

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Kaléidoscope aquatique  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995806>

#### **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:** 07.02.2026

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

## Terrain d'entraînement ou place de pique-nique?

Des tâches toujours plus exigeantes incombent aux maîtres nageurs qui doivent concilier les besoins, très divers, des visiteurs des piscines. Pour cela, un seul leitmotiv: la flexibilité.

### Halte à la fermeture des piscines!

Comparée à d'autres pays, la Suisse compte de nombreuses piscines couvertes et de plein air, regroupées principalement dans les agglomérations, notamment celle de Zurich. Mais notre pays compte aussi des régions moins bien loties. Et, régulièrement, des piscines ferment leurs portes pour cause d'assainissements – travaux qui coûtent terriblement cher.

La plupart des piscines suisses ont été construites il y a une trentaine d'années. A l'époque, elles avaient une fonction précise: on y allait pour nager. Aujourd'hui, on s'y rend aussi pour se détendre ou se divertir. Les groupes d'usagers ont eux aussi changé. Aujourd'hui, les piscines sont surtout fréquentées par des personnes âgées, bref par des gens qui ont du temps. Or ces usagers ont d'autres attentes en termes d'ambiance, et rares sont les piscines qui répondent à leurs besoins.

### Entre originalité et exigences

Je vois la piscine comme un service pour les habitants des communes. En tant que maître de bains, je peux dire avec fierté: «C'est mon affaire», même si je suis employé. Je m'identifie avec les installations et je me permets également des actions qui sortent de l'ordinaire. Ainsi aujourd'hui, jour d'ouverture, les dix premiers visiteurs reçoivent une rose. En été, quand il y a le cinéma open air, nous ouvrons la piscine après le film durant une heure. Après une représentation de «Titanic», ça passe vraiment bien! Pour la fête des écoles, les installations de la piscine sont réservées aux écoliers. Les responsables d'autres piscines essayent toujours d'innover, avec par exemple une soirée disco-piscine. Je trouve cela bien. Malheureusement, la plupart de ces actions se déroule de manière non coordonnée.

Dans tous les cas, les maîtres nageurs doivent être de nos jours plus flexibles, s'ils veulent avoir du succès, c'est-à-dire comptabiliser beaucoup d'entrées. Nous ouvrons déjà à

La création de l'«Association des piscines couvertes et de plein air» (Verband Hallen- und Freibäder) remonte à 10 ans. Aujourd'hui, elle compte 220 membres. Sa mission est triple: informer, favoriser l'échange d'informations et former. Elle se garde toutefois de donner des conseils de principe, car pour toute décision d'assainissement par exemple, il est indispensable d'examiner les dossiers cas par cas. Si les fermetures de piscine continuent à ce rythme, on court à la catastrophe.

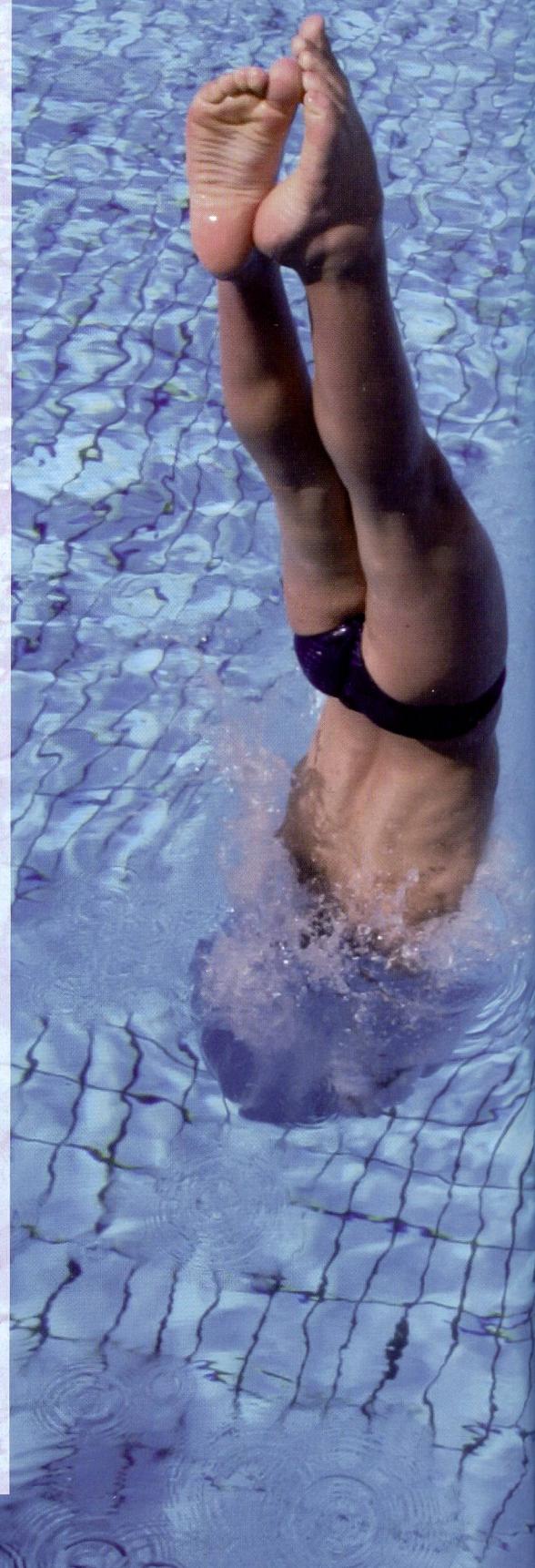
Herbert Zehnder, président du Verband Hallen- und Freibäder  
Contact: [h.zehnder@spectraweb.ch](mailto:h.zehnder@spectraweb.ch)

