Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 6

Artikel: La capacité de coordination du nageur

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998477

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: 14.12.2025

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

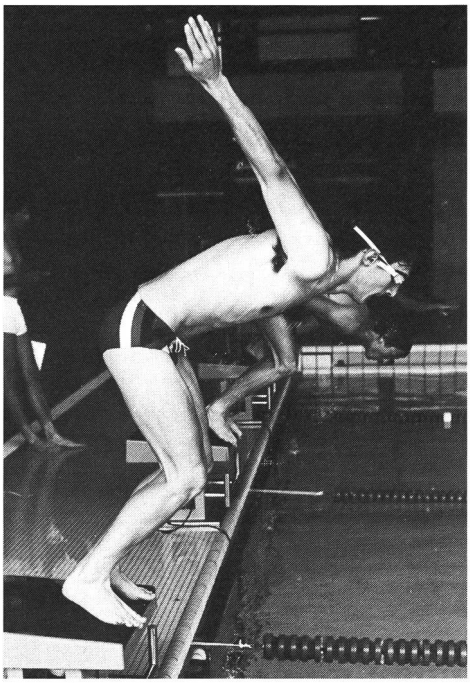
La capacité de coordination du nageur

Peter Wüthrich, chef de la branche sportive à l'EFGS
Traduction: Yves Jeannotat

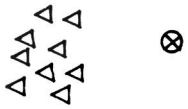
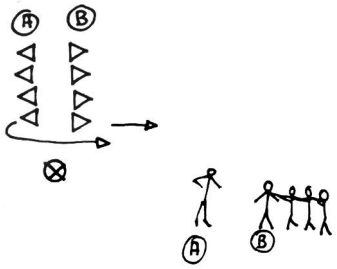
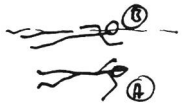
C'est en expérimentant les mouvements spécifiques de la natation que l'on se familiarise le mieux, dans ce sport, avec les différents domaines de la coordination, comme c'est d'ailleurs aussi le cas lors de l'apprentissage des styles. L'amélioration de la capacité globale de coordination des mouvements, en natation, dépend:

- De l'acquisition, dans l'eau, des gestes et des habiletés spécifiques de ce sport, acquisition permettant une application diverse et un élargissement du champ d'expérience cinétique;
- De l'acquisition et du perfectionnement des habiletés techniques du même ordre, acquisition permettant d'orienter l'élaboration des programmes d'entraînement de la condition physique et de concrétiser, ainsi, l'expérience emmagasinée;
- De l'application de variantes de mouvements issus d'habiletés techniques propres à la natation, cela en vue d'un meilleur rendement.

Dans tous les cas, il faut savoir que l'amélioration de la coordination va dans le sens d'une adaptation des mouvements à des tâches connues ou nouvelles, de même qu'à des exigences courantes ou plus élevées, et cela dans le cadre des divers domaines connus. (Tiré de Sportschwimmen: Schramm, Sportverlag. Berlin – 1987.)



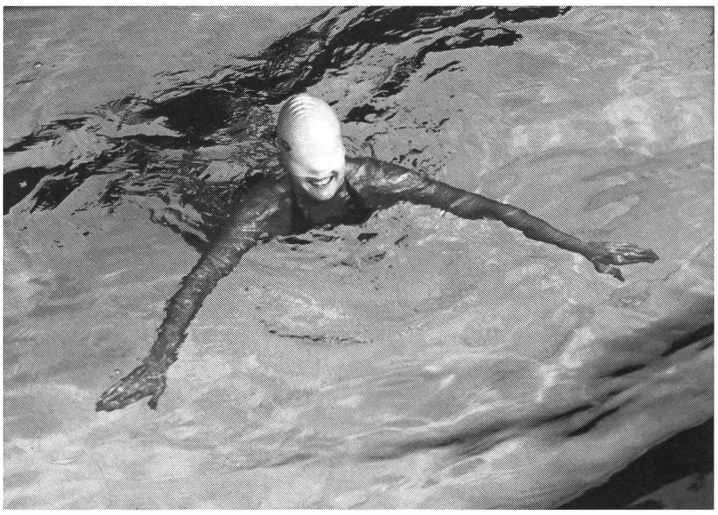
Réaction.

