

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	48 (1991)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Natation de sauvetage et compétition
<b>Autor:</b>	Brunner, Matthias
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-997773">https://doi.org/10.5169/seals-997773</a>

### **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>**

## Natation de sauvetage et compétition

Matthias Brunner  
Traduction: Yves Jeannotat

«Une personne l'a vu, elle a aidé!... Et toi?» ou encore: «Sauver des vies, cela s'apprend!» Ce sont là, deux slogans parmi tant d'autres qui essaient de faire comprendre toute l'importance de la natation de sauvetage à une époque où l'on entre dans l'eau comme chez soi, mais sans toujours être en mesure de répondre aux exigences requises par cet élément. L'article qui suit a pour but de nous familiariser quelque peu avec la natation de sauvetage. Il le fait par le biais de la compétition. Pourquoi pas? Matthias Brunner, son auteur, est maître d'éducation physique et instructeur de natation. Il forme des enseignants de cette spécialité pour l'école et les centres de loisirs. Il est aussi entraîneur à la Société suisse de sauvetage (SSS), section de Berne. (Y.J.)

### La SSS et la natation de sauvetage

La Société suisse de sauvetage (SSS) s'est donné pour but de sauver des vies humaines. Elle est donc une institution d'utilité publique (membre de la Croix rouge suisse et de l'Interassociation de sauvetage) ayant pour objectif principal la prévention des accidents.

Mais ce n'est pas tout: la SSS compte 131 sections totalisant 25 000 membres, sections regroupées en Fédération sportive affiliée à l'Association suisse de sport (ASS) et à l'Interassociation pour la natation (IAN).

L'aspect sportif de la natation de sauvetage n'est sans doute pas au centre des préoccupations de la SSS, la préparation et l'organisation de compétitions étant beaucoup moins importantes, pour elle, que l'information et les relations publiques, la prévention et la formation (sauvetage, plongée libre, premiers secours). Malgré cela – ou peut-être justement à cause de cela – c'est sous son aspect sportif que j'ai choisi de présenter, ici, cette spécialité.

### Qu'est-ce que la natation de sauvetage?

La natation de sauvetage est une orientation de la branche sportive J+S Natation. Dans les milieux du sport de la jeunesse, elle allie de façon idéale la volonté de porter secours et de sauver,

à la notion d'entraînement et de compétition. A la base de la natation de sauvetage, vue sous son aspect sportif, se situe la préoccupation d'apprendre les gestes tels qu'ils devraient être faits en situation réelle, et de les exercer sous forme de compétition tout en utilisant les accessoires conventionnels (photo 1).

Pris dans ce sens, ce «sport» présente un certain nombre d'exigences:

- Maîtriser la brasse, le crawl et la brasse dorsale comme activités de base;
- Pratiquer la plongée et l'orientation sous l'eau dans le but d'affiner les habiletés propres à la natation;
- Savoir manipuler les accessoires de sauvetage en tenant compte de toutes les qualités de coordination et de réflexion qui s'y rattachent;
- Etre suffisamment vite, résistant et endurant pour venir à bout avec succès des disciplines de natation et de sauvetage, dont la durée, on le sait, s'étend approximativement entre 17 secondes et 7 minutes.

### Les disciplines de la natation de sauvetage

La natation de sauvetage est un sport d'équipe par excellence. Les différentes disciplines qui la composent se disputent sous forme de relais, par formations de 4 ou de 6 nageurs, et ceci en bassin de 50 mètres. Les catégories sont au nombre de trois: hommes, femmes et juniors. A la SSS, les compétitions se

présentent toujours sous forme de concours multiples composés, à choix, d'une partie des disciplines décrites ci-après. La spécialisation à outrance dans l'une ou l'autre d'entre elles n'est pas souhaitée. On préfère de loin les pratiquants polyvalents.

#### Relais avec anneau de plongée

Chaque membre de l'équipe transporte un anneau «lourd», à la brasse dorsale, sur une distance de 50 mètres. Le poids de l'anneau – 5 kg – correspond à peu près à celui d'une personne victime de noyade.

#### Relais de plongée avec témoin

Cette discipline, qui se dispute sur 4 ou 6 fois 50 mètres, exige de pouvoir plonger rapidement et de parvenir à bien s'orienter sous l'eau. Le témoin – témoin de relais ordinaire muni d'un anneau vissé à l'une de ses extrémités – doit être fixé à un crochet, au terme d'un parcours de nage sous l'eau; le concurrent remonte alors à la surface, nage un nouveau parcours, plonge pour décrocher un autre témoin, nage le reste de la distance et touche le bord du bassin, permettant ainsi au prochain concurrent de partir (photo 2).