7h30 le matin et fermons durant les mois d'été seulement à 20h00. De flexibilité, il en est également question en matière de clients. Ils peuvent être jeunes et âgés, nageurs, joggeurs dans l'eau ou athlètes de haut niveau: Natacha Badmann s'entraîne par exemple chez nous.

Le métier de maître de bains est devenu toujours plus exigeant ces dernières années. C'est pourquoi la formation est momentanément en mutation. On est formé en tant que spécialiste de natation et on reçoit un diplôme fédéral. Lorsqu'on voit combien de visiteurs fréquentent les piscines, on comprend qu'une telle formation soit si exigeante.

Hansueli Nievergelt, président de l'Association suisse des maîtres de bains.  
Contact: [h.u.nievergelt@badmeister.ch](mailto:h.u.nievergelt@badmeister.ch)

# Kalé



L'eau est source de mille et une activités sportives. On se noierait à vouloir en dresser une liste exhaustive! Sortons tout de même le périscope pour un petit tour d'horizon. *Janina Sakobielski*

# doscope aquatique

## **Plongeon –** à l'école des sauts

Exploiter le goût du jeu des enfants pour leur apprendre à plonger, tel est le point de départ choisi par les auteurs d'un nouveau recueil d'exercices destiné aux 6–9 ans. Les formes d'apprentissage présentées visent à familiariser, de façon ludique mais néanmoins ciblée, les enfants avec des exercices d'immersion, des sauts et les rudiments du plongeon. Elles permettent aussi de développer le maintien corporel, le sens de l'orientation et la perception des différentes parties du corps.

L'exercice des marionnettes, par exemple, développe ces qualités. Pour chaque saut, le marionnettiste indique aux enfants-marionnettes la partie du corps qu'il veut faire bouger. Au moment où ils sautent, ils doivent s'imaginer que cette partie du corps est retenue par un fil que le moniteur est en train de tirer. Autre exemple: jouer avec un dé et attribuer à chaque face un exercice différent (p.ex. 1: mouvement circulaire des bras, 2: mouvement circulaire arrière des bras, etc.).

Ce recueil d'exercices peut être commandé auprès de Carmen Stritt Burk, responsable du projet: [csb93@bluewin.ch](mailto:csb93@bluewin.ch)

Autre projet du même genre, organisé par Swiss Diving, les «Kid's Diving Games» offrent aux 6–12 ans la possibilité de disputer des compétitions de plongeon et de gymnastique.

