

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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 46 (1989)

Heft: 7

Artikel: La natation à l'Académie d'éducation physique de Gdask (Pologne)

Autor: Orzechowski, Krzysztof / Ziolkowska, Regina

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998675>

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>



La natation à l'Académie d'éducation physique de Gdańsk (Pologne)

Krzysztof Orzechowski et Regina Ziolkowska
Adaptation française: Yves Jeannotat

Krzysztof Orzechowski, de l'Académie d'éducation physique (AWF) de Gdańsk, où il joue un rôle éminent dans l'enseignement et l'entraînement de la natation notamment, a déjà écrit un article pour MACOLIN on s'en souvient peut-être. C'était en 1987, dans le cadre du numéro de février. Il y présentait l'AWF dans son ensemble, permettant aux lecteurs intéressés de tirer une utile comparaison avec «notre» Ecole fédérale de sport.

Au cours du stage de plusieurs semaines qu'il avait alors fait à l'EFSM et de son nouveau passage en Suisse l'hiver dernier, Krzysztof Orzechowski s'est rendu compte de la place de choix que la natation occupe dans l'éventail du sport helvétique. Mais qu'en est-il en Pologne? Les lignes qui suivent présentent les structures de cette activité à l'AWF de Gdańsk et dans le pays en général. Relevons en passant que le meilleur nageur polonais du moment: Mariusz Podkosciełny s'est classé deux fois cinquième (400 m libre et 1500 m) aux récents Jeux olympiques de Séoul. (Y.J.)

En Pologne, les responsables de l'instruction publique garantissent l'enseignement de la natation dans les écoles de tous types. Il se donne selon des programmes différenciés conçus en fonction de l'étape de perfectionnement. Les écoles de sport et de «compétition» dans lesquelles les enfants et les adolescents ont la possibilité d'améliorer leurs capacités datent de 1974. Aujourd'hui, en Pologne, il y a 37 établissements de sport enseignant, entre autres, la natation et 87 clubs comptant une section de natation. En outre, de nombreuses organisations à caractère socio-sportif propagent, elles aussi, cette spécialité par le biais de cours pour enfants et adultes.

L'enseignement et l'entraînement sont confiés à des moniteurs et à des entraîneurs diplômés. En général, ce sont les premiers qui dispensent l'enseignement proprement dit, alors que les seconds organisent et mènent à bien des «cycles d'entraînement» dans les écoles et les clubs spécialisés. Les candidats aux brevets de moniteur ou d'entraîneur doivent avoir terminé au moins leur école secondaire. Ce sont les recteurs des Académies d'éducation physique (AWF) qui décernent le premier degré d'entraîneur ainsi que le ti-

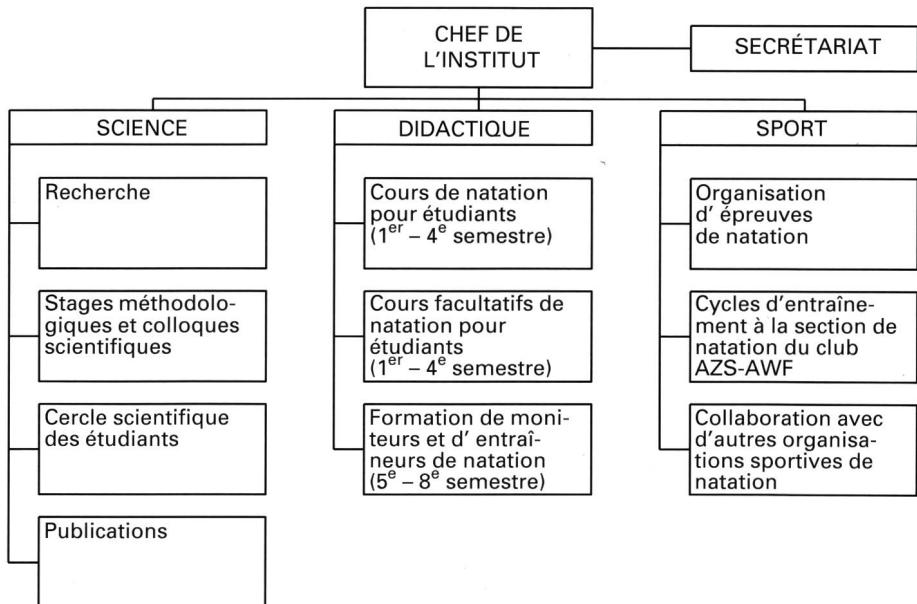
tre et le diplôme d'«entraîneur de natation» du deuxième degré, diplôme qui peut être remis aux licenciés d'une AWF ayant choisi l'«entraînement» comme spécialisation, ou aux personnes ayant terminé leurs études

