

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: 31 (1974)

Heft: 8

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: 17.04.2026

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



Initiation au sauvetage et à la plongée

D. Seydoux

Durée: 90 min

Echauffement hors du bassin

8-10 min

- petits cercles des épaules et coudes, en avant et en arrière, bras fléchis devant la poitrine;
- grands cercles des bras en avant et en arrière; cercles asymétriques des bras;
- les exercices ci-dessus peuvent être effectués en déplacement;
- sautiller sur place, petits sauts écarts, les genoux restent serrés, pieds tournés vers l'extérieur (idem au mouvement de jambes en brasse moderne) retour à la station par un saut vertical;
- position d'appui facial, pieds joints, par une élévation verticale du bassin et du dos, placer les jambes en position écartée, pieds tournés vers l'intérieur, répéter en rythme;
- couché à plat ventre, relever et tendre les bras ainsi que les jambes et effectuer des battements verticaux simultanés des bras et des jambes;
- couché à plat dos, bras allongés dans le prolongement du corps, se redresser et toucher ses pointes de pieds, bras tendus en avant et retour à la position initiale;
- en appui facial sur la pointe des doigts, bras très écartés (angle droit aux coudes), tenir dans cette position environ 8 secondes ou plus;
- couché à plat dos, lever les jambes jointes à la verticale et laisser descendre lentement jambes et pieds joints à gauche puis retour à la verticale, idem à droite, etc...

Plongeon sportif et nage de sauvetage

40 min

- assis sur le bord du bassin, pieds dans l'écoulement. Extension du corps en avant bras allongés et flèche en coulée;
- accroupi sur les pieds, hors du bassin, détente des jambes vers l'avant et extension des bras, détente de tout le corps et flèche en coulée; (1)
- idem, debout avec poussée plus forte des jambes, regard dirigé sur un point 1 m env. au-dessus de la surface du bassin avant de regarder la surface pour l'entrée. Insister sur l'extension parfaite du corps, aussi bien dans l'eau que hors de l'eau. (2)



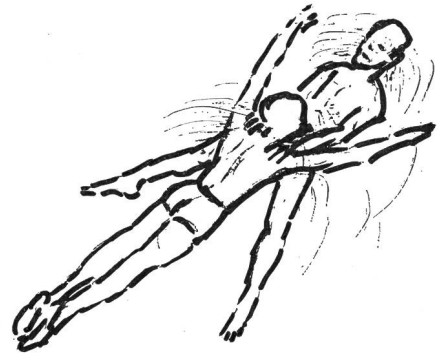
Nage habillé

Habits légers, petit pull coton d'abord, puis, pantalons de toile (un conseil: retourner les poches pour qu'elles ne s'emplissent pas d'eau)

- essayez de vous déshabiller dans l'eau. Nagez une largeur de piscine; plongez.

Nage de transport avec partenaire

- 4 x 25 m, brasse orthodoxe, partenaire sur le dos

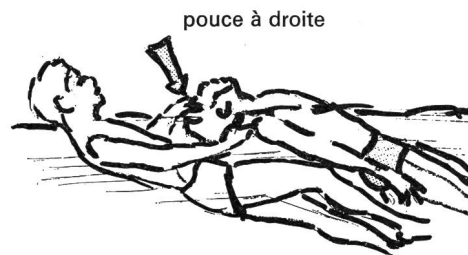


Idem, habillé

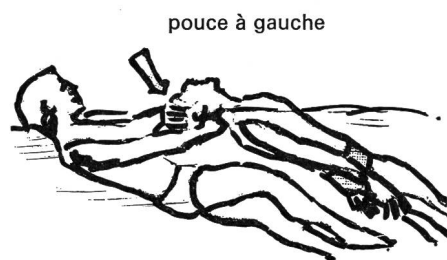
Nage de sauvetage

- 4 x 10 ou 15 m, avec chaque fois prise de la tête

- des deux mains
- d'une main et
- sous les aisselles



pouce à droite



pouce à gauche

Idem, habillé

Nage en plongée

30 min

Lors de la nage en plongée le mouvement des bras en brasse coulée est long, la poussée est très énergique et les mains pressent jusqu'à hauteur des cuisses avant de revenir en avant en passant près de la poitrine

entraîner sur quelques largeurs du bassin en eau peu profonde d'abord jusqu'à 1, 20 m.