■ Internet: [www.sschv.ch](http://www.sschv.ch)

## **Minipolo –** le petit frère

Le minipolo est un jeu d'équipe qui peut se pratiquer dès l'âge de 6 ans. La règles de base sont les mêmes qu'au water-polo, mais avec des contraintes moins importantes. Les enfants peuvent, par exemple, rester debout dans l'eau ou jouer le ballon à deux mains. La profondeur de l'eau, la taille des équipes et les dimensions du terrain sont adaptées à l'âge et aux capacités des joueurs. Les règles suivantes sont applicables:

- 6–7 ans: 3 contre 3, sans gardien, petits buts, eau à hauteur de hanches ou de poitrine, petit terrain
- 8–9 ans: 4 contre 4, avec gardien, petits buts, en eau profonde, petit terrain
- 10–11 ans: 5 contre 5, avec gardien, petits buts, en eau profonde, petit terrain

Le matériel, lui aussi, est simple, le minipolo pouvant se jouer avec plus ou moins n'importe quel ballon. Quant aux buts, ils peuvent être représentés par de simples piquets ou par des cônes.

Swiss Waterpolo utilise ce jeu importé de Hollande dans sa promotion des espoirs et organise régulièrement des tournois dans différentes régions.

■ Contact: [h.weber@wscl.ch](mailto:h.weber@wscl.ch)  
■ Internet: [www.fsn.ch](http://www.fsn.ch)

## **Natation synchronisée –** ballet d'eau douce

Qui arrive à faire la planche le plus longtemps sans voir ses pieds couler? Dans le «Monde de la Natation», le nouveau manuel didactique de la Fédération suisse de natation, un chapitre entier est consacré à la natation synchronisée. On y apprend comment initier les enfants et les adolescents à ce sport artistique.

Outre des exercices ludiques – estafettes combinées à différentes techniques de pagayage ou entrées dans l'eau assorties d'exercices de jonglage avec un ballon – ce chapitre propose des indications concrètes pour effectuer des figures et des enchaînements en groupe. Quelques rudiments techniques suffisent déjà pour créer des ballets très variés.

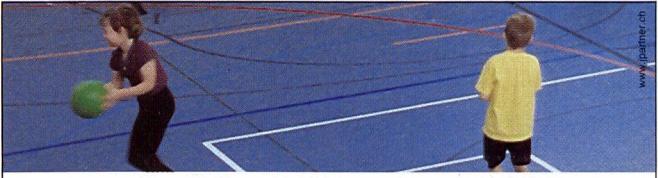
■ Internet: [www.fsn.ch](http://www.fsn.ch)

**speedo** 

Now Swim!



Torau Sport SA, Industriestrasse 1, 4805 Brittnau,  
Tél. 062 746 80 50, info@torau.ch



**Nous construisons  
des surfaces sportives  
«indoor» et «outdoor»**

**FLOOR  
TEC**

**Sport- und Bodenbelagssysteme AG**

Bächelmat 4 • 3127 Mühlthurnen  
Tél. 031 809 36 86 • m.wenger@floortec.ch

Christelirain 2 • CH-4663 Aarburg  
Tél. 062 791 12 63

Schachenstrasse 15a • CH-6010 Kriens  
Tél. 041 329 16 30

*Place au sport!*

**PERMANENTE AUSSTELLUNG  
IN MÜHLETHURNEN**



**BEMER**  
3000 

**swiss**   
**olympic**  
partner

La régulation de l'énergie bio-électromagnétique est une méthode légale d'optimisation des performances physiques individuelles.

## Performances de pointe

Epargne ton énergie par :

- un échauffement efficace
- un temps de régénération raccourci

Ces deux facteurs essentiels sont influencés de façon positive par le

BEMER 3000 dont l'action renforce l'irrigation sanguine. Ainsi, le métabolisme énergétique est optimisé.

## Santé

Prévention des traumatismes du sport, réduction des risques de blessures et

accélération des processus de guérison : Le BEMER 3000 soutient tes efforts physiques intensifs tout en préservant ta santé et tes performances.



## Crédit

Le Dr. med Beat Villiger, chef du Swiss Olympic Medical Team dit : « Les progrès de la thérapie BEMER sont soutenus par des preuves scientifiques ! »

## Nous vous informons volontiers :

BEMER Medizintechnik  
Schliess 12 - FL 9495 Triesen  
Tel.: 00423 - 399 39 70  
Fax: 00423 - 399 39 79  
E-Mail: info@be-mt.li



[www.bemer3000.com](http://www.bemer3000.com)



## Batellerie –

### à coup de gaffe

La batellerie se pratique sur des bateaux à fond plat, dirigés à l'aide d'une grande perche appelée gaffe et destinés à l'origine au transport de marchandises et de personnes sur les voies fluviales et les cours d'eau suisses. C'est au XIXe siècle que les premières corporations de bateliers virent le jour. Aujourd'hui, la batellerie s'organise autour de clubs à vocation purement sportive.

