

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: 37 (1980)
Heft: 1

Rubrik: Ailleurs

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

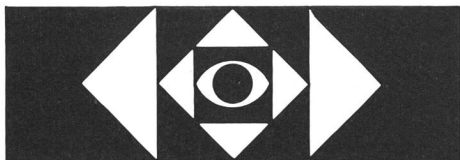
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



AILLEURS

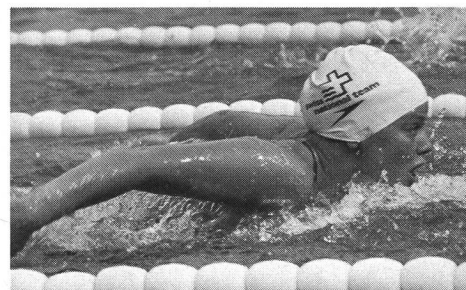
La natation: détente et sécurité

Voici, à l'exemple de deux articles de Thierry Dussard parus dans le Figaro, comment le Sport pour tous est propagé en France. Il est intéressant de constater que l'auteur renseigne aussi sur l'équipement en indiquant les prix, ainsi que sur quelques livres.

le voilà dans l'eau libéré de la force de pesant et libre d'exprimer son besoin de mouvement. Apprentissage méthodique, il existe depuis 1974 un diplôme fédéral de «Moniteur spécialiste» pour les bébés. Cette familiarisation avec l'eau ne se fait que jusqu'à l'âge de cinq ans, au-delà, les réflexes conscients laissent la place à la peur. Comment se dominer?

Se jeter à l'eau

Les premières leçons de natation tentent d'acclimater le débutant à l'eau. Le but est de persuader le futur nageur que l'eau n'est pas une ennemie mais qu'au contraire elle peut devenir une amie. Elle porte et supporte, comme la terre ferme, mais d'une façon différente à laquelle il faut s'habituer. Le corps flotte naturellement encore faut-il le laisser trouver son équilibre. Cette certitude acquise, il faut apprendre à respirer. L'inspiration par le nez doit être supprimée. On inspire par la bouche et on expire par la bouche et le nez. A ce stade, on conseille d'ouvrir les yeux, c'est une des conditions pour respirer calmement. De même qu'on ne marche pas dans la rue les yeux fermés, on nagera mieux les yeux ouverts.



façon, le cap de l'initiation passé, il faut considérer que bien savoir nager réclame plusieurs moi, sinon des années, d'effort.

Les cours collectifs sont très avantageux puisqu'ils rassemblent une douzaine d'élèves qui ne paieront tous ensemble qu'une cinquantaine de francs. Soit par personne l'équivalent d'une entrée plein tarif dans une piscine municipale (5 F environ).

La progression dans les différentes nages se fera par des échelons bien déterminés (voir encadré). Crawl, dos, papillon, puis plongeon.

Savoir nager, une détente merveilleuse, un sport complet, mais aussi une sécurité. C'est aussi le sport où l'on peut débiter le plus tôt possible, avant même de savoir marcher. Il apportera enfin quelques points utiles lors des examens.

Les Français ont tendance à oublier qu'ils habitent un pays maritime (quatre mers, 3120 km de côtes) et nombre d'entre eux ne savent pas nager. Des marins pêcheurs aux matelots de la «royale» même les gens de mer ne sont pas épargnés par cette méconnaissance des mouvements du crawl ou de la brasse. Les adultes disent qu'apprendre à nager, ce n'est «plus de leur âge» et préfèrent avancer dans l'eau jusqu'à la ceinture. Pas plus loin. Il faut donc apprendre à nager jeune. Les enfants, une fois dans le bain, et parfois envoyés en «poisson pilote» par leurs parents seront souvent suivis par leurs aînés. Rassurés, ceux-ci n'auront plus d'appréhension dans cet élément liquide où il est facile de flotter. La poussée d'Archimède aidant, et de se déplacer, grâce à quelques battements.