Description des exercices	***Organisation***
Réaction	
– Un groupe d'élèves se tient au centre du bassin en tournant le dos au moniteur: au coup de sifflet, ils se retournent et nagent dans la direction indiquée par le bras tendu de celui-ci;	– Profondeur de l'eau: de 90 à 120 cm 
– Deux élèves nagent l'un à côté de l'autre: par de brusques changements de rythme, l'un des deux essaie de se «débarrasser» de l'autre;	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm
– La chasse au requin: au commandement, «A», qui se tient au bord du bassin, se met à nager en direction de l'autre bord (sens de la largeur); au deuxième signal, «B» se lance à sa poursuite à partir de la position assise, accroupie ou debout;	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm 
– «Jour et nuit»: les élèves se tournent le dos deux à deux, à une distance de 1 m à 1,50 m l'un de l'autre: le moniteur raconte une histoire dans laquelle reviennent, à intervalles irréguliers, les mots «jour» et «nuit»; chaque fois que le mot «jour» est prononcé, «A» se lance à la poursuite de son partenaire «B» et essaie de l'attraper avant qu'il n'ait atteint le bord du bassin; vice versa au mot «nuit»;	
– La poule et l'épervier: «A» essaie de prendre un poussin à «B»; s'il y parvient, il devient «poule» et le poussin «épervier»;	
– «A» et «B» se font face de chaque côté du bassin: au commandement de «A», «B» saute dans l'eau (entrée par les pieds); pendant qu'il saute, il fait un signe ou crie quelque chose que «A» doit exécuter, par exemple: – sur la pointe des pieds! – accroupis-toi! – salue! – etc.;	– Profondeur de l'eau: de 180 à 360 cm
– Obéissant à différentes formes de commandement, les élèves s'élancent à la nage à partir du bord du bassin ou de la plate-forme de départ;	
– Le pêcheur et son poisson: le «pêcheur» essaie de toucher son «poisson» avec un ballon (en le lançant ou non); lorsqu'il a réussi, on change les rôles;	– Profondeur de l'eau: 120 cm 
– Profondeur de l'eau: 120 cm	
– «A» plonge et nage sous l'eau: «B» nage au-dessus de lui en suivant exactement son parcours.	

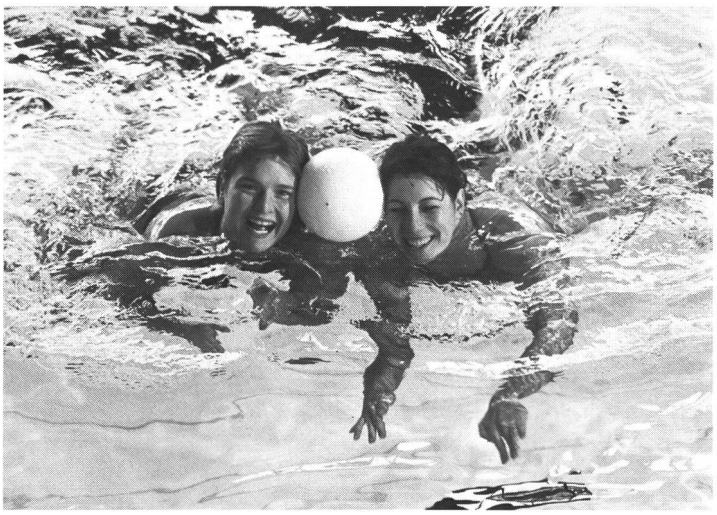
Description des exercices	Organisation
Orientation	
– Le baiser de Dracula: tous les élèves ont les yeux bandés (bonnet de bain rabattu); un, deux ou trois d'entre eux sont secrètement désignés comme «Dracula» par le moniteur: au commandement, toute la petite troupe se met à nager librement; lorsqu'un «Dracula» rencontre un autre nageur, il l'entoure de ses bras en poussant un rugissement, faisant ainsi de l'«innocent» un nouveau «Dracula»; si deux «Dracula» se rencontrent, ils se libèrent mutuellement; si ce sont deux «innocents», ils continuent à nager en silence;	– Profondeur de l'eau: de 140 à 180 cm – Adapter la surface au nombre des participants
– Marco Polo: un élève porte son bonnet de bain sur les yeux: lorsqu'il crie «Marco», tous les autres, sans exception (ils doivent donc garder en permanence la tête hors de l'eau) répondent «Polo»; lorsque «Marco», ainsi guidé, parvient à attraper (à toucher) un «Polo», ils échangent leur rôle;	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm – Délimiter une surface relativement petite
– Un élève «aveugle» se déplace dans le bassin en obéissant à la voix d'un partenaire; après un certain temps, on lui demande de s'arrêter et de décrire l'endroit où il se trouve;	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm
– Les élèves évaluent la distance qui les sépare du bord du bassin; ils ferment alors les yeux et s'y rendent à la nage;	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm

