

<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>	50 (1993)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	La similitude entre les différents types de virages ouverts en natation
<b>Autor:</b>	Frank, Gunter
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998131">https://doi.org/10.5169/seals-998131</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](#)

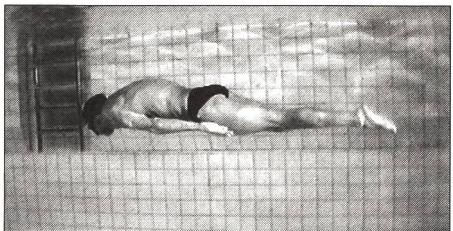
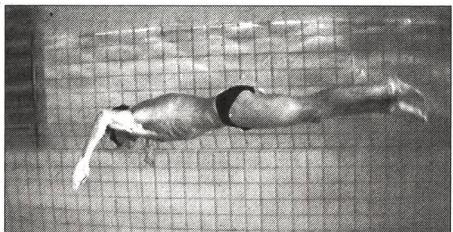
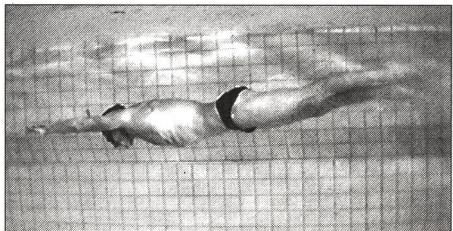
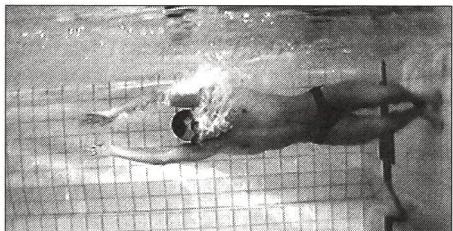
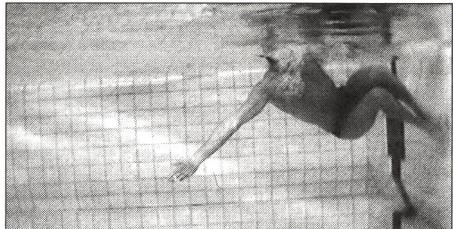
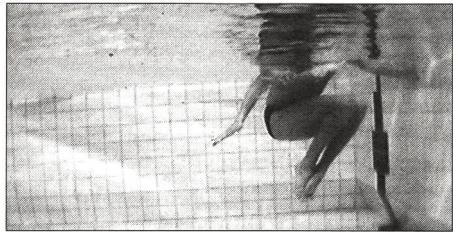
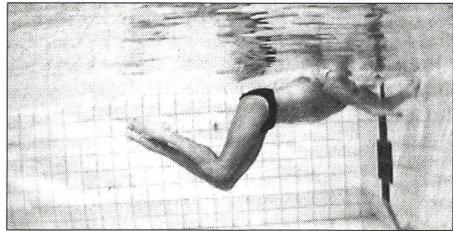
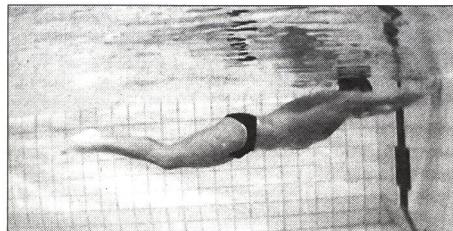
**Download PDF:** 28.01.2026

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

# La similitude entre les différents types de virages ouverts en natation

Gunter Frank

Traduction: Laurent Baillif



*Les caractéristiques des virages ouverts simples dans les quatre styles de nage et les épreuves 4-nages sont étonnamment semblables. Cela apparaît très nettement lorsqu'on décompose le mouvement jusqu'à sa structure de base. Et c'est là qu'on peut se demander pourquoi une telle similitude n'a pas été découverte et mise en évidence depuis longtemps, ce qui aurait facilité le processus d'apprentissage, tant pour les écoliers que pour les nageurs de compétition.*

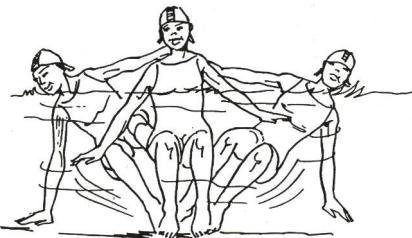
Comme ce qui est expliqué ci-dessus semble être demeuré largement ignoré, j'aimerais étudier de plus près ces relations, les décrire et apporter des exemples à l'attention des débutants.

apprendre, mais parce que sa maîtrise facilite largement, en outre, l'apprentissage des autres virages.