Nager avant de marcher, représente une expérience aussi originale que délicate qui mériterait à elle seule tout un long développement. Disons simplement que le milieu liquide n'est pas hostile pour un tout jeune enfant et qu'il y effectue spontanément des gestes rythmiques de nage. Les yeux restent toujours ouverts ainsi que la bouche, et l'occlusion des voies respiratoires est naturelle.

L'eau doit être d'une grande pureté et sa température maintenue à 30°. Au stade où le bébé est privé de toute autonomie de déplacement,

1 triton nageur débutant

- Nager 12 m en position ventrale
- Nager 12 m en position dorsale

2 tritons nageur initié

- Plonger d'une hauteur de 1 m. Aller chercher une assiette à 2 m de profondeur
- Nager 50 m en deux nages

3 tritons nageur moyen

- Nager 100 m en moins de deux minutes
- Nager 300 m en trois nages
- Départ plongé, nager 12 m en immersion

L'eau apprivoisée, la flottaison acquise, et la respiration assimilée, il s'agit maintenant d'avancer. Il existe plusieurs techniques pour se déplacer dans l'eau, la plus simple étant de nager sur le ventre de façon à voir où l'on va. La nage sur le dos sera l'étape suivante.

La brasse est le type de nage le plus facile à apprendre car le visage reste en dehors de l'eau, mais il est de loin préférable de commencer par le crawl. C'est une nage plus athlétique et c'est aussi la plus rapide. Pour acquérir tous ces mouvements, coordonner les bras et les jambes et nager aussi bien que sous l'eau, l'aide d'un maître nageur est indispensable.

Il est préférable d'apprendre à nager en piscine car les vagues n'y sont jamais déferlantes et la température y est plus tempérée. Cette double condition «élimine» aussi les rivières et les lacs. Un débutant progressera avec plus de facilité sur un plan d'eau calme, donc protégé, et dans un liquide clément, par conséquent chauffé. L'initiation se fera avec des aides artificielles, telles que les bouées, bracelets, ceintures, planches... dans un cadre collectif ou individuel. La leçon particulière coûte 25 F. environ et dure 30 minutes en moyenne. Il faut compter deux séances par semaine et une quinzaine de leçons pour savoir nager, soit 300 F. De toute

Elle pourra permettre l'accès à toute une gamme de divertissements nautiques dont, par exemple, la plongée sous-marine. Monde du silence, bien loin des piscines pour clore ce débat eau chlorée-eau salée, qui n'avait même pas soulevé une tempête dans un verre d'eau.

L'avis médical

Sport complet par excellence. A noter que la position allongée permet un meilleur débit cardiaque et la respiration est une des composantes essentielles de l'effort. Il serait irréaliste de parler natation sans évoquer la noyade. Elle est provoquée par les circonstances (eau froide, séjour prolongé au soleil...) ou les individus (sujets fatigués ou allergiques).

gras grün

B/Brachers Sportrasen-Renovationsystem
Wir beraten-planen-novieren Rufen Sie an 031 43 20 21

Peut-on se baigner alors qu'on vient de manger? Les réponses sont divergentes. Il faudrait en tout cas respecter certaines règles de prudence. Éviter les eaux très froides et le bain après un repas abondant et surtout s'il a comporté des boissons alcoolisées.

Apprendre à nager, est une forme d'éducation sportive mais aussi une sécurité. Les rudiments enseignés à cinq ans sont utiles toute la vie car cette activité peut se poursuivre même âgé. Il semble qu'il existe une meilleure flottabilité chez les enfants due à une moins grande densité osseuse. La natation permet l'activité musculaire sans faire appel à la force musculaire, mais plutôt aux qualités de souplesse naturelles chez l'enfant. L'effort est facile à doser et permet un épanouissement optimal des organismes en pleine croissance.

Le docteur Michel Léglise, médecin chef du centre de Préparation olympique, propose un contrôle médical insistant sur trois points: la surveillance de la statique vertébrale, l'observation de l'état pulmonaire et l'administration des vaccins (BCG)¹.