Si vous avez l'envie de tenter l'expérience avec vos élèves ou votre groupe d'entraînement, adressez-vous directement au président de la section de batellerie de votre région. Vous trouverez, sur le site de la fédération faîtière suisse de la batellerie, toutes les adresses utiles (en allemand seulement).

■ Internet: [www.wasserfahren.ch](http://www.wasserfahren.ch)

## Aviron –

### pour tous les âges

Qu'il soit pratiqué en plein air, en compétition ou en amateur, en solo ou en équipe, l'aviron s'adresse à un large public, tous âges confondus. A Cham, un projet passionnant est né en collaboration avec Pro Senectute, qui permet aux personnes âgées de goûter aux plaisirs de ce sport. Ainsi, depuis six ans, des cours d'initiation et des entraînements réguliers sont proposés aux aînés. Seules conditions posées à la pratique de ces activités: ne pas avoir peur de l'eau et pouvoir monter sans aide dans le bateau. L'aîné des participants a 80 ans!

Mais ce n'est là qu'un des projets auxquels participent les clubs d'aviron suisses. La preuve: à Lucerne, Sarnen et Sursee, les clubs locaux se sont associés à la Ligue pulmonaire de Lucerne pour lancer «Powerlungs», un projet qui permet aux asthmatiques de profiter des bienfaits de l'aviron.

■ Contact: [christoph.bruckbach@bluewin.ch](mailto:christoph.bruckbach@bluewin.ch)

■ Internet: [www.aviron.ch](http://www.aviron.ch); [www.sneb.ch](http://www.sneb.ch)

## Canoë-kayak –

### idéal pour les camps

Le canoë-kayak peut se pratiquer aussi bien dans le contexte scolaire qu'au sein d'un club. Mais il n'est pas sans dangers, surtout en eaux vives. Raison pour laquelle cette activité nécessite une formation appropriée. J+S propose ainsi, depuis cette année, un cours de moniteurs baptisé «Lac». La formation s'adresse aux personnes qui possèdent déjà un bagage pédagogique et qui souhaiteraient organiser des stages d'initiation ou des entraînements sur eau plate. Elle offre la possibilité aux enseignants, parents, entraîneurs versés dans d'autres sports, de se familiariser avec le matériel, la technique tout en les sensibilisant aux dangers potentiels. L'apprentissage technique est très varié et inclut tout un éventail de jeux, de petits parcours, de CO et d'exercices (d'esquimaillage par exemple). But visé: entraîner la coordination et la force, élargir le répertoire moteur ou favoriser la formation d'équipes.

Une variante idéale pour les camps ou les stages d'initiation, à condition toutefois qu'il existe un centre de canoë-kayak dans la région...

Cette année, le cours de moniteurs «Lac» aura lieu du 11 au 16 juillet à Biel.

■ Inscription: [matthias.rohrer@globepaddler.ch](mailto:matthias.rohrer@globepaddler.ch)

■ Internet: [www.swisscanoec.com](http://www.swisscanoec.com)

## **Voile –**

jouer avec le vent

L'attrait de la voile réside dans une recherche d'équilibre perpétuelle: équilibre entre le bateau, l'eau et le vent. Cet équilibre est déterminant en compétition. Que ce soit sur une yole à une ou deux personnes ou un yacht qui requiert la collaboration de tout un équipage, l'essentiel est que tout le monde tire à la même corde pour aller de l'avant. Le poids des navigateurs (enfants, adolescents, adultes) de même que leur force respective sont deux facteurs qui entrent en ligne de compte dans le choix du bateau.

Une semaine de voile, voilà une alternative intéressante pour qui souhaite organiser un camp scolaire ou sportif. Si l'idée vous tente, le mieux est de prendre directement contact avec un club ou une école de voile.