#### Relais avec planche de sauvetage (hommes)

Ne mesurant pas plus de 3,60 m de long sur 0,50 m de large, la planche de sauvetage permet de parvenir très rapidement (17 secondes pour 50 mètres environ) et sans trop de fatigue à l'endroit où s'est produit l'accident (photo 3).

#### Relais avec corde et sangle

L'idée de base de cette discipline est l'intervention préparée des services de sécurité ou de sauvetage sur l'eau. Le sauveteur est assuré par la sangle et relié au bord par la corde de sauvetage. Le relais avec corde et sangle se situe au sommet des disciplines et il se déroule de la façon suivante: le premier sauveteur nage sur une distance de 50 m avec la sangle de sauvetage, tout en tirant la corde derrière lui. Au terme de ce parcours, il saisit la victime sous les aisselles et deux autres sauveteurs, à l'autre extrémité de la corde, entreprennent de les tirer à eux (photo 4).

Au cours de ce relais, dont la durée peut dépasser les 7 minutes, chaque nageur occupe une fois les rôles de sauveteur et de victime et deux fois celui de «tireur». En raison de sa durée, de sa complexité et des nombreux changements de rôles, ce concours exige beaucoup de discipline et de précision de la part de l'équipe, de même qu'une bonne condition physique et une excellente capacité de coordination des mouvements de la part de tous les participants.

### **Relais avec planche et corde de sauvetage (femmes)**

Le déroulement de ce relais correspond à celui avec corde et sangle des hommes, qui vient d'être présenté, sauf en ce qui concerne les points suivants: les concurrentes ne tirent pas la corde

directement derrière elles à la nage, mais en pagayant avec les bras, couchées à plat ventre sur la planche (photo 5).

### **La nage avec échelle**

Par le fait qu'elle flotte, une échelle peut occasionnellement servir d'accessoire utile pour sauver des gens de la noyade. C'est cette éventualité qui a été à l'origine de la discipline «nage avec échelle». Par équipes de 6, il s'agit de transporter, à la nage et le plus rapidement possible, l'échelle longue de 4,70 m sur six longueurs de bassin. Ce concours est de loin le plus exigeant sur le plan tactique. L'équipe doit, en effet, disposer ses membres de façon optimale, soit pour tirer, soit pour pousser l'échelle, et ceci en tenant compte de leurs qualités et de leurs points faibles, la

ligne d'eau, dont la largeur n'est que de 2,50 m, laissant assez peu de marge de mouvement. Inutile de dire que cette discipline requiert une longue préparation.

### **Relais de plongée ABC**

L'équipement de plongée ABC (palmes, masque de plongée, tuba) permet de nager très rapidement tout en gardant une bonne vision sous l'eau. Ainsi, les chances de parvenir à effectuer un sauvetage couronné de succès sont considérablement augmentées.

En compétition, chaque concurrent, muni d'un équipement ABC, nage une distance de 50 mètres, plonge pour s'emparer d'une assiette et la transporte à l'autre extrémité du bassin. Cette discipline suppose une maîtrise technique parfaite des palmes et une grande souplesse du bassin.



Photo 1: Les accessoires de compétition en natation de sauvetage:  
- à l'arrière: échelle et planche de sauvetage  
- devant, à partir de la gauche: palmes, masque de plongée et tuba (équipement de plongée ABC) avec assiettes; plots avec crochets et témoin pour le relais; ballons de sauvetage; anneau de plongée; corde et sangle de sauvetage (sorte de petit gilet).

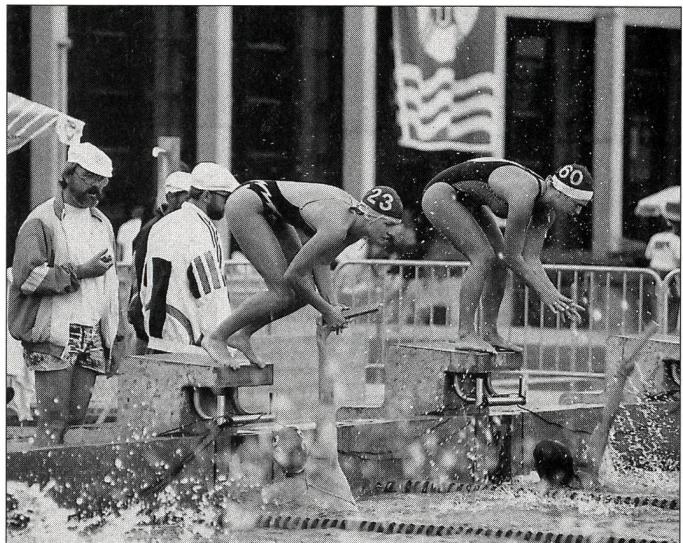


Photo 2: Passage du témoin.

