Natation [suite]

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **2 (1945)**

Heft 14

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-997062

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Natation

(Voir dans les revues Nos 12 et 13 l'étude de la brasse et du crawl)

La nage sous l'eau

La nage sous l'eau comporte toujours des risques. Pendant cet exercice, le nageur doit être prudent et sera toujours observé par le chef I. P. ou ses camarades. Au lac, l'emploi d'une bouée est recommandé pour fixer l'endroit où l'élève a plongé. En cas de maux d'oreilles, de fissure au tympan, évitons de nager sous l'eau. Les yeux doivent être ouverts. Il est difficile de s'y habituer au début, mais le plongeur doit pouvoir se diriger et chercher des objets.

a) **Nage sous l'eau dans une eau à hauteur de hanches ou de poitrine.**

Aller chercher des objets, des gros (assiettes en fer blanc), puis des petits tels que clés, de petites pierres de couleur, de la monnnaie. Aller chercher plusieurs objets dans une même plongée.

Augmenter la difficulté en répartissant les objets sur une plus grande surface.

Sous l'eau, courir sur le fond avec les mains.

Nager sous l'eau une distance de 10 m. environ. (En brasse, les bras sont alors ramenés en arrière jusqu'aux cuisses).

b) **Nage sous l'eau dans une eau profonde.**

Se repousser du bord du bassin, de l'escalier, et plonger la tête la première dans l'eau. L'élève tente d'arriver à 2 m. de profond, puis se repousse vigoureusement du sol.

Plonger en avant depuis le tremplin de 1 m.

Nager puis plonger brusquement (D'un bon coup de reins, piquer et nager en brasse vers le fond).

Après l'un de ces exercices, nager sous l'eau une distance de 20 m.

Aller chercher des objets plus lourds, de 2-3 kg., comme des pierres, un sac de sable.

Aller chercher un de ces objets et nager une dizaine de mètres en le transportant.

Le plongeon

Le plongeon exige surtout du courage et de la confiance en soi ; il faut l'introduire de bonne heure sous des formes amusantes.

Exercices principaux :

1) Depuis le tremplin de 1 m. : sauter sur les pieds, plonger en avant sans élan.

2) Plongeon ordinaire en avant avec élan.

Plongeon ordinaire en arrière du tremplin de 1 m.

Depuis le tremplin de 3 m. : sauter sur les pieds, se laisser tomber en avant.

3) Plongeon ordinaire en avant et en arrière depuis le tremplin de 3 m.

Plongeon ordinaire en avant carpé.

Saut périlleux en avant et en arrière.

Apprentissage du plongeon.

Courir et sauter ou sauter depuis le bord du bassin dans une eau à hauteur des hanches ou de poitrine. Jouer à saute-mouton. Sauts sur les pieds avec 1/4, 1/2 tour. Se laisser tomber en avant de la position à genoux depuis le bord du bassin ; à l'entrée dans l'eau l'élève à le dos un peu arrondi et baisse légèrement la tête ; la hauteur est ensuite augmentée.

Plonger depuis le tremplin.

Courir sur le tremplin et sauter dans l'eau, corps droit, pieds les premiers (sauter en avant sur les pieds) ; également en se mettant en boule, aussi en colonne par un en courant.

Sans élan : sauter sur les pieds en avant.

Se laisser tomber en avant de la position à genoux avec bras en haut (Fig. 1).

Se laisser tomber en avant depuis la balance faciale horizontale. (Fig. 2).

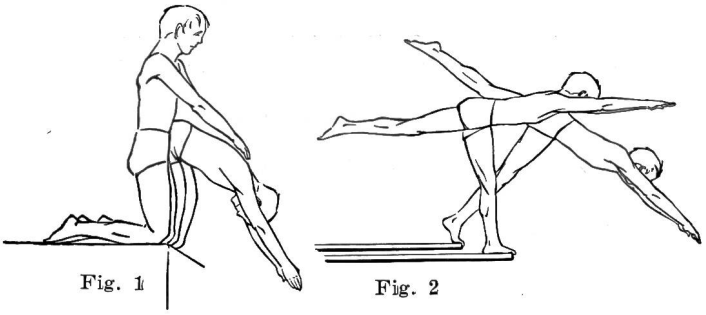

Fig. 1 Fig. 2

La bombe.

Tomber en arrière.

Depuis un sautillé avec jambes tendues.

Saut sur les pieds en avant.

Saut sur les pieds en avant avec 1/4, 1/2 tour.

Saut sur les pieds en écartant les jambes, soit latéralement, soit l'une en avant, l'autre en arrière pendant le vol.

Saut sur les pieds en se croupant rapidement pendant le vol.