- Contact: [j+s@swiss-sailing.ch](mailto:j+s@swiss-sailing.ch)
- Internet: [www.swiss-sailing.ch](http://www.swiss-sailing.ch);
- [www.ecole-de-voile.ch](http://www.ecole-de-voile.ch)

## **Planche à voile –**

rafale à bâbord

Passer une semaine, quelques jours ou un après-midi à sillonna un lac sur une planche à voile, voilà une perspective digne d'intérêt pour qui souhaite partager des moments forts avec ses élèves ou son groupe d'entraînement. Les deux centres nautiques de l'OFSCO, situés à Ipsach et Tenero, disposent pour cela d'une infrastructure idéale et de moniteurs hautement qualifiés. Mais si le temps vous manque, vous pouvez aussi vous adresser aux clubs de planches à voile de votre région. Souvenez-vous que l'infrastructure joue un rôle déterminant: le plaisir d'apprendre et de naviguer dépend beaucoup du matériel mis à disposition. La sécurité est importante aussi et doit en tout temps être garantie. Il n'est pas conseillé d'improviser au risque de gâcher le plaisir des participants et de rencontrer des problèmes en cas de fortes rafales.

J+S offre un cours aux maîtres d'éducation physique, enseignants et étudiants en sport dans le cadre du module d'études en réseau 3. But visé: apprendre à enseigner la planche à voile à des groupes. Pour plus d'informations, consultez le site [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) (Formations > Haute école fédérale de sport Macolin > Modules d'études en réseau > MER III).

- Contact: [swav@windsurf.ch](mailto:swav@windsurf.ch)
- Internet: [www.windsurf.ch](http://www.windsurf.ch); [www.gouille.chw](http://www.gouille.chw)

Photo: Ueli Känzig



## Kitesurf –

ça plane pour eux!

Le kitesurf est en vogue en Suisse depuis une dizaine d'années seulement. Petit frère de la planche à voile, il se pratique avec un cerf-volant à traction (kite) en lieu et place d'une voile. Le surfeur, arrimé à sa planche par des cale-pieds, est relié au cerf-volant par un harnais doté d'une poignée. Comme le kitesurf nécessite moins de vent que la planche à voile pour avancer, il est praticable sur la plupart des lacs suisses.

L'école Swiss Kitesurf, qui dispose d'antennes au lac de Silvaplana et au lac de Côme, est la plus ancienne et la plus expérimentée des écoles de kitesurf suisses. Elle accueille des groupes ou des classes. L'âge minimum est fixé à 12 ans. L'apprentissage de ce sport se fait plus facilement en hiver: sur le lac gelé, skis aux pieds et cerf-volant aux bout des doigts, on peut jouer avec le vent sans risquer de boire la tasse.

■ Contact: [info@kitesailing.ch](mailto:info@kitesailing.ch)

■ Internet: [www.kitesailing.ch](http://www.kitesailing.ch); [www.swisskitecup.ch](http://www.swisskitecup.ch)

## Surf –

un mode de vie

Le surf a fait son apparition au début du XXe siècle et connu son véritable boom dans les années cinquante et soixante. Plus qu'un sport, c'est un mode de vie. Aujourd'hui encore, il suffit de voir les pros flirter avec des vagues géantes pour comprendre que ce jeu avec les forces de la nature n'a rien perdu de sa fascination.

La Suisse est plus connue pour ses montagnes que pour ses vagues, raison pour laquelle le surf n'a jamais vraiment percé dans notre pays. Mais c'est un détail pour les vrais mordus: à défaut des vagues de l'océan, ils peuvent chevaucher des «vagues debout», par exemple celles de la Reuss à Bremgarten (AG), ou des vagues artificielles produites dans des bassins spécialement conçus à cet effet. Actuellement, un projet du côté de la Limmat provoque des remous.

■ Internet: [www.fedesurf.com](http://www.fedesurf.com)

## Surf de rivière –

à contre-courant

Le long de l'Aar ou d'autres rivières du même genre, de jeunes fous s'amusent à taquiner le courant, debout sur une planche reliée à la rive ou à un pont par une corde. Le surf de rivière, c'est fun, mais c'est aussi dangereux. C'est pourquoi il vaut mieux, avant de se jeter à l'eau, s'imprégner des recommandations du bureau de prévention des accidents (bpa).