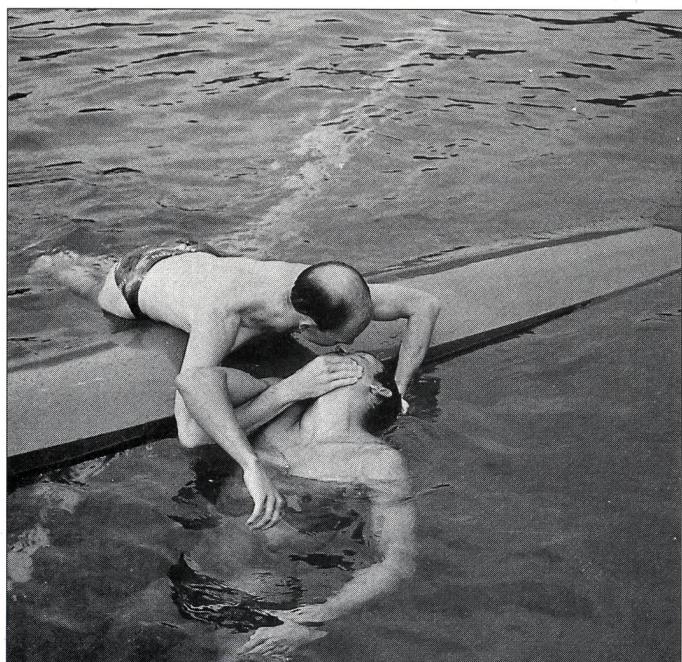


Photo 3: Un sauveteur pratiquant la respiration artificielle.



Photo 4: Départ du relais avec corde et sangle.

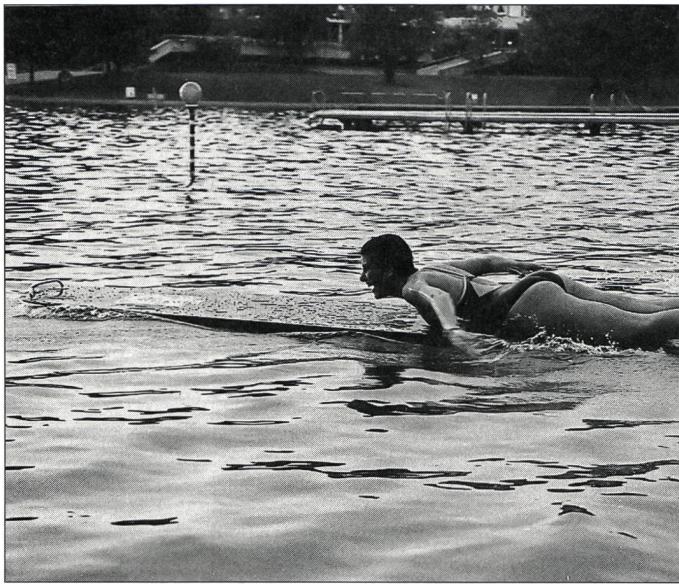


Photo 5: Femmes au relais avec planche et corde de sauvetage.

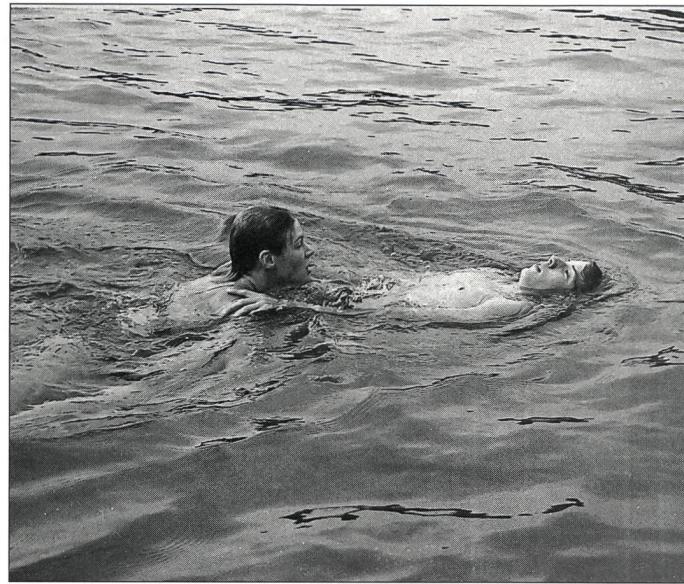


Photo 6: Nage de transport pratiquée par les jeunes.

