

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 7  
  
**Rubrik:** Jeunesse + Sport

### **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:** 27.03.2026

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



## Connaissez-vous la plongée sportive?

Bruno Michel, membre de la commission de la branche  
Traduction: Mme Irène Secrétan

Comme c'est le cas dans beaucoup de sports, des mots «fabriqués» de toutes pièces sont également utilisés dans cette spécialité neuve pour beaucoup, dans son expression écrite, qu'est la plongée sportive. Ceux qui la découvriront à travers cet article doivent en tenir compte et, s'ils veulent en savoir plus sur le sujet, à tous les points de vue, ils pourront consulter un des nombreux bons livres qui ont été produits en France.

Par exemple, en lisant «La plongée», de Guy Poulet et Robert Barricou, paru chez Denoël, ils apprendront avec un certain soulagement que le manomètre indicateur de profondeur, qui semble n'être désigné, en Suisse Romande – c'est du moins l'avis de Mme Secrétan, traductrice de ce texte – que par «profondimètre», véritable barbarisme, se dit aussi «bathymètre», impropre peut-être, mais beaucoup plus juste tout de même. Il est vrai que, sous l'eau, le langage présente l'avantage de n'être plus que gestuel. (Y. J.)

*La plongée est un sport fascinant. Mais, pour qu'elle constitue un événement inoubliable et non pas une aventure risquée, il est indispensable qu'elle repose sur une formation sérieuse et sur une bonne camaraderie. Pour des raisons d'ordre financier et de sécurité, les cours J+S de cette branche se déroulent uniquement en piscine.*

### La plongée autrefois et aujourd'hui

Très tôt, dans l'histoire de l'humanité, des nageurs avides de savoir ont essayé de sonder les profondeurs des rivières, des lacs et des mers. On connaît bien, aussi, les plongeurs de perles de l'océan Pacifique! Sur les côtes de la Corée et du Japon vivent depuis au moins 1500 ans des pêcheurs de crustacés et d'algues. Ce sont des femmes, en général, qui descendent en plongée libre. De même, on connaissait les plongeurs de combat dans l'Antiquité déjà.

Le temps passant, d'étranges appareils ont été mis au point. Grâce à eux, les plongeurs pouvaient rester sous l'eau. Mais des accidents dus au matériel utilisé se sont produits assez souvent. Actuellement, on dispose de scaphandres faciles à manier, scaphandres dont se servent les plongeurs sportifs et professionnels. Il est peu probable que, avec eux, un accident puisse se produire s'ils sont bien soignés et si leur fonctionnement est vérifié avant chaque plongée.

La Fédération suisse de sports subaquatiques (FSSS) compte, actuellement, plus de 4000 membres répartis dans environ 100 clubs.

### Ne jamais plonger seul

La majorité des accidents est à mettre au compte de la défaillance humaine ou d'une formation insuffisante. Improvisation, «petits essais», expédition en solitaire, défi, témérité sont à l'origine de situations qui peuvent être extrêmement dangereuses. Les exigences suivantes constituent des conditions préalables indispensables:

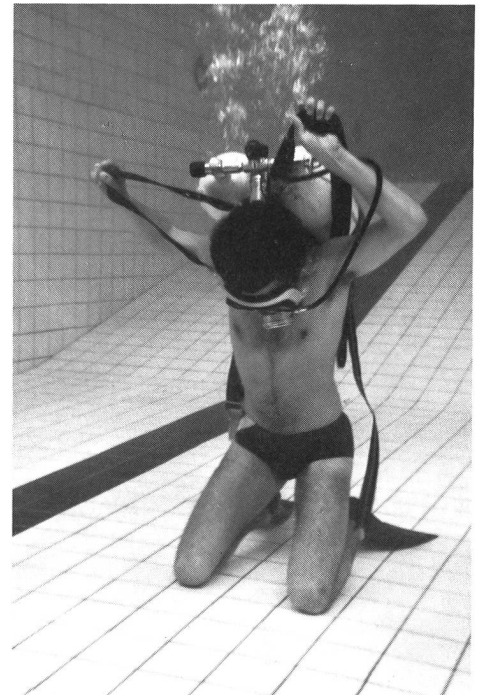
- connaissance parfaite de la technique et des autres données de la plongée
- notions élémentaires du comportement de l'organisme humain dans un environnement inhabituel
- bonne santé et bon équilibre psychique

Ces différents aspects envers soi-même et envers les autres étant remplis, on peut énoncer une première règle de sécurité, qui est aussi la principale:

**Ne jamais plonger seul!**

### La plongée sportive à J+S

Après de longs travaux préparatoires, la plongée sportive a été acceptée comme branche autonome dans la famille J+S.