d'«entraînement». La Fédération polonoise de natation (PZP), à Varsovie, de même que certaines associations régionales organisent des cours de recyclage destinés aux cadres de natation de haut niveau. La formation des «instructeurs» de natation du premier degré (moniteurs) de même que de certains entraîneurs du premier degré est prise en charge par le «Centre de formation des cadres en éducation physique et en sport» (CMSKKFIS), et ceci à la demande de la PZP. L'organigramme (tableau 1) présente de façon détaillée le système de formation des cadres de natation en Pologne.

Structure et tâches de l'Institut de natation de l'AWF de Gdańsk

L'Institut de natation de l'AWF de Gdańsk revêt une grande importance. Il est dirigé depuis 1969 par le professeur Regina Ziolkowska, dont la capacité de chef, de maître et d'entraîneur est respectée de tous. (*Je viens d'apprendre son décès alors que je mets la dernière main à la rédaction de cet article. — Y.J.*) Huit autres personnes remplissent, en outre, des fonctions à caractère scientifique et didactique (assistants, adjoints) ou seulement didactiques (chargés de cours). Voici l'énumération de quelques objectifs que cette petite équipe a pour mission d'atteindre:

Tableau 1:
Organigramme de l'Institut de natation de l'AWF de Gdańsk



- Préparer les «cadres» à l'accomplissement de travaux de recherche qui, dans le cas des assistants, mènent au doctorat;
- Eveiller, chez les étudiants, l'intérêt pour ce genre de travaux, notamment en leur ouvrant l'accès au «Cercle scientifique»;
- Aider les candidats à la licence à trouver des sujets de recherche;
- Publier des ouvrages (livres, manuels ou autres fascicules) didactiques ou traitant de la recherche.

On l'imagine aisément, l'Institut se donne pour première tâche de préparer les étudiants à enseigner la natation et à entraîner celles et ceux qui vont la pratiquer en tant que sport. Ainsi, par ses activités, l'Institut de natation de Gdańsk contribue largement à propager cette spécialité, et ceci grâce à une

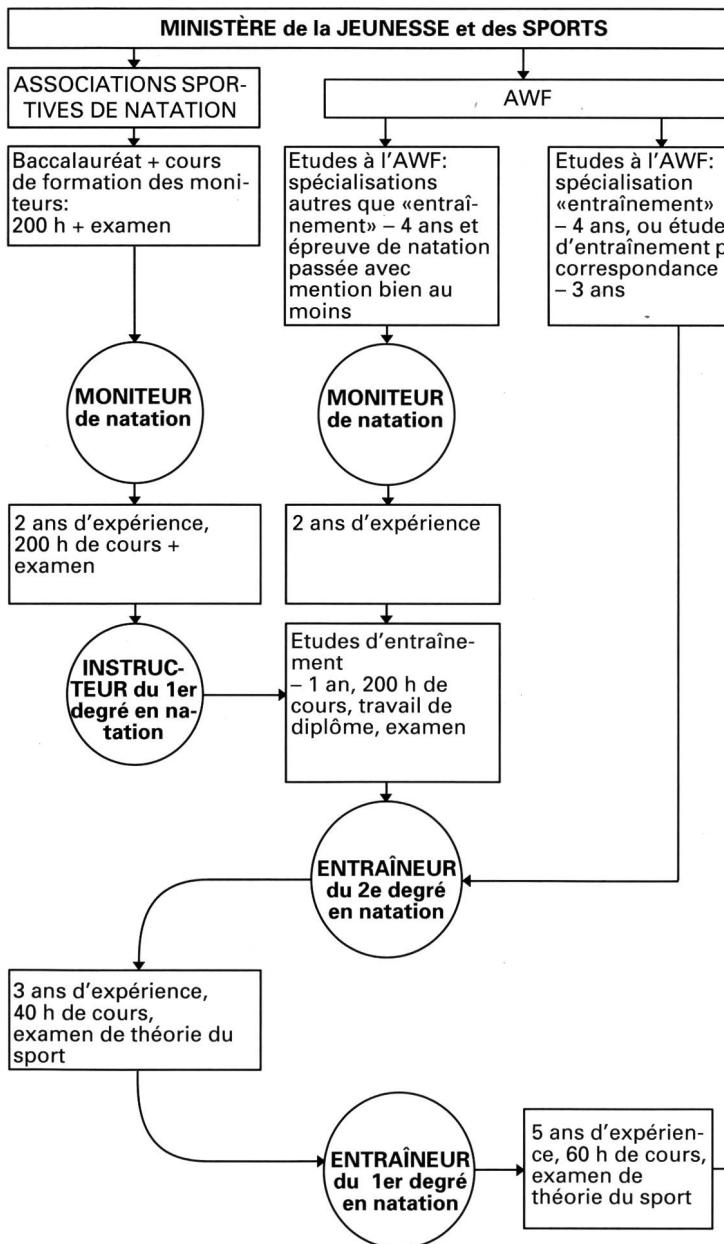
Tableau 2: Nombre d'heures nécessaires à la formation des cadres de l'AWF de Gdańsk