■ Internet: [www.aarenet.ch/tipps.htm](http://www.aarenet.ch/tipps.htm)

## Rafting, hydrospeed et canyoning –

nature pure

Ces trois activités-aventure ont une seule et même règle d'or: la sécurité. Un encadrement hautement qualifié, un comportement professionnel et un équipement à la pointe du progrès, telles sont les conditions à remplir si l'on veut minimiser les risques. En Suisse, plusieurs prestataires portant le label «Safety in Adventures» offrent les conditions de sécurité requises pour se lancer dans ce genre d'activités.

**Le rafting** consiste à descendre une rivière plus ou moins tumultueuse sur un bateau gonflable. Les parcours proposés par les guides sont choisis en fonction du niveau des participants. Des activités adaptées aux enfants sont également envisageables.

**L'hydrospeed** (ou nage en eaux vives, riverboogie) est considéré comme un sport à risques et ne saurait donc être pratiqué avec des élèves. Il consiste à descendre une rivière, équipé d'une combinaison néoprène, d'un casque, d'un gilet de sauvetage, de palmes et d'un hydrospeed (flotteur en mousse). A plat ventre sur l'hydrospeed, on se laisse entraîner par les rapides en jouant avec le courant pour choisir la trajectoire idéale.

**Le canyoning** présente plus ou moins de risques, selon le degré de difficulté choisi. Au degré extrême, la descente comprend des rappels le long de gorges et de chutes d'eau; mais on peut aussi effectuer des descentes plus faciles et se laisser simplement glisser au gré des rapides et des chutes d'eau, protégé par une combinaison néoprène, un casque et un gilet de sauvetage. L'âge minimum requis pour effectuer ce genre de descentes est de 12 ans.

Toutes les activités à risques soulèvent une question qui mérite réflexion: vaut-il vraiment la peine de s'exposer à des accidents qui ne seront peut-être pas couverts par les assurances? A chaque école ou club de répondre à cette question. De plus, les enseignants ne devraient pas oublier que sous la pression du groupe, des élèves se forcent à ce genre d'aventures, alors qu'ils n'ont ni les capacités physiques, ni les aptitudes (savoir nager!) pour ce faire.

■ Prestataires certifiés sous:  
[www.safetyinadventures.ch](http://www.safetyinadventures.ch)



## Marc Steiger AG

Christoph Merian-Ring 31 A | T: 061 / 717 80 60 | e-mail: [info@topspirit.ch](mailto:info@topspirit.ch)  
4153 Reinach BL | F: 061 / 717 80 66 | [www.marcsteiger.ch](http://www.marcsteiger.ch)



Le centre sportif de Gstaad AG est en charge de la nouvelle organisation commune des piscines, patinoire et courts de tennis en salle et en plein air. Le service est découpé en trois divisions:

Nous cherchons de suite ou pour une date à convenir

### Chef de service «Sport» (f/h) 100%

#### Missions

- Développer, commercialiser et organiser des offres sportives pour les différents visiteurs
- Diriger une équipe de chefs de cours
- Organiser des événements et apporter un soutien aux partenaires externes
- Gérer l'administration et la comptabilité

#### Exigences

- Formation solide (enseignant en éducation physique, si possible avec des qualifications supplémentaires en natation/tennis/curling) ainsi qu'une expérience polyvalente dans le sport et dans l'enseignement avec des enfants et des adultes
- Expériences en entreprise et dans l'organisation en économie privée et/ou dans les associations fédérations, organisations touristiques, etc. (formation continue de manager sportif Swiss Olympic et/ou économie d'entreprise souhaitée)
- Capacités de communication (français/allemand, écrit et oral, anglais oral), hautes compétences au niveau relationnel, esprit d'équipe et enthousiasme

### Chef de service «Restauration» (f/h) 100%

#### Missions

- Diriger le service d'entreprise de restauration dans les piscines couverte et en plein air, ainsi que dans les salles de curling
- Mener une petite équipe de collaborateurs
- Catering pour des événements spéciaux et soutien à des partenaires externes
- Achat, administration et comptabilité

#### Exigences

- Formation et plusieurs années d'expérience dans le domaine de la gastronomie
- Solides connaissances dans le service et un faible pour les plats variés et sains (si possible formations complémentaires appropriées)
- Grande compétence sociale et excellentes manières. Langues: allemand/français, écrit et oral, anglais, oral
- Grande flexibilité et résistance, esprit d'équipe, intérêt pour le sport et pour le contact avec le monde sportif (de préférence avec une expérience sportive personnelle)

#### Notre offre

Un poste polyvalent, varié et à responsabilités dans un environnement sportif et une région magnifique. Un lieu de travail moderne, bonnes prestations sociales et temps de travail flexible.