L'orientation A, «Plongée sportive», se trouve actuellement en phase transitoire. D'autres orientations comme, par exemple, la nage de compétition avec palmes, sont également prévues, mais pour différentes raisons, il n'est pas possible de les introduire pour l'instant.

### Cours de branche sportive

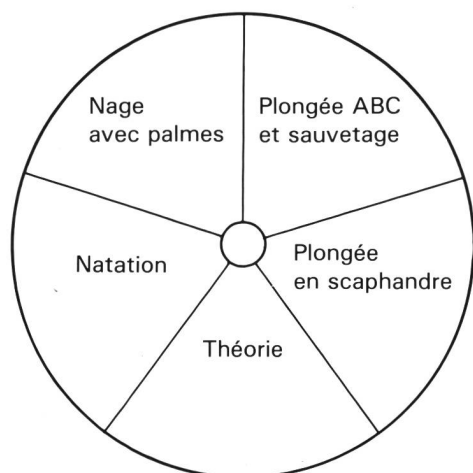
Trois programmes d'instruction sont proposés aux jeunes. Les cours de branche sportive sont normalement composés de 24 leçons, en raison du travail pratique important et de la partie théorique, capitale pour des raisons de sécurité.

Pour être admis au cours 1A, le jeune doit remplir des conditions minimales en natation.

L'examen final (obligatoire) sert de test et l'on ne peut accéder à l'échelon supérieur que s'il a été réussi.

Si l'on regarde de près le programme de formation des cours de branche sportive, on constate que la «plongée sportive» ne concerne pas que la plongée en scaphandre, bien loin de là!

## Sommaire de l'orientation A



### La natation

Elle est à la base de toutes les activités aquatiques. Ceci vaut spécialement pour la plongée.

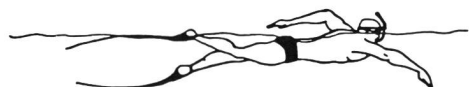
Sans bonne accoutumance à l'eau, la plongée ne procure aucun plaisir et des connaissances de natation imparfaites provoquent carrément des situations dangereuses.

Sur l'ensemble des 3 cours de branche, 1/3 du programme de formation concerne l'amélioration des connaissances en natation.

### La nage avec palmes

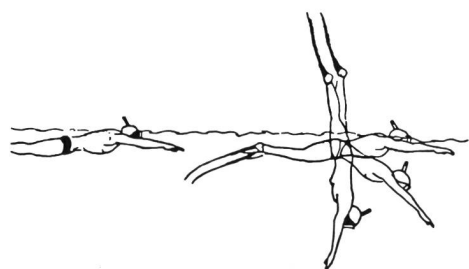
La nage avec palmes est indispensable pour progresser efficacement dans l'eau. Elle n'intéresse pas que les plongeurs, puisqu'on en a fait une forme de compétition sportive.

Cette partie occupe également 1/3 du programme de formation.



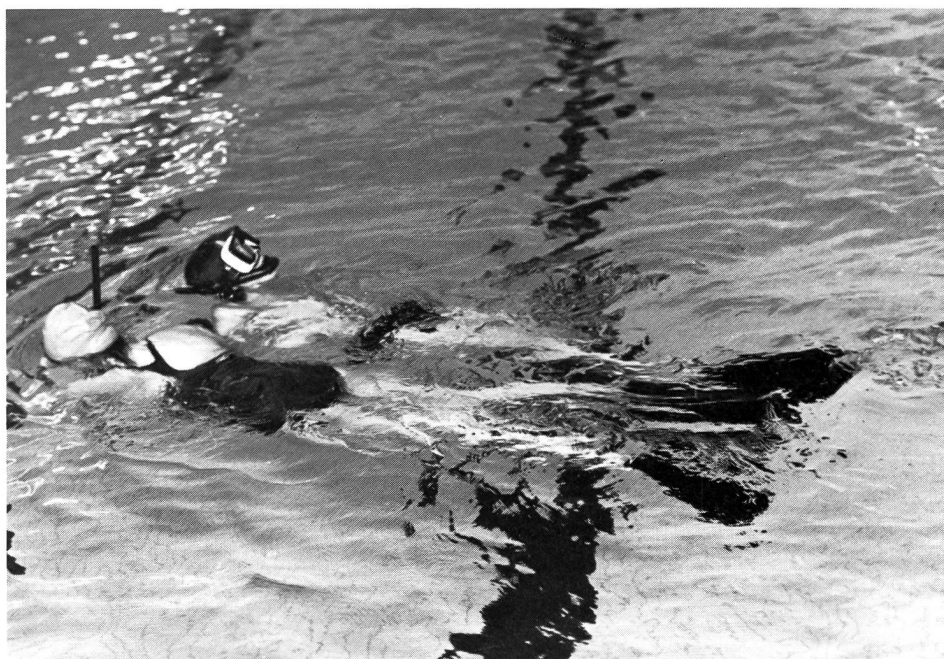
### La plongée ABC

Il s'agit de la plongée avec palmes, masque et tuba. Elle constitue l'étape suivante de préparation à la plongée en scaphandre. Toutefois, cette discipline est assez indépendante et elle occupe une place prépondérante dans le secteur de la plongée sportive.