Le nez, la gorge et les oreilles feront l'objet d'un examen systématique. Les atteintes de la sphère ORL² seront évitées grâce à des précautions simples d'hygiène générale.

La pratique de la natation est très bénéfique sur le plan cardio-vasculaire mais elle correspond aussi à une sensation de bien-être et d'augmentation des possibilités physiques et mentales à l'occasion de tous les événements de la vie courante. Il n'est pas indispensable d'être né sous le signe du poisson pour être heureux dans l'eau.

L'équipement

La tenue du nageur peut se limiter au seul maillot de bain (100 F environ pour garçons et filles). Les accessoires peuvent être aussi nombreux qu'utiles. Le peignoir n'est souvent qu'une simple serviette de toilette et c'est suffisant. L'eau des piscines est chlorée et une paire de lunettes (20 F) ou un masque (50 F) vous éviteront de ressembler à un lapin albinos au sortir de l'eau. Le bonnet (10 à 50 F) est exigé dans de nombreux bassins pour... les femmes. Dans d'autres pays, c'est la longueur des cheveux qui est plus logiquement prise en compte. Les sabots, recommandés pour éviter les mycoses, ils vous éviteront aussi de glisser sur le sol humide (la paire: 50 F). Une combinaison isothermique pour nager en eau froide et éviter la déperdition de calories, importante chez ceux qui apprennent à nager. A partir de 300 F. La paire de palmes, agréable pour aller plus vite ou nager sur de longues distances (50 à 150 F).

Les livres

Les bébés nageurs de Jacques Vallet (éd. Olivier Orban). De la familiarisation avec l'eau, à l'acquisition des niveaux d'immersion...

Nager en dix leçons par Pierre Gruneberg (Chez Hachette Littérature)

Natation Sport complet de Michel Léglise - Collec. Sport et santé aux Ed. Médicales et Universitaires.

L'enseignement de la natation par Raymond Catteau et Gérard Garoff. Ed. Vigot.

Un livre plus technique sur les méthodes d'apprentissage du «savoir nager». Equilibre, respiration, et propulsion sont les trois étapes de ce manuel apprécié des maîtres nageurs. Il sera aussi utile aux adultes qui veulent initier les plus jeunes.

L'athlétisme, premier des sports olympiques

Si le football est le sport de tous, l'athlétisme reste la discipline de base, où une vingtaine de spécialités différentes rassemblent toutes les formes d'expression du corps. Il devrait faire fureur en cette année olympique.

Premier des sports olympiques, l'athlétisme est le creuset d'où émergent les champions éphémères et autant de record voués à une vanité perpétuelle. Ayant la distance ou le temps pour mesure, issu de la Grèce antique (athlos en grec signifie combat) ou de l'Irlande celtique, l'athlétisme regroupe trois ordres d'activité: les courses, les lancers et les sauts.

La course se divise elle-même en quatre catégories: la vitesse (100, 200 et 400 m avec les deux relais), le demi-fond (800, 1500, 5000 et 10 000 m), le fond (le marathon de 42 km) et les courses d'obstacles (110 et 400 m haies, et 3000 m steeple).

Les concours se divisent en deux parties: les sauts et les lancers. Sauts en hauteur, en longueur, et la perche. Le triple saut est une discipline uniquement masculine. Lancers légers comme le disque ou le javelot, ou lancers lourds tels le poids, et le marteau (réservé aux hommes).



La bonne piste

L'athlétisme est un sport moins populaire que le foot, le basket... Mais en 1980, année olympique, c'est sûr qu'il sera à la page.

Trop tard pour Moscou, mais c'est le moment de s'inscrire si l'on souhaite pratiquer pendant l'année scolaire.

A l'école:

L'athlétisme, ou son initiation, est abordée pendant les séances d'éducation physique. Il est possible de se perfectionner en s'inscrivant auprès de l'Association sportive de l'établissement (la loi oblige chaque école à mettre sur pied une A.S.).