## Le virage crawl

### Structure

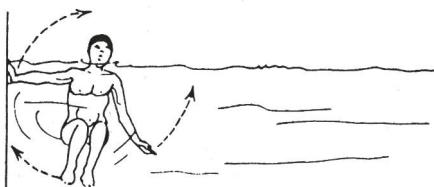
La caractéristique centrale de cette structure de base se résume au mouvement bien connu de la bascule latérale, avec passage des jambes en profondeur. Kurt Wilke, en 1975 déjà, a très bien décrit et illustré un exercice préparatoire dans son livre «La brasse». En eau peu profonde, on se met en position d'appui avant sur le côté. En se repoussant de la main au fond de la piscine, on replie les jambes sous le corps avant de basculer de l'autre côté en les tendant à nouveau. On amortit le mouvement de bascule en se rattrapant au fond du bassin avec l'autre main. *Dans cette forme d'exercices, le corps bascule d'un côté à l'autre sans interruption.*



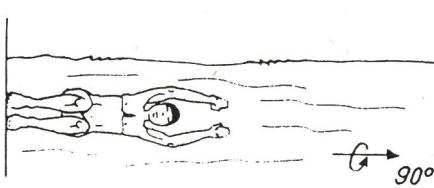
Une fois que la bascule est maîtrisée, on peut considérer comme acquise la structure de base qui va réapparaître dans les sept virages ouverts. Le fait de virer en position ventrale ou dorsale, ou de la position ventrale à la position dorsale ne joue aucun rôle; c'est à chaque fois le même mouvement de base (rotation dans l'axe de la profondeur) qui est employé.

Le plus sensé me paraît être, au début, de commencer par l'introduction du virage ouvert en crawl, non seulement parce que c'est le plus simple à

– Décomposer la bascule en faisant en sorte que le bras, qui s'est repoussé du fond de la piscine, soit ramené de l'autre côté par-dessus l'eau et en frappe la surface. Dans le même mouvement, prendre une inspiration.



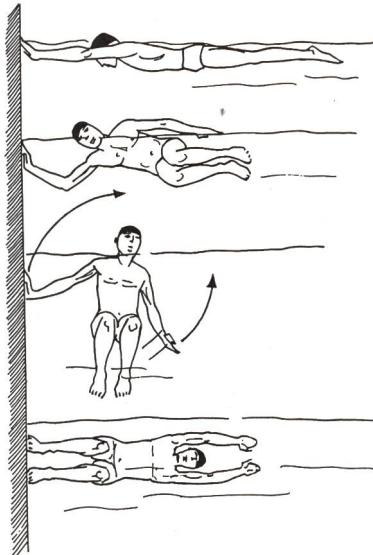
– En position accroupie en eau légèrement plus profonde, bras tendus de chaque côté: exécuter une légère poussée d'une main au fond du bassin pour basculer d'un côté à l'autre. Les bras passent par-dessus la tête.  
– Faire la même chose au mur sans toucher encore avec la main, mais simplement en se repoussant des pieds en position immergée.



– Essayer la bascule en eau libre à l'issue d'une coulée: démarrer en se lançant du fond du bassin par une poussée des pieds. Vérifier si, à la fin du mouvement, on est bien en coulée immergée, bras derrière/au-dessus de la tête.  
– Essayer de faire de même du «mauvais» côté, et cela tout en respirant.

*Ci-contre: démonstration du virage brasse par Nick Gillingham (GB), champion d'Europe.*

- Faire maintenant la bascule au mur: se lancer en se repoussant du fond du bassin et venir toucher le mur en position latérale. Après l'avoir saisi par-dessus l'eau, exécuter la bascule en passant le bras au-dessus de l'eau tout en repliant les jambes pour toucher le mur et en se repoussant en position latérale sous l'eau.



