

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	53 (1996)
Heft:	9
Artikel:	Par-dessus l'épaule du professeur de natation : Toto à la piscine
Autor:	Siegwart, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998361

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](#)

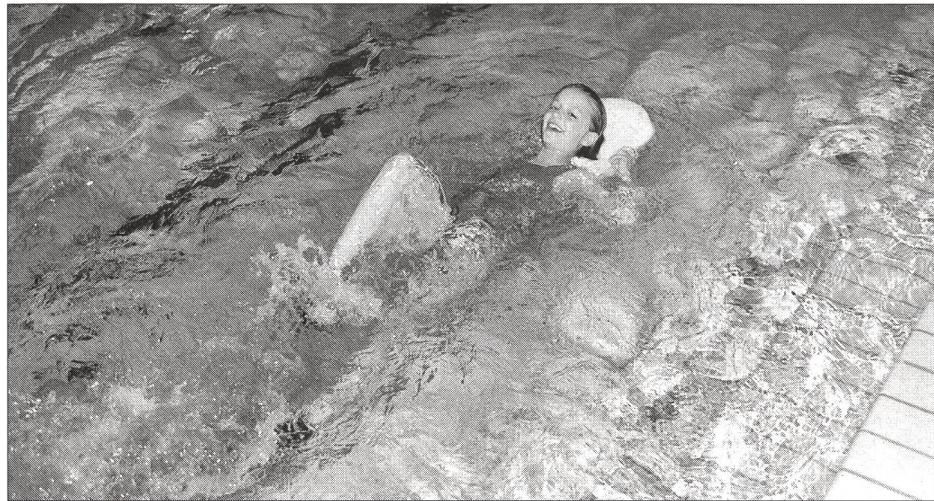
Download PDF: 06.02.2026

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

Par-dessus l'épaule du professeur de natation

Toto à la piscine

Marcel Siegwart, professeur de natation à Wallisellen
Traduction: Dominique Müller



Youpi, le soleil brille depuis deux semaines! Il n'en faut pas plus à Toto pour enfiler son maillot de bain et se précipiter à la piscine. Mais pas question pour lui de se contenter d'une bronzette au bord du bassin... Non, notre insatiable curieux préfère aller fureter dans la tuyauterie et assister à une leçon de natation.

Toto a rendez-vous à 7 h 30 avec M. Siegwart, le professeur de natation. A peine ont-ils franchi la porte des vestiaires que déjà les questions fusent.

Toto: Mais pourquoi arrives-tu si tôt à la piscine? Ton cours avec les enfants ne débute pas avant 8 h 15?

Le professeur: Eh bien, tu vas être étonné, mais les enfants sont souvent dans la piscine bien avant le début de la leçon. Ils en profitent pour barboter et exercer les mouvements qu'ils ont appris lors de la dernière leçon. J'ai aussi d'autres tâches à effectuer: je teste par exemple la qualité de l'eau, en mesurant le taux de chlore ou j'effectue une ronde dans les installations pour vérifier si tout fonctionne bien.

Toto: Dis donc, je ne savais pas qu'on pouvait ainsi déambuler sous le bassin! Mais à quoi servent tous ces tuyaux?

Le professeur: Eh bien, c'est l'eau de la piscine qui circule dans ces conduites. Tu vois, l'eau arrive par ces canalisations, puis elle passe à travers cette pompe; elle est ensuite additionnée de chlore, puis propulsée vers le bassin. Tandis que ces tuyaux-là, à droite, réceptionnent l'eau

qui vient de la piscine, afin de la filtrer et de la nettoyer. Là-bas, tu aperçois le chauffage et les appareils destinés à mesurer le chlore.

Toto: Oh là là! Je n'aurais jamais cru que c'était si compliqué, une piscine! Regarde, tes premiers élèves sont déjà arrivés! Ne crains-tu pas qu'un incident se produise lorsque tu leur laisses ainsi la liberté de faire ce qu'ils veulent?

Le professeur: Non, cela ne présente aucun danger. D'abord parce que je les surveille et que je suis toujours prêt à intervenir. Tu sais, c'est très intéressant de les observer, d'assister à leurs jeux et à leurs exercices. N'oublie pas que nous avons déjà répété maintes fois ces exercices... et ils savent parfaitement quelles sont leurs limites. Je me méfie un peu des interdictions strictes; elles sont dangereuses, car elles incitent justement les enfants à braver l'interdit. S'ils n'ont pas l'occasion de réaliser des expériences par eux-mêmes, ils ne seront pas aptes à estimer le danger. Si un jeu ou une tentative s'avère trop périlleuse, je peux toujours intervenir et leur expliquer pourquoi il vaut mieux y renoncer.

L'animation bat son plein dans la piscine. La sonnerie retentit. Monsieur Siegwart saisit son sifflet et rassemble ses élèves sur les marches. Après les salutations et les questions d'usage, la leçon peut commencer. Les enfants, qui sont allés chercher une planche et des palmes, s'assoient au bord du bassin et chaussent leurs palmes. Obéissant aux instructions du moniteur, ils nagent, mais avec la planche placée derrière la tête.

