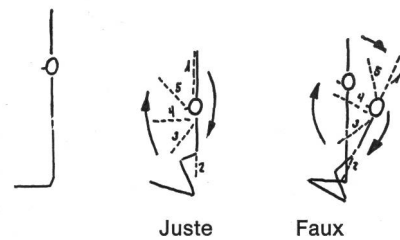
2.5. Id., après avoir tiré la tête en arrière on ramène les bras dans le prolongement du corps en avant en haut.

Chuter, jambes-hanches, tête-bras.

Ces deux exercices peuvent être exécutés avec partenaire (même principe que pour l'ex. 2.1. mais simultanément avec les deux jambes).

### 3. Exécution de la forme finale

On répète rapidement le mouvement des bras à l'appel sur le tremplin. Bras en haut largeur d'épaules. Le plongeur est légèrement sur la pointe des pieds. Baisser les bras latéralement le long du corps en fléchissant profondément les genoux et les chevilles. Remonter les bras en haut sans qu'intervienne aucune flexion du corps en arrière. Le mouvement est exécuté à une telle vitesse qu'au moment où les bras sont en haut, les genoux sont encore fléchis et continuent à pousser contre le bas.

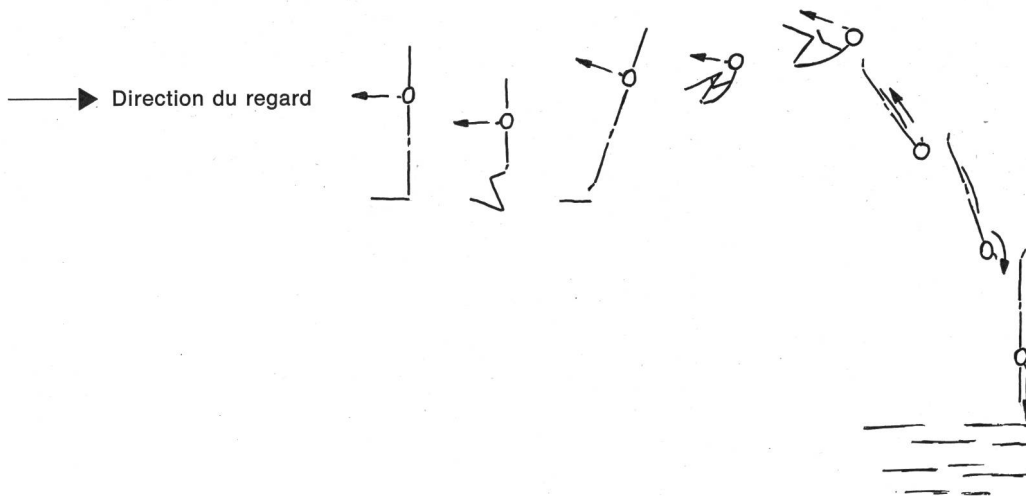


3.1. On exécute maintenant le plongeon.

Mouvement d'appel, quitter le tremplin en extension maximale. Grouper en levant les genoux contre la poitrine **et non en baissant le haut du corps et les bras!** Laisser tourner jusqu'à ce que les pieds puissent être placés contre en haut et ouverture: jambes-hanches, tête-bras.

#### Important:

Durant toute l'exécution de la figure en l'air, la tête et le regard n'ont absolument rien fait. Tout au dernier moment, quand le corps est déjà complètement tendu, le regard va chercher le point d'entrée dans l'eau.



# Formation de maîtres de gymnastique et de sport

## Ouverture de nouveaux cours

Pour assurer la formation de maîtres (maîtresses) de gymnastique et de sport, l'institut d'éducation physique et de sport de l'Université de Berne organise les cours suivants dès l'automne 1973:

### **6e cours pour l'obtention du diplôme de maître fédéral de gymnastique et de sport I**

### **3e cours pour l'obtention du diplôme de maître fédéral de gymnastique et de sport II**

<b>Début des cours:</b>	15 octobre 1973
<b>Durée de la formation:</b>	pour le diplôme I 4 semestres et cours de vacances pour le diplôme II 2 semestres et cours de vacances
<b>Titres exigés:</b>	pour le diplôme I — Diplôme d'enseignant (reconnu par la Direction de l'instruction publique du canton de Berne) — certificat de maturité ou — tout autre titre permettant l'immatriculation à l'Université pour le diplôme II — diplôme de maître fédéral de gymnastique I

**Tous les renseignements peuvent être obtenus auprès du secrétariat de l'institut d'éducation physique et de sport de l'Université de Berne, Neubrückestrasse 10, 3012 Berne.**

**Inscription pour les cours:** 1er septembre 1973  
Les inscriptions qui parviendront après cette date ne pourront plus être prises en considération.  
Direction de l'instruction publique du canton de Berne