

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 7  
  
**Rubrik:** Leçon type

### **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**

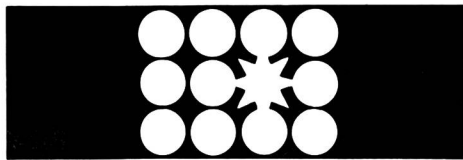
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



# LEÇON TYPE

## Natation de sauvetage: un sport pour tous

Walter Kämpfer, délégué de la SSS à J + S  
Traduction: Marianne Weber

### Remarque préliminaire

- Ce qui va suivre forme la matière d'une leçon dite «double»
- Les nageurs de sauvetage forment une grande famille. De ce fait, les exigences posées aux participants à la leçon sont généralement très diverses. Cette leçon type ne doit donc pas forcément être reprise comme leçon d'entraînement, mais plutôt comme exemple d'un programme de performance destiné à des nageurs «motivés», mais d'âge et de niveau différents.

### Conditions de base

- Les participants (âgés de 11 à 25 ans) sont tous détenteurs du brevet de «jeune sauveteur», ou ont passé les tests 2 et 3 de natation de sauvetage; si ce n'était pas le cas, ils devraient en tout cas être en mesure de les passer avec succès
- 12 participants forment une classe idéale
- Réserver 2 couloirs dans un bassin de 25 m, de même que l'aire de plongeon (tremplin de 1 m) dont la profondeur doit être d'environ 3,50 m
- Utiliser des équipements de plongée: ils peuvent être prêtés par la Société suisse de sauvetage (SSS).

### Matériel (à préparer)

- Equipement ABC (palmes, tuba, lunettes de plongée)
- Bouées («pull-buoys») (éventuellement en lieu et place de ballons de sauvetage)
- De 2 à 4 ballons ou cubes de sauvetage
- 2 cerceaux lestés, d'environ 70 cm de diamètre
- De 2 à 4 assiettes pour le repérage.

### Objectifs/Thèmes

- Chacun doit pouvoir accomplir une performance sportive correspondant à ses possibilités
- Faire appel au sens des responsabilités de chacun
- Approfondir les connaissances acquises et en donner de nouvelles
- Apprendre à nager avec palmes, et initier les participants à la plongée ABC
- Exercer la nage sur le dos en s'entraînant à observer (en vue du sauvetage)
- Travailler par groupes de deux ou de quatre (contrôle du partenaire et acquisition du sens des responsabilités)

### Gymnastique / Etirement / Assouplissement (10')

- Choisir des exercices qui mettent l'accent sur l'assouplissement et le relâchement des épaules et des jambes, tout en favorisant une bonne position dans l'eau.

### Mise en train dans les divers genres de nage

- Chacun effectue une distance de 300 m au moins, dont 200 m à la brasse.

### Nage sur le dos (10')

- Mettre l'accent sur le battement des jambes
- Transporter, sur 25 m, un récipient à moitié plein, posé en équilibre sur la tête; laisser les bras tendus le long du corps ou vers l'arrière
- Effectuer un 50 m en battant régulièrement des jambes, une main tenant un pull-buoy, l'autre accompagnant le bat-

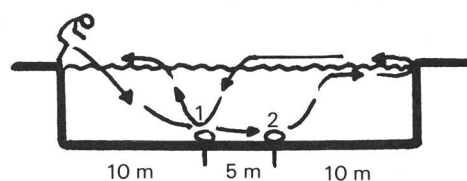
tement des jambes par un mouvement de dos crawlé (2 fois 25 m, en alternant)

- Nager 2 fois 25 m à côté d'un partenaire; s'exercer, tout en nageant, à faire des échanges de ballon (ou de pull-buoy) sans s'interrompre; compter les échanges. (Water-polo sur le dos: observer, viser, toucher, attraper, nager.)

### Plongée libre (10')

Exercer et répéter les éléments suivants:

- S'élancer en plongeon de départ, plonger jusqu'à l'assiette («2»), émerger, nager jusqu'au bout du bassin et virer, nager 15 m, plonger en direction de l'assiette («1»), émerger et retourner au départ. Le parcours peut être effectué comme estafette, chronométré ou non. Important: glisser sous l'eau, nager en effectuant des mouvements longs et calmes et en respirant correctement; pas d'hyperventilation!