Toto: Quelle drôle d'idée! Pourquoi nagent-ils avec la planche derrière la tête?

Le professeur: Cette position permet de dégager la cage thoracique, de maintenir le dos plus droit, et par conséquent de mieux respirer. D'autre part, avec les palmes, le battement de jambes sollicite mieux les muscles.

Toto: Mais tu m'as pourtant dit que les enfants apprennent la nage sur le dos?

Le professeur: Mais oui, c'est un exercice préparatoire.

Toto: Regarde cette fillette, là-bas, son battement de jambes n'est pas correct! Pourquoi n'interviens-tu pas? Tu pourrais lui venir en aide!

Le professeur: Ah oui! Et comment, à ton avis?

Toto: Eh bien, tu pourrais aller vers elle, lui tenir les jambes et lui montrer comment faire.

Le professeur: Oui, je pourrais, effectivement. Mais cette intervention n'échappe pas aux autres enfants qui vont penser: «Le professeur a encore aidé Suzanne, décidément, elle n'est pas douée!» Je vais te montrer ma méthode. Vois-tu, je préfère choisir un exercice de correction destiné à toute la classe. Pendant que j'explique, j'établirai un contact visuel avec



les enfants concernés. C'est tout aussi efficace que si je les interpellais: «N'est-ce pas Pierre, Paul et Suzanne, c'est pour vous!» Ainsi, les enfants ne sont pas exposés et les autres ne remarquent même pas à qui sont destinés ces exercices correctifs. Quant à ceux qui exécutent déjà le mouvement correctement, ça ne leur fait pas de mal de le répéter...

Toto: Les pauvres, ils en ont des longueurs de bassin à parcourir! Ils me font pitié... regarde, les premiers sont déjà tout essoufflés, ils sont à bout...

Le professeur: Ne t'en fais pas, ce n'est pas si terrible. Les enfants sont très résistants et il est très important qu'ils répètent l'exercice plusieurs fois, car l'eau est un élément dans lequel nous ne sommes pas accoutumés à nous mouvoir. C'est pourquoi il est essentiel d'acquérir une certaine aisance si l'on veut se vanter de nager comme un poisson dans l'eau...

Toto: Tu as raison. Maintenant que tu viens d'expliquer le jeu, toute trace de fatigue semble avoir disparu. Mais dis-moi, la leçon est déjà terminée! Je n'ai pas vu le temps passer... Les enfants sont déjà en train de se doucher et de s'habiller! Quelles tâches dois-tu encore accomplir?

Le professeur: J'inscris dans mon classeur les objectifs que nous avons atteints aujourd'hui et les points du programme que je n'ai pas eu le temps d'aborder. Je consigne aussi ce qui n'a pas très bien marché. Ces notes me facilitent la tâche pour préparer la prochaine leçon. Je tiens également à jour la liste des présences.

Toto: Tu connais tous ces enfants?

Le professeur: Je confectionne des petites fiches sur lesquelles j'inscris les noms et les signes particuliers des enfants: couleur des yeux, cheveux, chaînettes, maillots de bain, etc...

Toto: Combien d'enfants connais-tu?

Le professeur: Environ six cents. Suis-moi, nous allons rendre visite aux enfants pendant qu'ils se séchent les cheveux. Ils auront sûrement quelque chose à nous raconter.

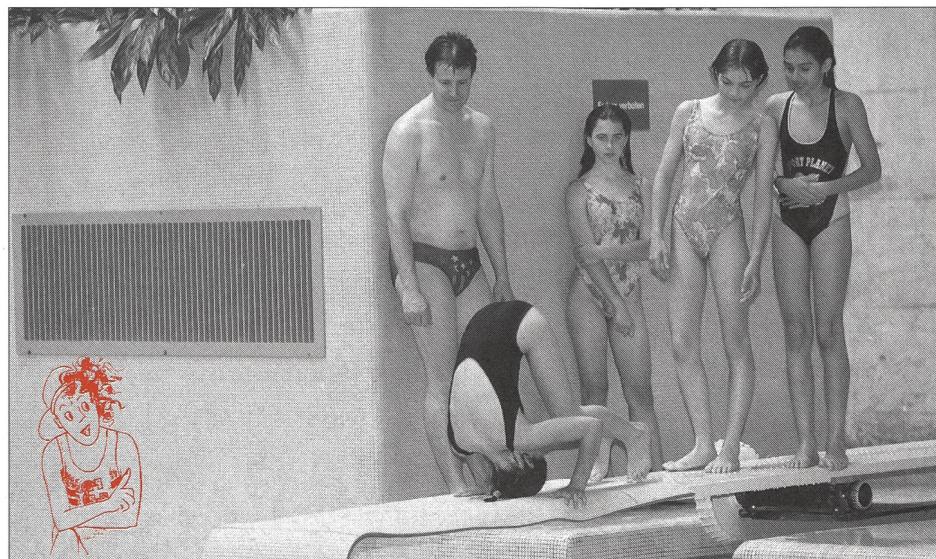
Toto: Pourquoi les surveilles-tu si attentivement lorsqu'ils se séchent les cheveux?