Au club:

Une école d'athlétisme pour les 9 à 12 ans permet de présenter les différentes disciplines. Les séances d'entraînement ont lieu après les activités scolaires et plus spécialement le mercredi après-midi.

Des tests se déroulent au sein du club entre pratiquants d'une même spécialité et permettent de mesurer les progrès réalisés. L'inscription coûte une centaine de francs et couvre les frais d'assurance, de contrôle médical, de licence (40 F) et d'encadrement.

Activité sportive de base développant la condition physique de celui qui le pratique, l'athlétisme pourra être enseigné dès l'âge de 9 ans. Sport complet, on le complètera pourtant par un sport collectif pour apporter une dimension relationnelle, jugée importante au moment de l'adolescence.

La morphologie d'un lanceur de poids et d'un coureur de 800 m sont bien différentes et leur entraînement est très spécifique. Mais plutôt que de spécialiser à l'origine les jeunes athlètes dans une épreuve définie, il est préférable de se préparer à des épreuves combinées (1 course + 1 saut + 1 lancer), quitte à choisir l'une de ces spécialités plus tard (vers 15 ans).

Le cœur d'un jeune sportif est un organe assez malléable et l'éducateur s'efforcera avant tout de lui donner un cœur endurant, c'est-à-dire ne pas dépasser 130 pulsations-minute. La cavité cardiaque augmente et plus de sang peut y circuler. Si l'effort physique nécessite plus de 135 pulsations à la minute, cela se traduit par un renforcement de la paroi cardiaque. Le cœur travaille en résistance. Certains médecins pensent que ce travail ne devrait pas être envisagé avant 12 à 13 ans. Les spécialistes de la médecine sportive insistent sur le travail en endurance (moins de 130 pulsations) à pratiquer avant la résistance. L'effet de celle-ci est irréversible et donnerait un cœur trop musclé à faible capacité. La période de 8 à 11 ans est l'âge idéal, avant l'adolescence, pour bénéficier de l'alphabet athlétique notamment grâce à un investissement cardio-vasculaire et respiratoire.

L'athlétisme, discipline sportive sophistiquée, peut-être difficilement considérée comme un «sport pour tous». Il suppose une stricte discipline physiologique et alimentaire à laquelle peu

¹ BCG=vaccin bilité de Calmette et Guérin. La vaccination antituberculeuse au BCG est obligatoire en France depuis 1950 pour tous les sujets ne réagissant pas aux tests cutanés à la tuberculine. Elle se fait par scarification ou injection intradermique.

² ORL=oto-rhino-laryngologie (maladies de l'oreille, du nez et du larynx).

Barème d'aptitude physique (garçons)

Le Brevet d'Aptitude Physique; une nouvelle grille de performances établie par le ministère de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs pour les jeunes sportifs. Ajoutez à ce tableau un lancer sur cible; la distance de tir correspondant à l'âge (8 ans, tir de 8 m, etc.), et les notes obtenues sur 10 lancers donnent autant de points que de tirs réussis.