– Les élèves plongent à partir du bord du bassin (entrée par les pieds):
  – avec demi-rotation ou rotation complète
  – en saisissant au vol un objet lancé dans leur direction (le renvoyer éventuellement);
	– Profondeur de l'eau: de 180 à 380 cm

– Même exercice, mais à deux:
  – tout en plongeant, «A» transmet un objet à «B»
  – «A» et «B» se tiennent par la main: ils plongent, se lâchent, exécutent une demi-rotation et se reprennent par la main avant d'entrer dans l'eau.	



Orientation.



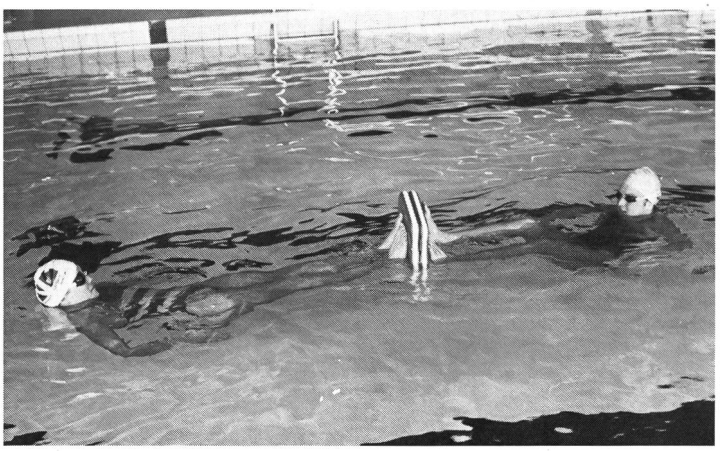
Différenciation.

Description des exercices	Organisation
Différenciation	

– L'élève choisit de nager dans l'un des quatre styles classiques, et cela en variant la traction de bras et le battement de jambes en fonction des données suivantes:
  – *Temps:* succession de 4 ou 5 cycles lents et de 4 ou 5 cycles rapides;
  – *Energie:* alternance de mouvements énergiques et plus «relâchés»;
  – *Espace:* engagement successif du bras droit, du bras gauche, de la jambe droite, de la jambe gauche, etc.
	– Profondeur de l'eau: 180 cm

Description des exercices	Organisation
Rythme – Les élèves nagent en crawl en respirant soit toutes les trois, soit toutes les cinq, soit toutes les sept tractions de bras; – Les élèves nagent sur toute une longueur de bassin en variant la cadence et en comptant le nombre de tractions de bras qui leur est nécessaire; – A un cycle complet des bras correspondent d'abord deux battements de jambes, puis trois battements pour deux cycles, etc.; – «A» et «B» se suivent à la brasse: «B» règle avec précision le rythme de ses mouvements sur ceux de «A»; changer les rôles après un certain temps; – De 3 à 6 élèves se placent l'un derrière l'autre, chacun s'agrippant aux épaules de celui qui le précède; le chef de file, lui, prend appui avec les mains sur une planche: toute la file nage ainsi sur une distance de 16, 20 ou 25 mètres à l'aide des jambes seulement (position ventrale) et en cherchant à appliquer un rythme commun.	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm

Rythme.



Equilibre.

Description des exercices	Organisation
Equilibre – Les élèves disposent chacun d'une planche sur laquelle ils se tiennent en équilibre: accroupis, ils provoquent un déplacement vers l'avant en «ramant» avec les mains et les bras; – Les élèves tentent de se maintenir en équilibre sur la planche en prenant appui sur un seul pied; ceux qui le peuvent «rament» comme à l'exercice précédent; – Se maintenir en équilibre sur la planche en prenant appui sur les deux bras et sur une jambe; – Poser la planche à une distance de 80 cm à 1 mètre du bassin: sauter sur celle-ci à pieds joints et s'y maintenir en équilibre; – S'asseoir à deux sur une même planche et «ramer» sur toute une longueur de bassin (deux rameurs en couple). ■	– Profondeur de l'eau: de 120 à 180 cm