

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	54 (1997)
Heft:	8
Artikel:	Sports nautiques : comment aborder la phase d'accoutumance : une question de confiance!
Autor:	Bögli, Markus / Fischer, Franz / Frey Koch, Martina / Wyss, Martin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997991

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: 15.02.2026

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

Sports nautiques: comment aborder la phase d'accoutumance

Une question de confiance!

Collectif d'auteurs

Traduction: Dominique Müller

Photos: Daniel Käsermann

Nous avons demandé à quatre chefs de branche J+S de nous confier leurs recettes et leurs expériences concernant la phase d'accoutumance. Puisqu'il s'agit ici de sports nautiques, le rapport avec l'eau constitue un élément central. Interviennent ensuite d'autres paramètres, tels les conditions météorologiques ou le matériel, dont l'importance varie en fonction des disciplines pratiquées.

Planche à voile

Quel est l'objectif d'un débutant lorsque, peu rassuré et juché sur une planche des plus instables, il tente de garder son équilibre? Eh bien, c'est très simple, il n'a

tout simplement pas envie de basculer, tête la première, dans l'eau froide! Admettons que la scène se produise malgré tout: notre malheureux débutant perd l'équilibre, fait un magnifique plat sur le

dos, et à peine refait-il surface que la voile lui tombe sur la tête... Désespéré, il a beau essayer de la soulever avec la tête, il se rend vite compte que ses efforts sont voués à l'échec!

Il n'est pourtant pas difficile d'échapper à ce scénario catastrophe. Pour cela, il est essentiel de garder son calme et de ne pas céder à la panique. Au lieu de gesticuler sous la voile, il suffirait que notre débutant réfléchisse une seconde, s'orienté sous l'eau et définisse le trajet le plus court pour se retrouver à l'air libre!

Cet article a été rédigé par les chefs de branche J+S:

- Markus Bögli, Planche à voile
- Franz Fischer, Aviron
- Martina Frey Koch, Voile
- Martin Wyss, Canoë-kayak

Il en va de même pour les plus chevronnés lorsqu'ils sont confrontés à des vagues déferlantes: ils se retrouvent soudain submergés par une énorme masse d'eau et ils essayent de refaire surface. Dans ce cas encore, une seule règle: garder son sang-froid et retenir sa respiration pendant une minute ou deux!

Ces deux exemples illustrent bien l'importance – pour les débutants comme pour les chevronnés – de deux conditions essentielles pour pratiquer la planche à voile sans danger: se sentir à l'aise dans l'eau et ne pas avoir peur, car la panique est souvent source de situations dramatiques. Pour parvenir à cette maîtrise, l'accoutumance à l'eau et au matériel constitue une étape prioritaire dans l'apprentissage du débutant. Avec un peu de savoir-faire de la part de l'enseignant, cette phase peut être vécue avec plaisir et amusement par les enfants et les adultes, pour peu que les exercices soient ludiques et réalisés à une température agréable.

Voici quelques idées d'exercices pour aider les enfants ou les adultes à s'accoutumer à l'eau. Ceux-ci doivent être exécutés avec une combinaison isothermique et un gilet de sauvetage. Ces conditions garantissent une sécurité absolue pour nager, même si elles compliquent l'exercice lorsqu'il s'agit de plonger.

Consignes:

- Debout sur la planche, essaie de te déplacer de l'avant à l'arrière de la planche; effectue quelques rotations les yeux fermés et essaie ensuite d'exécuter des demi-rotations en sautant. Cet exercice vise un double objectif: apprendre à l'élève à améliorer son équilibre, et également à plonger dans l'eau et à remonter sur la planche.

- Plonge sous la planche! Qui arrive à nager sous la planche dans toute sa longueur?

Cet exercice permet au moniteur de repérer très rapidement les personnes an-



goissées. Dans ce cas, il multipliera les exercices afin que les personnes concernées parviennent à vaincre leur peur.

- Essaie maintenant de nager sous la voile, dans différentes directions. Garde les yeux ouverts pour t'orienter et définir la position du gréement dans l'eau.

Cet exercice implique déjà une certaine maîtrise de la part de l'élève. La distance la plus longue à parcourir sous la voile est de cinq mètres!

Les exercices d'accoutumance permettent à l'élève de se familiariser avec le matériel, mais aussi de réagir avec calme et efficacité dans des situations dangereuses. En outre, ils fournissent au moniteur des informations importantes sur l'attitude de leurs élèves par rapport à l'eau et au matériel.

Aviron

Contrairement aux nageurs, les rameurs (en aviron) n'ont pas de contact direct avec l'eau. Ils ne peuvent pas non plus, comme le font les canoéistes, évoluer sur tous les plans d'eau. A l'inverse des planchistes, ils redoutent le vent et apprécient les eaux calmes. Ils sont aussi beaucoup plus sensibles aux variations aquatiques (vent/vagues) que les navigateurs à voile. Dans des conditions difficiles, ils doivent accorder une grande attention à leur matériel, ce qui n'est pas le cas des kayakistes; en outre, il leur est impossible d'anticiper les variations aquatiques, car ils se déplacent en arrière et ne peuvent réagir en conséquence. Enfin, et contrairement au navigateur à voile qui utilise la force du vent pour avancer, le rameur ne peut propulser son embarcation qu'à la force de ses poignets... Du fait de leur multiplicité, tous les facteurs énoncés exigent une accoutumance à l'eau différenciée. En aviron, l'accoutumance à l'eau joue un rôle important dans de nombreux domaines.