## La natation de sauvetage

Avec ou sans équipement ABC, la natation de sauvetage (prise en charge par la société suisse de sauvetage) mobilise un troisième 1/3 du programme de formation.

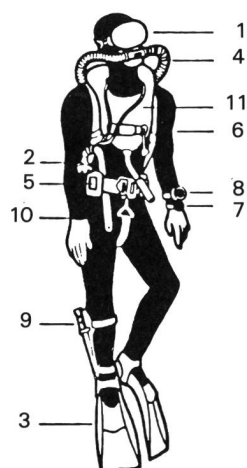


L'instruction à la plongée en scaphandre marque, pour beaucoup, le début de la réalisation d'un rêve. Le moniteur de cours est responsable de la mise à disposition des scaphandres. Il les trouve, en général, auprès du club. On peut aussi les louer à peu de frais.

Mais les combinaisons de plongée doivent être bien ajustées pour préserver du froid. Or, si l'on sait qu'une seule coûte plusieurs centaines de francs et si l'on sait à quel point la taille des jeunes en âge J + S varie, on comprendra mieux que l'on ait renoncé à introduire cette orientation à J + S.

Pour compenser quelque peu, on a décidé de procéder à la formation de base en piscine, ce qui résout les problèmes de sécurité.

### Équipement complet pour la plongée en eau libre



#### Équipement élémentaire pour la plongée en scaphandre:

- ① masque ② tuba ③ palmes
- ④ bouteille d'air comprimé - détendeur
- ⑤ ceinture de lest ⑥ combinaison de plongée

#### Équipement accessoire indispensable:

- ⑦ montre de plongée ⑧ «profondimètre»
- ⑨ couteau de plongée ⑩ indicateur de remontée
- ⑪ gilet de sauvetage

Comparée à celle d'autres disciplines sportives, la théorie est extrêmement dense. Elle a pour but de transmettre les notions indispensables permettant d'éviter les accidents et engageant les téméraires à ne pas passer outre aux limites fixées par la nature et la technique.

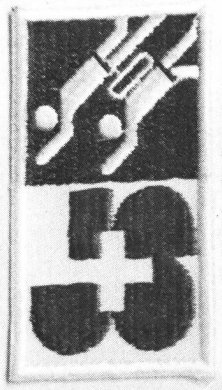
Bien sûr, les 5 parties concernant la plongée sont abordées dans les 3 cours de branche sportive, mais la natation et la nage avec palmes prennent logiquement plus de place dans le cours 1A, alors que la plongée en scaphandre est traitée plus à fond dans le cours 3A.

## Perspectives

La plongée sportive n'est pas un sport d'équipe permettant par exemple de disputer des concours dans le cadre de J+S.

### Les 10 règles de la plongée

1. Ne pas plonger avant d'avoir reçu une formation suffisante
2. La plongée est réservée aux bons nageurs
3. Avant le début d'un cours de formation, le médecin doit attester de l'aptitude à la plongée
4. Ne jamais plonger seul. Surveiller constamment son camarade de plongée
5. Ne plonger que lorsque l'on se sent parfaitement bien
6. Ne consommer ni boissons alcoolisées, ni médicaments avant de plonger
7. La témérité et la fausse ambition sont les ennemis mortels du plongeur
8. Ne jamais toucher un objet inconnu et prendre soin du monde sous-aquatique
9. N'utiliser que du matériel testé et mis à l'épreuve, et le contrôler avant chaque plongée
10. Soigner et nettoyer le matériel après chaque sortie, car la moindre panne peut mettre la vie en danger.



Il faut donc informer le jeune plongeur qu'il a tout intérêt à adhérer à un club s'il désire pratiquer ce sport de façon plus intense. Il y recevra une instruction supplémentaire relative à la plongée en eau libre. Mais il est possible qu'il se contente de la plongée ABC.

Dans ce cas, il peut s'adresser à une section de la Société suisse de sauvetage. D'autres voudront pratiquer la compétition de nage avec palmes. Dans chaque région, il existe des clubs de plongée qui enseignent cette discipline.

L'insigne de la branche sportive, qui représente un plongeur ABC (nageur avec palmes) et un plongeur avec scaphandre n'a certainement pas été choisi au hasard.