	Saut en longueur sans élan (en cm)	Points	Course de vitesse en navette (40 m) (sec. et 1/10e de sec.)	Points	Lancer en distance (ballon de football) (en cm)	Points	Course de 12 minutes (distance en mètre)	Points
8 ans	Jusqu'à 109	1	15.9 et plus	1	Jusqu'à 300	1	Jusqu'à 1350	1
	De 110 à 118	2	De 15.8 à 15.6	2	De 301 à 350	2	De 1351 à 1500	2
	De 119 à 126	3	De 15.5 à 15.3	3	De 351 à 400	3	De 1501 à 1650	3
	De 127 à 135	4	De 15.2 à 15.0	4	De 401 à 450	4	De 1651 à 1800	4
	De 136 à 143	5	De 14.9 à 14.7	5	De 451 à 500	5	De 1801 à 1950	5
	De 144 à 152	6	De 14.6 à 14.4	6	De 501 à 550	6	De 1951 à 2100	6
	De 153 à 160	7	De 14.3 à 14.1	7	De 551 à 600	7	De 2101 à 2250	7
	De 161 à 169	8	De 14.0 à 13.8	8	De 601 à 650	8	De 2251 à 2400	8
	170 et plus	9	13.7 et moins	9	651 et plus	9	2401 et plus	9
9 ans	Jusqu'à 114	1	15.4 et plus	1	Jusqu'à 350	1	Jusqu'à 1400	1
	De 115 à 123	2	De 15.3 à 15.1	2	De 351 à 400	2	De 1401 à 1550	2
	De 124 à 132	3	De 15.0 à 14.8	3	De 401 à 475	3	De 1551 à 1700	3
	De 133 à 141	4	De 14.7 à 14.5	4	De 476 à 525	4	De 1701 à 1850	4
	De 142 à 150	5	De 14.4 à 14.2	5	De 526 à 600	5	De 1851 à 2000	5
	De 151 à 159	6	De 14.1 à 13.9	6	De 601 à 675	6	De 2001 à 2150	6
	De 160 à 168	7	De 13.8 à 13.6	7	De 676 à 750	7	De 2151 à 2350	7
	De 169 à 177	8	De 13.5 à 13.3	8	De 751 à 825	8	De 2351 à 2550	8
	178 et plus	9	13.2 et moins	9	826 et plus	9	2551 et plus	9
10 ans	Jusqu'à 118	1	15.2 et plus	1	Jusqu'à 425	1	Jusqu'à 1500	1
	De 119 à 127	2	De 15.1 à 14.9	2	De 426 à 500	2	De 1501 à 1650	2
	De 128 à 137	3	De 14.8 à 14.5	3	De 501 à 575	3	De 1651 à 1800	3
	De 138 à 146	4	De 14.4 à 14.2	4	De 576 à 650	4	De 1801 à 1950	4
	De 147 à 156	5	De 14.1 à 13.9	5	De 651 à 725	5	De 1951 à 2150	5
	De 157 à 165	6	De 13.8 à 13.5	6	De 726 à 800	6	De 2151 à 2350	6
	De 166 à 175	7	De 13.4 à 13.2	7	De 801 à 875	7	De 2351 à 2550	7
	De 176 à 184	8	De 13.1 à 12.9	8	De 876 à 950	8	De 2551 à 2750	8
	185 et plus	9	12.8 et moins	9	951 et plus	9	2751 et plus	9
11 ans	Jusqu'à 121	1	15.1 et plus	1	Jusqu'à 525	1	Jusqu'à 1600	1
	De 122 à 131	2	De 15.0 à 14.7	2	De 501 à 600	2	De 1601 à 1750	2
	De 132 à 141	3	De 14.6 à 14.3	3	De 601 à 675	3	De 1751 à 1900	3
	De 142 à 151	4	De 14.2 à 13.9	4	De 676 à 750	4	De 1901 à 2050	4
	De 152 à 161	5	De 13.8 à 13.6	5	De 751 à 825	5	De 2051 à 2200	5
	De 162 à 171	6	De 13.5 à 13.2	6	De 826 à 900	6	De 2201 à 2400	6
	De 172 à 181	7	De 13.1 à 12.8	7	De 901 à 1000	7	De 2401 à 2650	7
	De 182 à 191	8	De 12.7 à 12.4	8	De 1001 à 1100	8	De 2651 à 2800	8
	192 et plus	9	12.3 et moins	9	1101 et plus	9	2801 et plus	9
12 ans	Jusqu'à 125	1	14.9 et plus	1	Jusqu'à 600	1	Jusqu'à 1700	1
	De 126 à 136	2	De 14.8 à 14.5	2	De 601 à 675	2	De 1701 à 1850	2
	De 137 à 146	3	De 14.4 à 14.1	3	De 676 à 750	3	De 1851 à 2000	3
	De 147 à 157	4	De 14.0 à 13.7	4	De 751 à 850	4	De 2001 à 2150	4
	De 158 à 167	5	De 13.6 à 13.2	5	De 851 à 950	5	De 2151 à 2300	5
	De 168 à 178	6	De 13.1 à 12.8	6	De 951 à 1050	6	De 2301 à 2500	6
	De 179 à 188	7	De 12.7 à 12.4	7	De 1051 à 1150	7	De 2501 à 2700	7
	De 189 à 199	8	De 12.3 à 12.0	8	De 1151 à 1250	8	De 2701 à 2900	8
	200 et plus	9	11.9 et moins	9	1251 et plus	9	2901 et plus	9
13 ans	Jusqu'à 130	1	14.6 et plus	1	Jusqu'à 650	1	Jusqu'à 1800	1
	De 131 à 141	2	De 14.5 à 14.2	2	De 651 à 750	2	De 1801 à 1950	2
	De 142 à 152	3	De 14.1 à 13.7	3	De 751 à 850	3	De 1951 à 2100	3
	De 153 à 163	4	De 13.6 à 13.2	4	De 851 à 950	4	De 2101 à 2300	4
	De 164 à 174	5	De 13.1 à 12.8	5	De 951 à 1050	5	De 2301 à 2500	5
	De 175 à 185	6	De 12.7 à 12.3	6	De 1051 à 1150	6	De 2501 à 2750	6
	De 186 à 196	7	De 12.2 à 11.9	7	De 1151 à 1250	7	De 2751 à 3000	7
	De 197 à 207	8	De 11.8 à 11.4	8	De 1251 à 1350	8	De 3001 à 3250	8
	208 et plus	9	11.3 et moins	9	1351 et plus	9	3251 et plus	9