Le professeur: J'attache beaucoup d'importance à ce qu'ils quittent la piscine avec les cheveux secs, car cette précaution élémentaire évite bien des refroidissements...

Toto: Ah, je me réjouis déjà de la prochaine leçon!

Le professeur: Eh bien, pour cette leçon, j'accueille une classe de sixième. J'ai l'intention de leur enseigner un peu de plongeon. Nous allons exercer le saut périlleux avant, et mettre spécialement l'accent sur l'ouverture et l'entrée dans l'eau.

Toto: Quoi? Les enfants doivent faire le poirier et plonger ensuite tête la première? Oh là là! Je ne me vois pas en train d'accomplir une telle prouesse! Je serais mort de peur!



Le professeur: Dis voir, si je t'observe bien, mon petit doigt me dit que tu as acquis des patins à roulettes il n'y a pas longtemps!

Toto: Comment le sais-tu?

Le professeur: Tes genoux t'ont trahi! Qu'as-tu ressenti lorsque tu as chaussé tes patins pour la première fois?

Toto: J'étais tout excité, et quand j'ai dévalé la rue, eh bien, je peux t'affirmer que j'ai eu peur!

Le professeur: Mais tu as surmonté ta peur et tu as dévalé la rue jusqu'en bas. N'était-ce pas une merveilleuse sensation?

Toto: Si, bien sûr! J'étais fier comme un paon!

Le professeur: Eh bien tu vois, c'est exactement cette sensation que j'essaie de transmettre à mes élèves. Le plaisir d'accomplir des prouesses que tout le monde ne peut pas faire. Des exercices à la portée de tous, ce n'est pas toujours très passionnant! Les enfants adorent se faire remarquer avec des performances qui sortent de l'ordinaire.

Toto: Dis, as-tu remarqué que ce garçon n'a pas fait cet exercice?

Le professeur: Oui, mais je suis convaincu qu'il le fera la prochaine fois, tu verras!

Toto: Pourquoi les autres enfants sont-ils autorisés à plonger librement depuis le trampoline?

Le professeur: Parce que nous travaillons le plongeon en petits groupes et cela permet de réduire le temps d'attente pour les autres.

Toto: Quels sont ces exercices étranges auxquels ces nageurs sont en train de se livrer, là-bas, dans le couloir de nataction?

Le professeur: Eh bien, ce sont des nageurs de compétition qui exécutent des «drills». Ce sont des exercices spécifiques destinés à affiner la sensation de l'eau. Nager sur le côté permet d'entrainer le battement de jambes avec le maximum d'efficacité. Par contre, pour perfectionner la prise d'eau, le mieux est de nager

le crawl avec un seul bras. Il existe de nombreux exercices de ce type. On les utilise aussi pour apprendre à nager, en réduisant bien entendu les distances à parcourir.

Toto: N'est-ce pas ennuyeux, à la longue, d'effectuer d'incessants allers et retours dans le bassin?

Le professeur: Tout dépend des individus: certains aiment ça, d'autres pas. Le nageur est seul à lutter contre l'élément aquatique et contre ses adversaires. Là aussi, on remarque le travail du corps (performance). Chercher à atteindre, voire à repousser ses propres limites doit procurer un sentiment indicible. Ceci dit, à part la compétition, la natation offre une foule de possibilités. Tiens, par exemple la natation synchronisée, qui permet de réaliser toutes sortes de figures artistiques en musique!

Toto: Oui, mais c'est pour les filles!

Le professeur: C'est vrai, en tout cas en ce qui concerne la compétition! Car sais-tu qu'il existe de nombreuses figures pour les garçons? En outre, c'est une discipline idéale pour entraîner et perfectionner la sensation de l'eau. Il y a aussi le water-polo, pour les «fanas» de ballon.

Toto: Bof, je déteste ce jeu! On est toujours maintenu ou poussé sous l'eau.

Le professeur: Ces désagréments peuvent arriver, mais c'est de plus en plus rare, car le water-polo a été considérablement amélioré ces dernières années. En outre, il est strictement interdit de maintenir un adversaire sous l'eau.

Toto: Et la natation de sauvetage, ça existe aussi, non? Que faut-il faire exactement?

Le professeur: Eh bien, il s'agit surtout d'entrainer différentes aptitudes: par exemple sauver quelqu'un, lancer des sacs de sauvetage, plonger avec un tuba, des palmes et un masque. Des compétitions sont également organisées dans cette discipline. Comme tu peux le constater, la natation offre une large palette d'activités. A toi de trouver la plus amusante! ■