| Année | I | II | III | IV | Nombre d'heures | | | | |
|---------------------|---------|----------|---------|---------|-----------------|---------|--------|--------|-----------|
| Semestre | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| Natation Camp d'été | 15 — | 30 20 | 26 — | 13 — | 13 — | 11 — | — — | — — | 108 20 |
| Faculté | 52 | 60 | 52 | 52 | — | — | — — | — — | 216 |
| Spécialisation | — | — | — | — | 52 | 66 | 77 | 77 | 272 |
| Total | 67 | 110 | 78 | 65 | 65 | 77 | 77 | 77 | 616 |

collaboration étroite avec l'Association sportive universitaire (AZS – AWF), avec l'Association régionale de natation (GOZP) et avec la Fédération polonoise, la PZP.

L'Institut organise également des «cours de sauvetage» destinés aux étudiants, et des leçons de natation pour les enfants des écoles maternelles et primaires. Ces initiatives touchent des centaines et des centaines de jeunes, dans la région de Gdańsk, qui deviennent en grand nombre, par la suite, des adeptes de ce sport. Il entretient aussi des contacts étroits avec tous les types d'institutions sportives, organise des compétitions de natation, de même que des colloques scientifiques et des stages méthodologiques sur le sujet, non seulement à l'échelle régionale et nationale, mais aussi internationale. L'équipe de natation de l'AZS – AWF se mesure fréquemment à celles d'autres pays (RDA, RFA, Hollande, etc.).

Système de formation des cadres de natation en Pologne



Les enseignants de l'Institut avec, au centre, la regrettée directrice, R. Ziolkowska et, à gauche, Krzysztof Orzechowski, auteur de cet article.

Formation des cadres

A l'AWF de Gdańsk, les cours de natation en tant que matière obligatoire (natation) se donnent sous forme de conférences et de travaux pratiques pendant les trois premières années (6 semestres). Durant cette période, les étudiants sont donc censés assimiler les connaissances théoriques et pratiques requises (natation et sauvetage) pour enseigner, plus tard, cette spécialité aux enfants et aux adultes.

Pour les étudiants les plus doués, on organise, en outre, des cours supplémentaires facultatifs de natation, pendant les deux premières années, de même que des entraînements dans le cadre des clubs de l'AZS – AWF. L'objectif visé est indiscutablement la préparation à la compétition. Les meilleurs éléments de ce groupe vont avoir accès à la spécialisation. Elle se situe au cours de la troisième et d'une quatrième année d'études. Ceux qui ont suivi les cours facultatifs ou la préparation à la compétition et qui ont obtenu au moins la mention «bien» à l'examen de natation reçoivent le brevet de «moniteur de natation». Ceux qui ont été admis à la spécialisation, qui ont présenté un travail de diplôme jugé suffisant et qui ont passé avec succès l'examen de théorie obtiennent le diplôme d'«entraîneur de natation du 2e degré». Les degrés supérieurs d'entraîneur sont conférés aux candidats qui s'occupent professionnellement de l'entraînement après avoir fait un stage de quelques années dans un club ou une école de sport. Durant cette période, ils ont également l'obligation de suivre des cours de perfectionnement professionnel. Ils doivent aussi passer avec succès un examen de théorie du sport.

Le tableau 2 présente les heures prévues au programme de formation des cadres à l'AWF de Gdańsk: plus de 300 pour un moniteur et plus de 600 pour un entraîneur de natation. Le nombre d'heures hebdomadaires oscille entre 1 et 7.