Estafette:

2-4 colonnes à 3-4 élèves de chaque côté dans l'eau, départ du bord du bassin, 2 ou 3 élèves répartis sur la largeur de la piscine, en face de chaque colonne, se tiennent debout dans l'eau, jambes écartées.

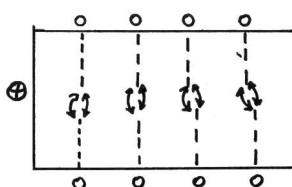
Au signal du moniteur, départ en flèche coulée et nage en immersion en passant entre les jambes de leur camarades. Répéter 1 à 2 fois avec départ depuis le bord en effectuant aussi un plongeon de départ.

Organisation idem à ci-dessus

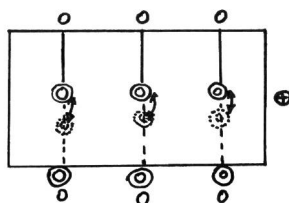
- plonger (h. env. 1,8 m), avec un anneau de couleur dans chaque main ou autour de chaque bras, dans le sens de la largeur du bassin, transmettre les anneaux sous l'eau au camarade de la colonne d'en face qui plonge en m. t. puis prendre place en fin de colonne; (A)
- déposer au milieu du bassin un anneau de plongée ou tout autre objet d'env. 5 kg. Plonger du bord du bassin avec un autre anneau et nager en immersion jusqu'à l'anneau déposé au milieu du bassin, échanger les anneaux, remonter et nager sur le dos. (B)

L'anneau est tenu sur la poitrine jusqu'à l'autre bord et le transmettre au suivant qui effectuera le parcours de retour.

(A)



(B)



Plongée aux assiettes:

- disposer sur les lignes du fond du bassin 3-6 assiettes, distantes de 3 à 5 m l'une de l'autre. Chaque plongeur reçoit une assiette au départ. Au signal, plonge avec l'assiette en main et nage sous l'eau jusqu'à la première assiette, échange d'assiettes avec celle se trouvant déposée et remonter en surface.

Nager ensuite en surface jusqu'à la prochaine assiette, plongée en canard, échange, remontée en surface et ainsi de suite. Dès l'arrivée du premier plongeur à la deuxième assiette, le suivant peut prendre le départ.



Promenade sous marine

- marquer au fond du bassin à l'aide de deux assiettes plongée une distance d'environ 8-12 m. Le poids est déposé au point de départ à côté de l'assiette.

Le premier plongeur prend le départ en plongeant jusqu'à l'assiette, saisit le poids, marche sous l'eau jusqu'à la deuxième assiette, dépose le poids au sol à côté de l'assiette, remonte à la surface et nage jusqu'au bord du bassin. A ce moment, le suivant prend le départ pour faire le même exercice dans l'autre sens. Prendre un poids de 12 à 18 kg pour cet exercice. Prenez garde aux porcelaines des piscines!!!

Jeu: Handball-polo

10 min

- disputer une partie de handball dans l'eau avec 5 à 7 joueurs par équipe.

Rectangle de jeu d'environ 12 m x 8 m ou plus.

Buts: largeur environ 2 m marqués par deux rubans de couleur pendus du bord du bassin vers l'eau ou par deux piquets posés sur le bord supérieur du bassin.

Règles simplifiées: la balle ne doit pas disparaître sous l'eau. Tirs au but, pas à moins de 3-4 m, etc.

Profondeur: de 1,20 à 1,80 m.

Retour au calme: discussion, douche et soins corporels.