de sportifs parviennent et où excelle une élite qui peut servir de référence. Les champions sont des étalons. Les activités physiques de tous et de chacun cultivent les mêmes qualités de vitesse, de résistance, de force et de détente. Des performances athlétiques, le sportif peut puiser le goût de l'effort, le sens du geste et la notion de record. Sans oublier que s'il existe une lutte, c'est d'abord contre lui-même qu'elle se dispute.

L'équipement

Les chaussures:

De simples «baskets» suffisent pour les débutants. En cuir ou en toile, la paire entre 50 et 120 F. Les chaussures à pointes deviendront vite indispensables pour le coureur, le sauteur qui n'est plus un néophyte. La longueur des pointes est réglementée et leur type varie selon le revêtement de la piste (tartan, cendrée...). Choisir un modèle aux pointes amovibles pour parer à toute éventualité. (De 60 à 150 F.) «Les charentaises du footing», chaussures américaines où les pieds sont si bien pour courir que les chaussettes sont superflues. (180 F environ la paire de Nike.)

Maillot et culotte:

l'ensemble pour 60 à 80 F en coton ou en synthétique 100 à 120 F. Le survêtement, s'il n'est pas superflu s'avère même très pratique. Surtout l'hiver venu. Les prix sont aussi variés que les couleurs, les matières et les dessins (entre 150 et 500 F).

Les livres

L'athlétisme par Gaston Meyer chez Larousse. Les règles de base, l'entraînement et le palmarès de chacune des spécialités.

Ecole d'athlétisme publié sous la direction de Robert Bobin édité par la Fédération.

Athlétisme

Tome I les courses.

Tome II les sauts et les lancers, par Alain Billon. Ed. Robert Laffont.

L'auteur, chef de la rubrique athlétisme au journal «L'Equipe» connaît couloirs et sautoirs de tous les stades du monde.

Le grand livre de l'athlétisme français

par Gaston Meyer.

Ed. Calmann-Lévy.

Un album historique, qui vous ramène à l'époque où, le poids était lancé des deux mains, et nous emmène jusqu'aux records actuels.

gras grün

B/Brachers Sportrasen-Renovationsystem
Wir beraten-planen-renovieren Rufen Sie an 031 43 20 21