### La structure de la formation des moniteurs

La variété présentée par la branche exige une formation correspondante au niveau des moniteurs. Il n'est donc pas étonnant que, en plongée sportive, le moniteur 1 ne fonctionne que comme chef de groupe et que, pour être chef de cours, il faille être au bénéfice de la qualification de moniteur 2. Pour être admis à un cours de formation, le candidat moniteur 1 doit être en posses-



sion du brevet de plongée ++, ainsi que du brevet de sauvetage 1. Il acquerra les connaissances techniques et méthodologiques lors des cours de moniteurs 1 et 2, lesquels durent chacun six jours. Mais il doit aussi donner la preuve d'une activité pratique.

L'accession aux brevets de moniteurs de la FSSS (également de la SSS) est actuellement en discussion. ■

### Adresses utiles

#### *Chef de la branche*

Mme Catherine Schmid  
Case postale 320, 8035 Zurich

#### *Fédération suisse de sports subaquatiques (FSSS)*

Secrétariat central  
Case postale 88, 1000 Lausanne 9



A la direction de la branche sportive:

## Heinz Suter passe le témoin à Urs Mühlethaler



Heinz Suter



Urs Mühlethaler

A partir du 1er juillet 1983, Heinz Suter laisse la direction de la branche sportive handball à Urs Mühlethaler pour seconder Ernst Strähl dans la formation des entraîneurs.

Dès son arrivée en 1970, Heinz Suter s'est vu confier la responsabilité du handball à l'EFGS. En compagnie d'Ernst Mühlethaler (qui dirigeait alors le service J+S du canton de Berne avant de disparaître tragiquement dans un accident d'avalanche),

Heinz Suter a d'abord jeté les bases puis développé cette discipline J+S qui dispose aujourd'hui d'une structure solide et efficace. Grâce à son activité à la Fédération suisse de handball (dès 1965), dont il devient le chef de l'instruction dès 1968, Heinz Suter a constamment suivi l'évolution de sa discipline au plus haut niveau. Depuis 1977, il fait partie de la commission d'enseignement et des entraîneurs de la Fédération internationale de handball. A l'EFGS, il passe le témoin à Urs Mühlethaler mais reste à ses côtés comme représentant dans la commission de la branche J+S.

En assurant la direction du handball, Urs Mühlethaler endosse de nouvelles responsabilités à Macolin. Maître d'éducation physique polyvalent (il est encore remplaçant du chef de la branche «condition physique» et maître de ski), l'entraîneur du BSV de Berne va pouvoir mettre sa grande expérience pratique au service de Jeunesse + Sport. En succédant à Heinz Suter, il

prend aussi une part de l'héritage de son père... on ne saurait mieux garantir le développement dans la continuité.

Je remercie Heinz Suter pour l'excellent travail qu'il a réalisé. Je lui souhaite, comme à Urs Mühlethaler, beaucoup de plaisir et de succès dans la poursuite de son activité et l'accomplissement de ses nouvelles tâches. ■

Le chef de la formation J+S:  
Jean-Claude Leuba



## Modifications du tableau des cours 1983

Branche sportive	Genre de cours/ cat. de mon.	Organisé par/ cours no	Date	Langue	Lieu du cours	Participants	Droit de participation	Lieu d'inscription	Délai d'inscription
<b>Changements (en italique)</b>									
Condition physique	CMF 1 CMF 3	ASGF ASGF	8.10.-15.10.83 8.10.-15.10.83						8. 8.83 8. 8.83
Cyclisme D	CCS	BE 481	7.10.- 9.10.83						7. 8.83
Ski	CC rég.	VS 168	17.11.-20.11.83						17. 9.83
Ski de fond	CCM 1+2	VS 691	2. 1.- 7. 1.84						2.11.83
<b>Nouveaux cours</b>									
Gym. aux agrès et à l'art. A (avec formation de conseiller)	CFM 3	ETS/ EFGS 83	1.10.- 8.10.83 d/f		Filzbach	10		EFGS	1. 8.83
Natation	CPF	IAN	18.11.-19.11.83 d/f		Macolin	30	Cadres de l'IAN invités pers.	Secrétariat IAN	18. 9.83
Ski de fond	CCM 1	NE 691	10.12.-11.12.+ f 26.12.-31.12.83		Cernets- Les Verrières	-	BE, JU, NE	J+S NE	10.10.83
Tennis de table	CCP	BE 487	21.10.-22.10.83 f		St-Imier	20	Suisse romande	J+S BE	21. 8.83



**Carite dorlastan®**  
votre deuxième peau

Nous vous envoyons volontiers des échantillons ainsi que notre grand catalogue avec les tout nouveaux justaucorps en dorlastan, coton et Helanca.

**Carite**

Vêtements de gymnastique SA  
Hermolingenhalde 1, 6023 Rothenburg  
Tél. 041 36 99 81 et 53 39 40

CLICHES  
PHOTOLITHOS

**PHOTO  
GRAVURE  
BIENNA**

2500 BIEL-BIENNE | TEL. 032 42 41 41