Notre leçon mensuelle

Exemple d'une leçon d'initiation: Saut à la perche

Texte: A. Scheurer Traduction: D. Seydoux Dessins: A. Scheurer

Remarque: Une leçon d'initiation avec perche rigide a déjà été faite

Thème: Préparation Echauffement, gymnastique spécifique
 Technique Initiation à la perche de fibre de verre
 Retour au calme Forme d'entraînement de condition physique et d'estafettes

Durée: 90 minutes

1. Echauffement

1.1 Echauffement général (15 min)

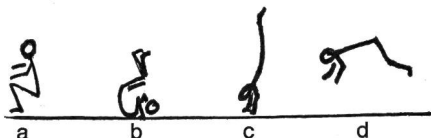
- Marcher et courir, accent sur la cheville et le travail de la jambe.
- Lever le genou g. et dr. à partir du trot léger, g., dr. en haut, g., dr., en haut.
- Position des jambes écartées, mouvements de ressort du tronc en av. et en arr.
- Sautiller relâché et sans effort.
- Position couchée dorsale, bras de côté, cercles des jambes au-dessus de la tête, 5 × g., 5 × dr.
- Position couchée dorsale, bras de côté, lever les jambes. Alternativement jambe g. vers main dr.; 10 × g. et 10 × dr.
- Flexion du torse en trottant, à g. et à dr., de côté, en rythme, g., deux, trois, droite deux, trois.
- Cercle des bras en av. et en arr. en courant.

1.2 Gymnastique spécifique (25 min)

- 1.2.1 – Appui renversé sur les mains (Stand) et marcher en appui renversé sur les mains; qui établit le plus long trajet sur les mains?
- 1.2.2 – Faire la roue à g. et à dr. alternativement (sentiment de la position).
- 1.2.3 – Roue avec ¼ de tour par-dessus la perche tenue par 2 élèves à 60–80 cm de hauteur.
 Pose des mains, g. et dr., main dr. environ 40 cm devant la perche.



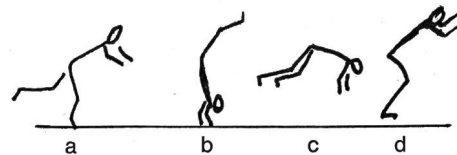
- 1.2.4 – Position assise, rouleau arr. à l'appui renversé sur les mains et retour à la station debout.



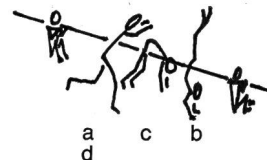
- 1.2.5 – idem à 4, mais par-dessus la perche, à 60–80 cm de hauteur. Pose des mains 20–30 cm devant la perche.



- 1.2.6 – Saut en appui renversé et retour à la station debout.



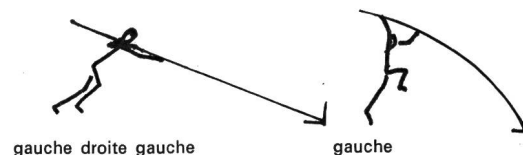
- 1.2.7 – Comme 6, par-dessus la perche à nouveau.



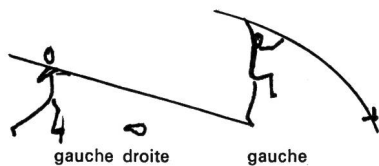
Effectuer chaque exercice 1–7 au minimum 10 ×.

2. Introduction technique (perche en fibre de verre)

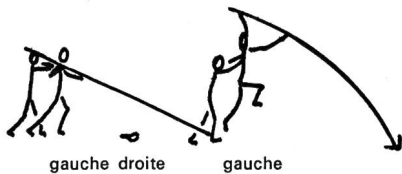
- 2.1 Exercer la flexibilité de la perche contre un angle de paroi ou dans le butoir. Largeur des prises 50–70 cm, bras droit tendu, main droite au-dessus de la tête, le bras gauche s'appuie contre la perche, la main gauche devant la tête (hauteur des yeux).



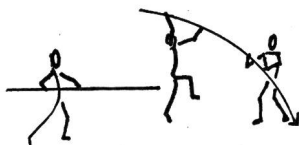
2.2 Piqué au rythme de 3 pas, g., dr., g. et flexion de la perche.