Les deux premières années portent notamment sur l'enseignement technique, la systématique des exercices, la méthodologie de l'enseignement et le sauvetage. Au cours de la troisième année, les étudiants abordent les différentes formes de perfectionnement propres à la natation sportive, de même

Tableau 3: Programme général de formation des cadres de l'AWF de Gdańsk

| Thème | Nombre d'heures | Année | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|----|--------|----|
| | | I | II | III | IV |
| 1 Technique de natation (enseignement, perfectionnement, systématique des exercices) Styles de nage: – brasse – dos crawlé – crawl – dauphin – 4 nages | 62 | X X X | | X X | |
| 2 Tests | 7 | X | X | X | |
| 3 Méthodologie de l'enseignement de la natation | 18 | X | | X | |
| 4 Sauvetage | 23 | X | | X | |
| 5 Natation de longue distance, water-polo, natation synchronisée | 18 | X | | X | |
| 6 Faculté (théorie, entraînement, tests, compétitions) | 216 | X | X | | |
| 7 Spécialisation (théorie et méthodologie de l'entraînement de la natation, planification et organisation du cycle de formation, tests, entraînement de natation, compétitions) | 272 | | | X | X |
| 8 Stages d'enseignement de la natation pour enfants | 12 | | | X | |
| 9 Stages d'entraînement dans les clubs sportifs | 14 jours | | | | X |

que les rudiments théoriques et pratiques du water-polo, de la natation synchronisée et de la natation de longue distance. En plus, ils assimilent les règlements de concours.

Dans le cadre de la spécialisation, ils complètent leurs connaissances en matière de théorie, de méthodologie, de planification, de périodisation et de contrôle de l'entraînement. En plus, cela va de soi, ils participent eux-mêmes à des séances d'entraînement régulier

lières et à des compétitions. La quatrième année est utilisée pour pousser le perfectionnement et pour introduire les étudiants dans les stages.

Le tableau 3 présente le programme général de la formation des cadres à l'AWF de Gdańsk.

La recherche

Les travaux de recherche entrepris à l'Institut de natation ont pour but de résoudre les problèmes scientifiques que cette discipline fait surgir. Mais l'Institut ne se contente pas de travailler en vase clos. Il participe également aux travaux de recherche de l'Académie, en collaboration avec les autres instituts, ou à ceux proposés par le Ministère de la jeunesse et des sports.

L'Institut se concentre surtout sur la recherche fondamentale en matière de physiologie, de biochimie et de théorie de la natation. Voici la thématique de ces travaux:

- Adaptation du système cardio-vasculaire des nageurs à l'effort physique;
- Préparation technique des nageurs (méthodes et moyens pédagogiques susceptibles de perfectionner la technique de natation);
- Réactions biochimiques observables dans l'organisme du nageur pendant et après l'entraînement et avant la compétition;



Une leçon de natation pour enfants.

- Lipides et lipoprotéines du sang pendant le cycle annuel d'entraînement des nageurs (thèse de doctorat, en collaboration avec l'Académie de médecine de Gdańsk).

L'Institut organise enfin des sujets de recherche pour les étudiants qui préparent la licence et il en assure la surveillance (du 5e semestre à la fin des études).

Jusqu'à ce jour, l'Institut a produit 164 travaux à caractère scientifique. Ses maîtres rédigent aussi des comptes rendus d'autres travaux faits par l'Académie. Quant à l'activité du Cercle scientifique des étudiants, créé en 1977, elle se concentre essentiellement sur les problèmes suivants:

- La gymnastique et le sport dans les écoles primaires;
- L'analyse des programmes d'entraînement des nageurs;
- L'analyse de la condition physique des nageurs à l'aide de tests choisis.

Chaque année, les résultats des recherches entreprises sont présentés à l'occasion de stages scientifiques et méthodologiques de l'AWF et interuniversitaires, à l'échelle régionale, nationale et internationale. Ils paraissent ensuite dans les publications universitaires, ou sous forme de «cahiers scientifiques et méthodologiques», de manuels ou d'articles spécialisés.

La natation sportive

C'est à l'Académie que la natation est traitée en tant que sport de compétition, grâce à une section spécialisée créée en 1974 dans le cadre du club AZS – AWF. Depuis quelques années, on peut dire que ce centre est le meilleur de Pologne. De 1978 à 1987, les nageurs de l'AZS – AWF ont remporté à



Départ de la traversée d'un lac.

trois reprises la Coupe de Pologne et ils se sont classés quatre fois deuxièmes. Ils ont glané plus de 170 médailles aux championnats nationaux. A l'heure actuelle, une dizaine de ses membres sont dans l'équipe nationale. Son meilleur représentant, Mariusz Podkoscilny fait partie de l'élite mondiale, tout comme sa meilleure représentante, Janina Saidowska, qui a déjà couvert le 100 m et le 200 m nage libre en 57"45 et 2'03"78.