**Les dossiers de candidature** sont à envoyer jusqu'au 30 juin 2005 à l'adresse suivante:  
Sportzentrum Gstaad AG, Verwaltungsrat, 3780 Gstaad

**Renseignements:** Jürg Müller, Gemeinderat, Gstaad, tél. 033 744 54 40 (heures de bureau)

## Rugby subaquatique –

caractère bien trempé

Le rugby subaquatique est un jeu de ballon physique et rapide, qui se joue en piscine, sous la surface de l'eau, par deux équipes de 11 joueurs (6 dans l'eau et 5 remplaçants). L'objectif du jeu est de mettre un ballon dans le but de l'équipe adverse. Les buts, un peu plus grands que des corbeilles à papier, sont placés au fond de la piscine à une profondeur variant entre 3,5 et 5 mètres. Le ballon est rempli avec de l'eau salée de manière à ce qu'il puisse être immergé. Il permet des passes rapides et explosives sur plusieurs mètres. Les joueurs, munis d'un bonnet, de masques de plongée et de palmes, remontent à la surface pour reprendre leur souffle et disparaissent aussi vite qu'ils sont apparus pour reprendre leur place dans le jeu. Le gardien garde la tête hors de l'eau tant qu'aucun adversaire ne s'approche de sa corbeille. En cas de menace, il doit plonger à vitesse grand V pour aller défendre son but. Le ballon ne doit jamais sortir de l'eau.

Ce sport très éprouvant exige énormément d'endurance, de force, de rapidité et de coordination, ainsi qu'un excellent toucher de balle. Il exige aussi – comme tous les jeux de contact direct – un caractère bien trempé!

■ Contact: [info@uwr.ch](mailto:info@uwr.ch)

■ Internet: [www.uwr.ch](http://www.uwr.ch)

## Natation monopalme –

dans le sillage des dauphins

La nage monopalme est une technique simple, mais efficace. Les nageurs avancent, bras tendus en avant, grâce à un mouvement d'ondulation produit par le haut du corps et les jambes. Ils utilisent un tuba spécial pour respirer. La version moderne de la technique monopalme presuppose une certaine stabilité dans le haut du corps de manière à réduire au maximum la résistance de l'eau. Cette technique permet d'atteindre des vitesses de 3,5 mètres par seconde. La nage monopalme est donc la technique de déplacement par force musculaire la plus rapide qui soit en milieu aquatique.

■ Internet: [www.dauphin.ch](http://www.dauphin.ch)

## Plongée d'orientation –

garder le cap

La plongée d'orientation exige à la fois un savoir-faire technique, des qualités de coordination et une bonne condition physique. Les plongeurs, équipés de masques, de monopalmes et de bouteilles d'air comprimé, sur lesquelles sont fixés une boussole et un compteur métrique, évoluent en eau libre à une profondeur variant entre deux et cinq mètres. Leur tâche consiste à rallier, en un minimum de temps et dans un ordre donné, des points d'orientation (bouées).

En compétition, les plongeurs tirent, au bout d'un filin de quatre mètres de long environ, une petite bouée de surface qui permet aux contrôleurs de visualiser leur parcours.

■ Internet: [www.sisl.ch/technique.htm](http://www.sisl.ch/technique.htm)

## Plongée libre –

souvenir du grand bleu

La plongée permet d'entrer dans une autre dimension. Plonger, c'est un peu comme voler: on évolue quasiment en apesanteur. Dans le cadre des modules à option, J+S propose différents cours aux moniteurs de sports nautiques intéressés par cette activité. Il y a d'abord le cours «Plongée libre», qui met l'accent sur la nage monopalme, le rugby aquatique, la plongée en apnée et la plongée de sauvetage. Ce cours sert aussi d'introduction à la plongée avec bouteilles. Il y a aussi les cours qui invitent à une exploration ludique du monde sous-marin dans l'idée de familiariser les enfants et les jeunes en âge J+S avec l'eau et l'immersion.

■ Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch) › Formations › Jeunesse + Sport › Disciplines sportives (GU 1,2,6) › Plongée libre