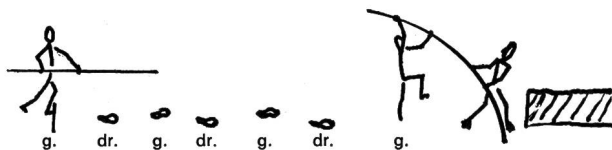
2.3 Même rythme que 2.2 mais avec aide d'un partenaire, saut d'élan en suspension.



2.4 Même forme que 2.3, l'aide du partenaire se fait à la perche. Cet exercice demande une aide sûre, le mieux est le moniteur lui-même.



2.5 Saut avec 6-8 pas d'élan. Le moniteur se tient du côté gauche du butoir pour aider. L'appel est identique au saut en longueur, en avant afin que de par l'élan et l'appel, la plus grande force possible soit transmise à la perche.

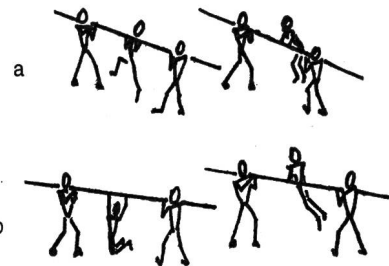
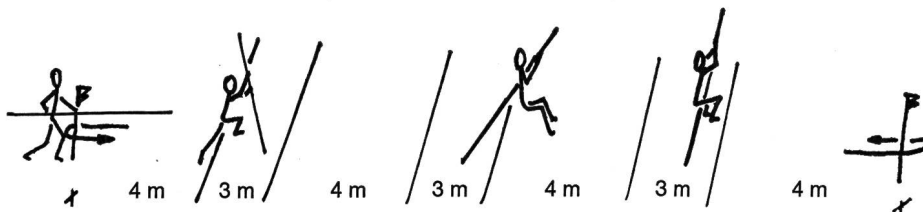


3. Retour au calme

(15 min) Formes d'entraînement de condition physique et de jeu

3.1 Deux élèves tiennent la perche sur les épaules. Le troisième effectue un tour d'appui à la perche

- de la station debout 10 x
- de la suspension 10 x

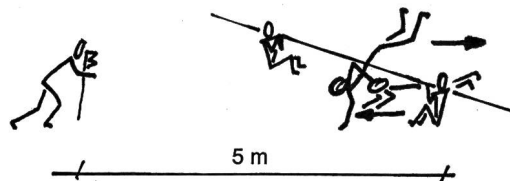


3.2 Un élève tient la perche verticalement le partenaire est couché sur le dos. Jambes fléchies, la jambe droite par-dessus la gauche, jambes croisées. La perche se trouve entre la partie supérieure du bras et le corps (aisselle). Etablissement à l'appui renversé (1/2 tour). 10 x.



3.3 Formes d'estafettes

3.3.1 Pareil aux exercices 1, 2 et 3, roue par-dessus la perche tenue à l'épaule par deux élèves assis. Départ derrière le jalon, roue par-dessus la perche, ramper sous la perche et retour du point de départ, chaque élève 5 x. Changement volant des élèves qui tiennent la perche. Quel groupe de 4 élèves est le plus rapide? Transmission des relais au fanion par une claque de mains.



3.3.2 Saut du ruisseau simuler 3 ruisseaux sur le gazon par un marquage de pneus. Largeur des ruisseaux 3-4 m, distance d'un ruisseau à l'autre 4 m.

- Quelle équipe a traversé les ruisseaux le plus rapidement, si chaque élève doit accomplir le trajet 2, 4 x?
- Qui est le sauteur le plus rapide? Qui est le plus rapide après 4 passages consécutifs? Marquer la hauteur des prises à la perche (2,20-2,40) Le ruisseau n'est touché que par la perche. Les sauts mal exécutés sont immédiatement répétés. Les changements de perche ont lieu derrière les jalons.