

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: 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

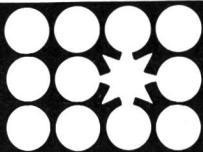
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 06.02.2026

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



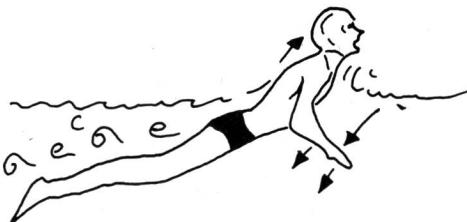
NOTRE LEÇON MENSUELLE

Natation – Le dauphin

Genre de leçon: correction des fautes
Texte et dessins: Sandro Rossi

L'enseignement moderne de la natation, avec ses exercices méthodologiques progressifs étudiés et expérimentés, évite, autant que possible, l'assimilation et la stabilisation de fautes graves au moment de l'apprentissage. Il existe pourtant certains nageurs, autodidactes ou n'ayant pas bénéficié d'une phase d'initiation suffisamment systématique, qui présentent des fautes de style gênantes, ce qui les empêche de développer leur nage de façon rythmique et rationnelle. Voici quelques-unes de ces fautes et la correction appropriée qu'il convient de leur apporter.

Pression verticale des bras pour respirer



- Les épaules et une partie du tronc sortent de l'eau;
- le reste du corps plonge trop profondément sous l'eau, de sorte que l'angle ainsi formé est la cause d'une très forte résistance à la progression;
- le corps étant privé de son ondulation caractéristique, l'action des jambes est quasiment impossible;
- l'écrasement des coudes compromet l'efficacité du mouvement des bras; cette faute est en général causée par une phase d'apnée trop prolongée.

Correction:

- Expirer lentement pendant tout le mouvement des bras et pratiquement jusqu'au moment où ils s'apprêtent à quitter l'eau;
- inspirer au moment où les mains sortent de l'eau et plonger à nouveau la tête dans l'eau *avant* le début de la phase de traction des bras.



Au début, on peut aussi faire nager les élèves avec des palmes. Ce moyen auxiliaire leur permet de mieux décomposer le mouvement durant la phase de traction et surtout de maintenir sans efforts exagérés le corps dans une position idéale de flottaison.

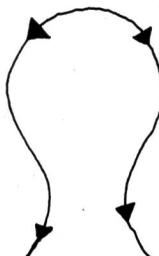
Traction linéaire à côté du corps

- Cette action provoque une énorme perte de force (fatigue) et n'a pour ainsi dire aucune valeur pour la propulsion;
- elle réduit la souplesse au niveau des épaules, avec répercussion automatique sur tout le mouvement ondulatoire du corps;
- elle empêche la phase de pression dans la deuxième partie du mouvement;
- elle ralentit, par crispation, la sortie et la phase aérienne des bras.

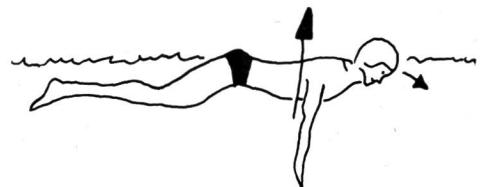
Correction:

- Plonger les mains dans l'eau le plus près possible l'une de l'autre;
- après une première traction latérale des bras, croiser les bras sous le corps avant de commencer la phase de pression.

Ce mouvement extrême provoque, au début, des turbulences qui donnent au nageur l'impression de ralentir son élan. Mais ce n'est qu'une impression, car cette action augmente d'une part la phase de pression et aboutit finalement au mouvement idéal (Omega).



Phase de pression inexisteante



- Les bras sortent de l'eau dans l'ordre:
 - coudes
 - avant-bras
 - mains

- les bras sont lancés en avant et non «roulés» vers l'avant (dislocation).

Ainsi exécuté, ce mouvement fait que les bras se «posent» sur l'eau et il empêche les mains de plonger correctement *dans l'eau*.

Cette faute rend la traction très difficile et surtout incomplète (il n'y a que les avant-bras et les mains qui travaillent); si le nageur n'a pas une très bonne flottaison, il risque de «couler».

Correction:

- Nager sous l'eau (mouvement de brasse, comme après un départ ou un virage) et prendre garde de toujours toucher les cuisses avec les pouces avant d'enchaîner la deuxième phase du mouvement;
- à plat ventre sur un banc: exercer le mouvement du dauphin (bras), à sec et avec une charge additionnelle (chambres à air par exemple) pour éveiller le sentiment de pression. Dans ce cas aussi, on insistera sur le toucher des cuisses avec les pouces avant d'enchaîner;
- dans l'eau, nager le dauphin avec «pull-buoy»: expirer lentement pendant toute la phase de traction-pression, toucher les cuisses au passage et enchaîner. L'entraîneur surveillera également la phase aérienne des bras qui doivent rester bien tendus et passer latéralement, coudes effacés, pour venir *plonger à nouveau dans l'eau* à la fin du mouvement.

Le nageur provoque le battement seulement avec le bas des jambes



La faute a généralement pour cause un manque de souplesse au niveau des hanches. Elle peut aussi être provoquée, quand le nageur évolue avec une certaine vitesse, par un mauvais engagement de la force. Elle a pour conséquence une coordination compromise des mouvements de traction, de pression et de propulsion, de même qu'une dépense d'énergie inutile.

Correction:

- Battement latéral du dauphin sous l'eau, bras allongés en avant; mouvement dynamique allant du bout des doigts à l'extrémité des pieds;

- battement du dauphin, sur le ventre et sous l'eau (même technique qu'à l'exercice précédent);
- battement du dauphin, sur le dos et en surface, bras le long du corps (contrôler la flexion des genoux).

Pour le mauvais engagement de la force:

- Battement du dauphin, sur le ventre et en

- surface (avec des palmes), bras le long du corps. Le mouvement de la tête reste normal (inspiration-expiration);
- nage complète avec palmes (tempo);
- nage complète, avec moyen auxiliaire entre les genoux pour éviter de provoquer une flexion trop prononcée des deux articulations (bonnet de bain, un seul cylindre de pull-buoy).