### Nage avec palmes (10')

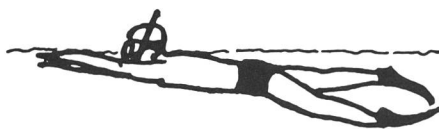
- Exercer, tout d'abord sans palmes, le battement des jambes en dos crawlé, bras le long du corps, regard dirigé vers les pieds
- Une fois que l'on s'est familiarisé avec les palmes – grâce aux exercices ci-dessus – on se rend compte qu'elles constituent un accessoire très utile pour le sauvetage
- Même exercice, mais avec palmes, donc battement de jambes en dos crawlé, avec une «victime» en prise «nuque – front»
- Tirer une «victime» qui s'agrippe à un ballon ou à un pull-buoy.

## Nage avec palmes et plongée ABC (50')

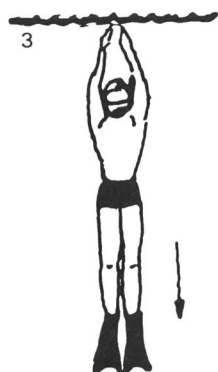
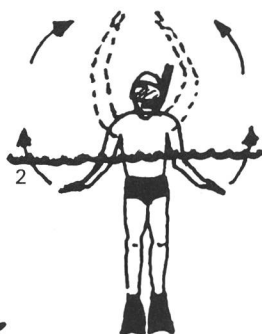
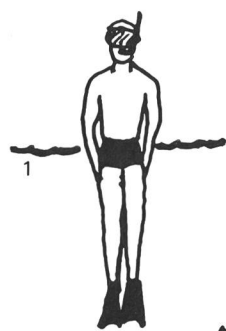
- Brèves répétitions des règles de base et de la connaissance du matériel
- Nage sur le dos avec palmes, sans mettre le tuba dans la bouche, mais en le fixant au masque. Respirer par la bouche



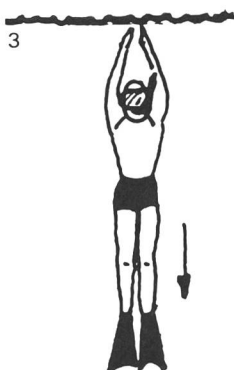
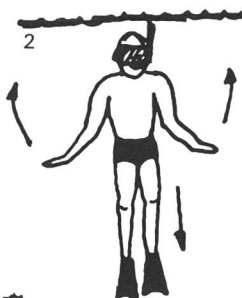
- Nager à la brasse, avec palmes, bras en avant, yeux à la surface de l'eau. Apprendre à se servir du tuba pour respirer. Le battement des pieds s'effectue sous l'eau



- Ces exercices se font à deux, sur 50 m au moins, dans l'aire de plongeon (profondeur: 3 m)
- Apprendre à plonger «pieds en avant», en utilisant les techniques suivantes:
  - a) en battant très violemment des «palmes», tenter de se maintenir à la verticale, tronc hors de l'eau, puis, en levant les bras, corps tendu, se laisser «couler»



- b) Comme a), mais en gardant les bras le long du corps; par un mouvement vers le haut sous l'eau, provoquer la descente du corps, bras tendus en haut



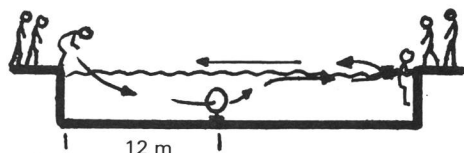
- Nager, sur une distance de 5 m avec l'équipement de plongée ABC, plonger (tête en avant), nager près du fond sur 5 m, remonter et prendre de l'air par le tuba

- Nager sur une distance de 5 m en surface, plonger... L'exercice se fait toujours à deux: «A» observe depuis la surface, «B» exécute les opérations telles qu'elles sont décrites, puis ils changent de rôle.



## Retour au calme (15')

- Nage d'obstacles par équipes: faire en sorte que ces dernières soient équilibrées. Un nageur se trouve à l'«autre» extrémité du bassin, les autres sont tous au départ
- Plonger, passer à travers un cerceau fixé au fond du bassin, émerger, continuer à la nage jusqu'à l'autre extrémité



du bassin où se trouve une «victime», qui se tient à une bouée ou à un ballon; la ramener à la nage jusqu'au point de départ. En touchant le bord, le premier nageur donne le départ au deuxième et devient lui-même la «victime», etc.

Pour les disciplines ABC, on peut former des «groupes de performance», auxquels on donnera un enseignement plus intensif. Cela permet également d'utiliser au mieux la place disponible. ■