Ainsi, dans les cours d'initiation, les adultes et les enfants n'ont pas la même perception de l'eau. Alors que les premiers se montrent très réservés lors de leurs premières sorties en bateau, les seconds ont beaucoup moins peur de chavirer.

En outre, dans un cours d'initiation, le travail d'accoutumance est différent et plus long sur un fleuve que sur un lac. Et même sur des lacs, les conditions ne sont pas partout identiques. Ainsi, si le lac de Sempach offre d'excellentes conditions de navigation, il faut compter, sur le lac de Zurich, avec les vagues soulevées par les bateaux à moteur.

L'accoutumance à l'eau peut aussi s'avérer utile en compétition. Aucun parcours de régate n'est totalement à l'abri des vents, notamment en Suisse, où les régates sont organisées sur des lacs. Il faut donc toujours s'attendre à de constants et brusques changements des con-



ditions aquatiques, perturbées soit par les bateaux à moteur, soit par les vents.

Il est bien évident qu'un jeune compétiteur ne dispose pas de la même expérience qu'un rameur aguerri face à ces conditions; le premier a des temps de réaction beaucoup plus lents et il n'est pas toujours à même de faire face à toutes les éventualités.

En aviron, l'accoutumance à l'eau varie selon les différents types de bateaux. Tandis que, sur son étroite embarcation, le compétiteur négocie âprement avec les vagues, le rameur du dimanche peut flâner en toute quiétude, confortablement installé à bord de son bateau d'excursion (de type gig). Si, à bord d'un skiff, le barreur évolue plus rapidement qu'une équipe de huit rameurs, il doit en revanche composer autrement avec les différents éléments inhérents à la navigation.

Bien que les adeptes de l'aviron tentent d'éviter tout contact direct avec l'eau,

l'accoutumance à l'eau est pourtant un aspect qui a son importance... et qui contribue en partie à la fascination de cette discipline sportive!

Voile

En voile, la familiarisation avec les éléments représente une étape décisive. Réussie, elle saura inoculer l'envie d'entreprendre une belle aventure; manquée, elle ne suscitera que la peur qui paralyse et mène à l'échec...

Dans l'enseignement de la voile, le bateau n'est souvent pas le seul élément inconnu pour les débutants! Indépendamment de l'âge des participants, les trois composantes – eau, vent et matériel – exigent une initiation spécifique. L'eau et le vent sont des éléments qui sollicitent tous les sens à la fois et qui, selon l'individu et la situation, peuvent déclencher toute une palette d'émo-

tions, allant de la joie à la peur panique. Au début de leur apprentissage, les futurs navigateurs sont confrontés à des situations nouvelles qui les submergent de sollicitations auxquelles ils ne savent pas répondre. Pour endiguer au maximum les émotions négatives, il est important que les débutants apprennent à interpréter, progressivement, le langage de la nature. Les voiles qui fasseyent et claquent au vent, si inquiétantes au début, se font moins menaçantes, car les enfants et les jeunes ont vite fait de comprendre que le bruit ne constitue pas un danger. Ils apprennent aussi qu'un chavirage ne fait «pas mal» et qu'ils sont capables de redresser leur bateau par eux-mêmes. Seule la confiance en ces trois éléments – eau, vent et matériel – permet d'acquérir un comportement adéquat sur l'eau et garantit aux enfants et aux jeunes un apprentissage de la voile en toute décontraction.

Accoutumance à l'eau

Pour garantir une sécurité maximale sur l'eau et ne pas submerger leurs élèves sur le plan émotionnel, les enseignants doivent d'abord s'assurer que les participants savent nager et sont capables de se débrouiller seuls sur l'eau et avec le matériel à disposition.

Il est judicieux, lors des premières leçons sur l'eau, de laisser les voiles à terre.

Ainsi, les enfants et les jeunes apprendront, de manière ludique, à se familiariser d'abord avec la coque du bateau. Exemple d'exercice: pendant qu'un enfant propulse le bateau en pagayant à la proue, son équipier apprend à manier la barre pour maintenir la direction voulue. Il existe toutes sortes de jeux pour leur inculquer la maîtrise de l'équilibre, leur faire découvrir les particularités du bateau et multiplier les expériences leur permettant de s'accoutumer à l'eau: faire gîter le bateau jusqu'à ce qu'il chavire, plonger sous la coque et la voile et découvrir la poche d'air qui se forme sous le bateau chaviré, apprendre à naviguer avec une coque remplie ou encore à écoper... Si, lors des premières leçons, la température de l'eau est trop froide pour réaliser ces exercices d'accoutumance, rien n'empêche de les pratiquer en piscine, à l'aide d'une ou de deux coques que le moniteur aura pris soin d'immerger dans le bassin.