- Si la coulée de sortie cause des difficultés, revenir en arrière d'une étape et l'exécuter à partir du mur; la main droite tient le mur, le pied droit s'y appuie et le gauche est au fond du bassin: basculer et enchaîner de la même manière que ci-dessus.
- Après un tel exercice, la bascule (le virage crawl) ne devrait plus causer de difficulté. On ne l'exercera donc plus qu'avec des approches d'un côté ou de l'autre.

Dès lors, professeurs et moniteurs ne seront plus confrontés qu'à un seul problème: la poussée du mur «à la surface de l'eau» au lieu de «sous l'eau». Vu qu'il s'agit d'une faute importante, il faut s'efforcer d'y remédier au moyen des exercices de correction suivants (contrôle personnel):

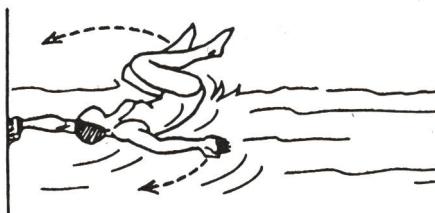
- Avant la poussée au mur, exiger une courte pause durant laquelle l'élève contrôle qu'il est bien en position immergée;
- Ramasser un petit objet au fond du bassin avant de se repousser du mur;
- Organiser un concours de coulée après la poussée du mur (on glisse plus loin lorsque l'on est sous l'eau);
- Rechercher éventuellement d'autres formes d'exercices.

## **Le virage dos**

Lorsque le virage crawl est à peu près stabilisé, il est possible de s'attaquer au virage dos. Dans ce cas, on obtient souvent un succès inespéré en décrivant ouvertement la tâche à exécuter. Il suffit

de dire aux élèves qu'ils doivent faire un virage crawl en position dorsale. On est alors étonné de voir avec quelle rapidité des jeunes, habitués à travailler d'une manière consciente, arrivent à maîtriser la forme de base du virage dos. Si, toutefois, quelques difficultés devaient malgré tout encore apparaître, il suffirait le plus souvent de faire les corrections suivantes:

- Garder à l'esprit que les règles de la compétition exigent qu'on se repousse du mur en position dorsale;
- La main qui ne touche pas le mur doit rester derrière le corps dans l'eau;



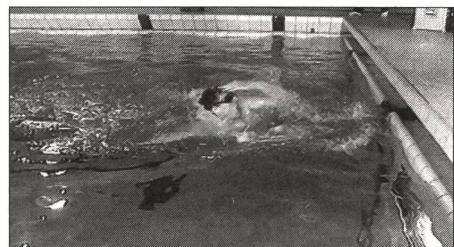
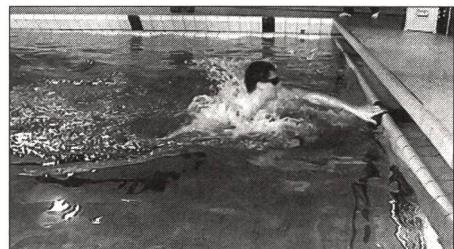
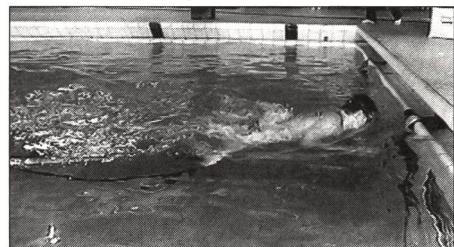
- Dans ce virage également, il faut se repousser sous l'eau et, ce faisant, expiration légèrement par le nez;

Expirez!



- Profiter du virage pour respirer, comme dans le virage crawl.

- Ne tirer le bras gauche en arrière que juste avant que la main droite ne touche le mur (le bras gauche est passif, coude légèrement fléchi posé devant, dans l'eau) puis, virage crawl;
- Exécuter le même exercice, mais en touchant immédiatement le mur juste du bout des doigts de la main gauche et en la tirant immédiatement en arrière – comme si le mur était brûlant – puis, virage crawl;
- Essayer de toucher rapidement le mur de la main gauche avant de la tirer en arrière.



## **Le virage brasse**

Lors de l'introduction du virage dos, on a vu qu'il s'agissait simplement d'un virage crawl effectué en position dorsale, à savoir toucher le mur en étant «encore sur le dos», puis basculer et se repousser en étant à nouveau «presque sur le dos».