La préparation des champions se fait en étroite collaboration avec les écoles de sport, ce qui permet aux nageuses et aux nageurs de concilier leurs études avec les exigences de l'entraînement. Les plus en vue suivent un programme individuel qui tient compte de l'engagement scolaire ou universitaire. Ils sont aussi au bénéfice d'une bourse, sont nourris et logés et reçoivent des leçons particulières.

La section de natation est comme un trait d'union entre la théorie et la pratique : les candidats au titre de moniteur ou d'entraîneur y assistent aux entraînements et y suivent des stages; les cycles d'entraînement servent de base à des projets de recherche réalisés aussi bien par les maîtres que par les élèves

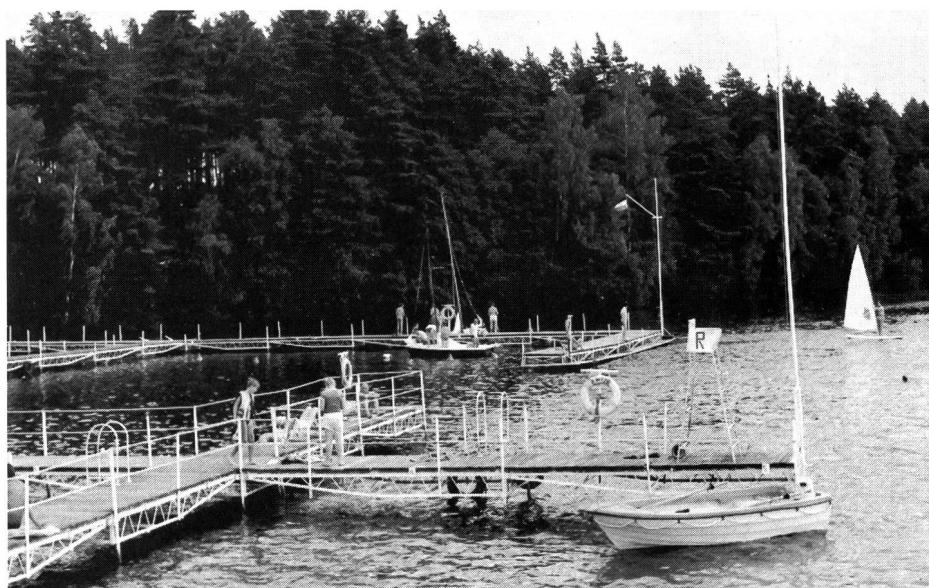
de l'Institut; enfin, pour boucler la boucle, les résultats de ces travaux reviennent au point de départ, étant utilisés pour améliorer la forme et le contenu de l'entraînement.

Les programmes des meilleurs nageurs font toujours l'objet de discussions entre les entraîneurs, discussions qui ont lieu dans le cadre de séances organisées par la Fédération nationale.

Conclusion

Pour mener à bien son entreprise, l'Institut de natation de l'AWF de Gdańsk ne dispose que d'une infrastructure très modeste: bassin couvert de 25 mètres pour le travail didactique et salle de conférences dans laquelle 30 personnes peuvent trouver place. Il existe un projet de construction d'une piscine de 50 m. Actuellement, si c'est nécessaire, on fait appel à d'autres institutions qui acceptent généralement de partager leurs installations alors que l'Académie ouvre ses salles d'enseignement.

Jusqu'à présent, l'Institut a formé 84 moniteurs et 101 entraîneurs (*il est possible que ces nombres soient plus élevés à la parution de cet article. – Y.J.*). Le corps enseignant de l'Institut de natation compte quelques anciennes championnes nationales et des entraîneurs de très haut niveau. Leur présence rend possible une collaboration efficace entre l'institution et les différentes associations de natation et de sport, entre l'institution et les écoles, même, en ce qui concerne l'organisation de projets de recherche en commun, la mise sur pied de compétitions et la formation des cadres, dans la région de Gdańsk notamment. Grâce aux nombreuses relations que l'Institut entretient avec d'autres pays, l'échange d'idées nouvelles et d'expériences est lui aussi assuré, tout comme celui des étudiants, par exemple entre l'AWF de Gdańsk et l'Institut de culture physique de Leningrad (URSS), l'Ecole pédagogique supérieure de Magdebourg (RDA), l'Université de Kiel (RFA). Plusieurs maîtres font en outre des études de doctorat à l'Ecole supérieure des sports de Moscou. ■



Port pour voiliers.