Accoutumance au vent

La confrontation avec le vent constitue l'étape suivante. Celle-ci peut faire déjà l'objet d'une démonstration à terre, par exemple en expérimentant la résistance du vent sur son propre corps ou sur une voile hissée pour la circonstance. Il est facile d'expliquer l'effet du vent à l'aide d'exemples concrets, comme souffler sur

des balles de tennis de table ou utiliser encore des ballons gonflables.

Il est recommandé, pour la première sortie sur l'eau, de placer les enfants à deux dans le bateau. Ils apprendront, sur un petit parcours placé en travers du vent, à naviguer en droite ligne, à freiner et à arrêter leur bateau. Le moniteur les encouragera à s'orienter sur l'eau en permanence et à aiguiser leur sens de l'observation, afin de détecter la direction du vent, qui est un élément invisible; la girouette fixée sur le mât, le chatouillement du vent dans le cou, les fumées, voire leurs odeurs, ont leur langage...

Un solide apprentissage portant sur l'accoutumance à l'eau, au vent et au matériel constitue une condition *sine qua non* pour manier en toute sécurité un bateau à voile. Armé de ces connaissances, le navigateur pourra s'adonner pleinement aux joies conjuguées de la voile et des éléments naturels.

Canoë-kayak

Il n'y a guère de kayakistes qui apprécient la natation. Cela tient à la discipline même, car le pagayage est un art qui se pratique, en général, sur l'eau plutôt que dedans. Toutefois, tout kayakiste digne de ce nom devrait se sentir tout aussi à l'aise sur l'eau, dans l'eau et même – ce n'est pas une blague – sous l'eau!





En effet, les dessalages et les esquimautages sont le pain quotidien du kayakiste accompli.

Initiation en piscine

Quiconque a l'occasion de suivre une leçon d'initiation dans une piscine doit absolument en profiter! Aucun lieu n'est plus approprié pour se familiariser au bateau et à l'eau, car les eaux chaudes et protégées d'une piscine – couverte ou en plein air – offrent des conditions idéales.

Exercices et jeux à réaliser en bassin:

- premiers essais de navigation, sans jupe ni pagaye;
- naviguer sans jupe – chavirer – débarquer du bateau – regagner le bord du bassin en nageant et avec le bateau;
- plonger sous le bateau;
- se mettre debout dans le bateau, puis sauter à l'eau;
- naviguer avec la pagaye, chavirer, débarquer;
- plonger sous le bateau retourné, placer la tête dans la cavité et y rester un moment;
- chavirer avec la jupe, mais sans pagaye, et débarquer;
- se munir de lunettes de plongée, chavirer, observer un moment le fond de l'eau, puis débarquer;
- qui est capable de vider son bateau tout seul?
- embarquer en étant dans l'eau;

- échanger les bateaux sur l'eau, assis ou debout;
- laisser son partenaire chavirer, puis l'aider à remonter à la surface.

Exercices pour préparer l'esquimau-tage

Il importe en premier lieu de préparer les enfants psychologiquement à cette situation inhabituelle qui consiste à être assis à l'envers, tête en bas, et sous l'eau de surcroît. Une fois la confiance instaurée, le moniteur peut alors commencer les exercices préparatoires à l'esquimau-tage. Pour cela, il faut que l'enseignant se place dès le début à proximité immédiate de ses élèves et soit en mesure de les aider autant verbalement que manuellement.

Passage en eaux libres

Une fois ces exercices exécutés en piscine, la transition en eaux libres s'accomplice facilement, que ce soit sur un lac ou sur un fleuve tranquille. Arrivés dans ce nouvel environnement, aux dimensions beaucoup plus vastes, il est judicieux de commencer immédiatement par des exercices consacrés au dessalage et au débarquement. La température et l'aspect sombre des eaux présentent une grande différence par rapport à la piscine, et peuvent inquiéter certains débutants. Rien n'est plus important, lors-

qu'on débute en kayak, que d'acquérir la certitude de pouvoir quitter son embarcation à tout moment et sans stress. Ce n'est que lorsque que les enfants ont expérimenté ces techniques plusieurs fois et qu'ils sont convaincus de leur efficacité que l'on peut commencer à les initier réellement aux secrets et aux «tuyaux» du canoëisme. Lorsque les conditions météo et la température de l'eau le permettent, rien n'empêche de réaliser des jeux et des exercices de natation ou de plongée en eaux libres.

Initiation en eaux libres

Les clubs ou les écoles ne disposent pas tous d'une piscine pour la phase d'initiation. Naturellement, on peut aussi s'initier directement au canoë-kayak en eaux libres, à condition, là encore, d'accorder une grande attention à l'accoutumance au bateau, au port du gilet de sauvetage, aux conditions de l'eau ainsi qu'à la natation en eau froide. Le moniteur veillera à organiser des exercices de dessalage dès le début de l'apprentissage, même s'il doit pour cela déployer tous ses talents de conviction. Il importe également, lorsque les températures sont estivales, d'intégrer des exercices de natation. Rien n'est plus excitant et amusant que de nager en rivière, équipé d'une combinaison isothermique et d'un gilet de sauvetage! ■