Dans le virage brasse, le problème de la position est encore plus simple: il s'agit d'un simple virage crawl exécuté à deux mains. Seul le fait de toucher le mur à deux mains (règles de la compétition), et de retirer immédiatement la main «intérieure» le différencie du virage crawl.

Lorsque l'on a compris qu'il s'agit bien du seul problème (ce qui est réel!) on s'aperçoit vite qu'il est possible de se tirer d'affaire avec l'aide de quelques recommandations introductives seulement, à savoir:

- Nager en brasse jusqu'à un ou deux mètres avant le mur, tirer le bras gauche (droit) en arrière jusqu'à la cuisse et faire un virage crawl;
- Même chose, mais avec une traction sous l'eau dans la coulée pour contrôler qu'une respiration a bien été faite durant le virage;

Ainsi, l'on parvient très facilement à maîtriser le virage brasse réglementaire (certes, encore un peu lentement et en prenant des précautions) dans sa forme brute.

Par la suite, ce n'est plus qu'une simple question de répétition et d'entraînement pour améliorer la rapidité et, surtout, l'économie du mouvement de ces trois virages ouverts simples.

Il nous reste à voir, maintenant, trois virages encore: dauphin/dos, dos;brasse et brasse/crawl. Je ne les traite pas dans l'ordre dans lequel ils interviennent dans le cadre d'une épreuve 4-nages, mais je commence par le plus simple: le virage brasse/crawl.

## **Le virage brasse/crawl**

Nous réutilisons, ici, notre modèle de base: la bascule.

Si nous refaisons, dans ce cas le virage brasse, nous constatons qu'il est

indifférent de savoir si, en sortant du mur, nous nageons en crawl ou en brasse. Le virage brasse/crawl n'est donc pas plus un virage spécifique que le virage dauphin. Tous deux sont fondamentalement des virages brasse.

## Le virage dauphin/dos

Le premier contact avec ce virage équivaut à une répétition du virage brasse. Premièrement, il s'agit de la meilleure forme d'introduction et, deuxièmement – comme nous le savons d'ailleurs déjà – il est identique au virage dauphin:

- Après avoir répété le virage brasse et le virage dauphin, l'exécuter avec un peu moins de concentration;
- La conséquence va être que l'on se repousse du mur en position un peu latérale, voire légèrement dorsale. Il suffit d'accentuer cette tendance pour se retrouver carrément en position dorsale réglementaire lors de la poussée. Expirer par le nez, puis voir le virage dos;
- Il suffira, dès lors, d'apprendre à ne faire le premier mouvement, après la coulée, que d'un seul bras pour pouvoir enchaîner la nage dos.

## Le virage dos/brasse

Commencer par répéter le virage dos, puis tourner légèrement le corps – comme on peut l'observer facilement – de 30 à 40 degrés dans l'axe longitudinal du corps avant de se repousser du mur.

En se repoussant en position latérale (conformément aux règles de compétition) avec tendance vers la position ventrale, on s'adapte facilement aux exigences en tournant un peu plus dans

Gunter Frank enseigne la natation à l'Université de Bâle, dans le cadre de la formation des maîtres d'éducation physique. Il est également membre de la commission technique de l'Interassociation pour la natation. (Y.J.)

l'axe longitudinal. Après la poussée, passer à la position ventrale correcte avec traction sous l'eau, puis enchaîner la brasse. ■



Dans la piscine de Macolin: Nick Gillingham prêt pour la démonstration.

# Talon de commande Succès accru grâce à une alimentation saine!

De nos jours, l'alimentation judicieuse des sportifs prend de plus en plus d'importance. C'est pour cette raison que WANDER présente une offre spéciale aux clubs sportifs, plus précisément le set/essai "L'alimentation des sportifs".

Commandez-le dès à présent au moyen du talon de commande ci-dessous!

Oui, veuillez m'envoyer le **set info/essai "L'alimentation des sportifs"** pour Fr. 19.90 (+ Fr. 2.50 pour les frais de port)  allemand  français



Club

Nom du Club:

Adresse:

Personne à contacter  
(adresse de livraison)

Nom/prénom:

Rue/no:

No de téléphone:

NPA/lieu:

Retournez ce talon de commande dès aujourd'hui à: Wander SA, service des sports, 3001 Berne