### Lancer de ballons de sauvetage

Lorsqu'une personne risque de se noyer, on commence par lui lancer un cube ou un ballon de sauvetage pour l'aider à se maintenir à la surface jusqu'à l'arrivée effective des sauveteurs.

En compétition, chaque membre de l'équipe jette deux ballons en direction d'un but placé à 13 mètres (femmes) et à 18 mètres (hommes). Il est formé de trois cercles concentriques de 2, 4 et 6 mètres de diamètre. Selon la précision des jets, il est possible de totaliser de 0 à 10 points.

\*

Comme on le voit, la natation de sauvetage exige des qualités diverses: être capable de nager vite tout en transportant une charge; maîtriser parfaitement le maniement des accessoires de sauvetage (échelle, planche, corde et sangle); savoir plonger sans perdre de temps et s'orienter facilement sous l'eau, avec ou sans équipement ABC; être en mesure de lancer loin et avec précision.

### Programme des compétitions

Dans certaines régions, on organise jusqu'à six concours de natation de sauvetage par année. Le rendez-vous des sections, véritable championnat de Suisse, s'étend sur deux jours et il réunit plus de mille participants. Il a lieu toutes les années au mois d'août (les 24 et 25 août, à Neuchâtel, en 1991). Toutes les deux années, une manifestation est en outre réservée à la jeunesse.

Les concours, «championnats de Suisse» y compris, n'ont pas pour objectif d'entreprendre une chasse aux records ou de pousser les concurrents à

la limite de leurs possibilités, mais d'engager des confrontations amicales entre les sections, donc à valoriser la performance d'équipe. Il n'existe ni listes de résultats, ni listes de records!

### La formation

Dans les cours destinés à l'obtention du brevet de jeune sauveteur, du brevet ABC jeunesse de plongée, du brevet I et du brevet ABC I de plongée, on enseigne essentiellement les bases de la natation, du sauvetage et de la plongée. L'entraînement effectué dans les sections de la SSS, quant à lui, a pour but d'élargir et d'approfondir les notions acquises, de familiariser les participants avec les accessoires de sauvetage et de les préparer à la compétition.

Ce sont les cours J+S (trois degrés), les cours internes de la SSS spécialisés en plongée ABC, dans les premiers secours et dans le sauvetage sur lac, en rivière et en eaux vives qui servent à former les cadres.

### Engagement des jeunes

Lorsqu'ils sont en possession du brevet de jeune sauveteur, les garçons et les filles peuvent participer, dès l'âge de 11 ans, aux activités de la natation de sauvetage. L'intégration à l'équipe, le maniement des accessoires de sauvetage, la découverte du monde sous-marin rendue possible par l'équipement de plongée ABC, la part d'aventure liée à la nage (lac et rivière) de même que l'apprentissage du secours et du sauvetage sont autant d'éléments qui incitent les jeunes à pratiquer avec enthousiasme cette spécialité.

Les disciplines qui font partie des concours nationaux pour la jeunesse

permettent d'assurer aux adolescents de 11 à 16 ans une formation élémentaire riche et variée. Ce sont:

- la nage de transport (photo 6)
- le relais avec petit anneau de plongée
- le relais avec planche de sauvetage
- le relais avec ballon de sauvetage
- la nage avec obstacles
- le lancer de ballons de sauvetage
- le défi improvisé.

On a également introduit une catégorie «jeunesse» dans quelques concours seniors, de sorte que la relève peut, très tôt déjà, entrer en contact avec les adultes, ce qui leur permet de mieux apprendre à connaître, ainsi, les différentes disciplines et de rester en plus grand nombre fidèles à la spécialité après l'âge de 16 ans.

### Conclusion

La natation de sauvetage exige une bonne maîtrise technique, une excellente condition physique ainsi qu'une grande clairvoyance. Elle parvient à lier de façon optimale le fait de porter secours à quelqu'un sur l'eau, à la pratique du sport.

Je le répète, la rencontre dans le cadre de l'équipe, la préparation sportive en vue d'un éventuel engagement en situation réelle revêtent, dans cette pratique, une importance beaucoup plus grande que toute idée de records ou de haute performance. Ainsi, la natation de sauvetage peut être rangée au nombre des sports populaires; elle est un «sport pour tous» et elle parvient donc à intéresser non seulement les jeunes de 10 à 30 ans, mais également beaucoup d'autres personnes plus âgées et pas nécessairement «sportives» au sens traditionnel du terme. ■