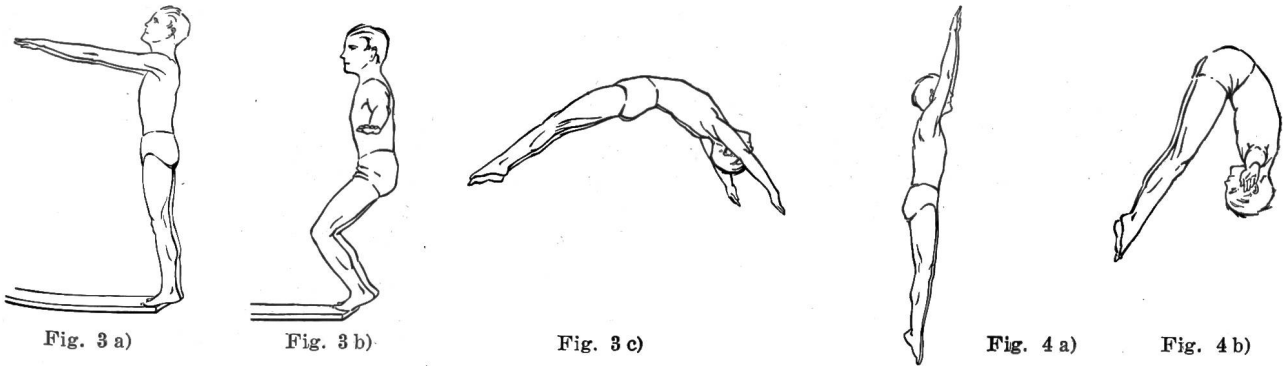

Fig. 3 a) Fig. 3 b) Fig. 3 c) Fig. 4 a) Fig. 4 b)

Plongeon en avant avec bras en haut.

Plongeon en avant en balançant les bras en avant en haut.

Plongeon ordinaire en avant sans élan.

Plongeon ordinaire en avant avec trois pas d'élan (s'élever le plus haut possible).

Dans un plongeon, le corps doit être lancé très haut grâce à l'élasticité de la planche et l'entrée dans l'eau presque verticale, doit s'effectuer le plus près possible du tremplin.

Plongeon ordinaire en arrière. (Fig. 3).

A l'extrémité de la planche, face au tremplin, sur la pointe des pieds, bras en haut : fléchir légèrement les jambes en abaissant les bras en avant en bas et se repousser en une extension énergique en balançant les bras en avant en haut. Au départ, le corps doit être presque vertical et ne doit pas trop se fléchir en arrière ; la tête est légèrement levée en arrière.

Plongeon ordinaire en avant carpé. (Fig. 4).

Elan et saut comme pour le plongeon ordinaire en avant. Après le départ, avant que le corps ait atteint sa hauteur maximale, il est rapidement fléchi aux hanches, puis de nouveau tendu ; ce mouvement de flexion et d'extension doit être exécuté sans à coups ; dans la position carpée, les bras et les mains seront tendus vers les cuisses et de côté.

Plongeon périlleux en avant croupé.

Elan et saut comme pour le plongeon ordinaire en avant. La position croupée doit être suivie d'une extension complète du corps. Pendant le vol, si le corps est tendu, les bras sont de côté ; à l'entrée dans l'eau ils doivent être tendus le long du corps.

NAIVETÉ

Un écolier étant allé se baigner dans la rivière, en compagnie de quelques-uns de ses amis faillit se noyer. Un soldat, qui passait près de là entendit les cris d'appel poussés par les camarades du jeune imprudent, et accourut tout à point pour le tirer de là et lui sauver la vie.

Effrayé du danger qui l'avait menacé, et sous l'impression de cette terreur, cet écolier fit un serment :

— Jamais, s'écria-t-il, jamais je ne remettrai les pieds dans l'eau avant de savoir nager !

Jouons...

à saute-mouton...

Ce jeu me direz-vous, est pour les enfants ! Détrompez-vous ; après un lancer, une course ou un grimper, cette forme attrayante du saut délassse tout en instruisant. Outre le saute-mouton simple et le saute-mouton à la poursuite, dont les règles sont connues de chacun, je voudrais vous suggérer deux manières épatantes, passionnantes même, d'organiser ce jeu.

1. Le saute-mouton à la semelle :

On trace sur le sol une ligne, à partir de laquelle chaque joueur saute le plus loin possible. Celui qui saute le plus loin prend le numéro un, et les suivants se numérotent d'après l'ordre des sauts ; celui qui a sauté le moins loin est le mouton.

Le mouton se place sur la ligne et les joueurs dans l'ordre numérique. Le premier tour terminé, le mouton s'éloigne de la ligne d'une longueur de son pied droit posé en équerre au milieu du gauche et il augmente la distance de la même manière après chaque tour.

Les joueurs ne doivent jamais dépasser la ligne pour sauter les quatre premiers tours ; du cinquième au neuvième, ils ont le droit de faire un pas au-delà de la ligne et après le neuvième tour deux pas. Au deuxième tour, c'est la promenade, c'est-à-dire que les joueurs font autant de pas qu'ils le désirent avant de sauter.

La partie terminée, le dernier des sauteurs prend la place du mouton, pour autant qu'un des joueurs n'ait pas commis de faute auparavant, soit marcher sur la ligne, heurter la tête du mouton ou manquer son saut, etc. Il devient alors mouton à son tour.

Il est bien entendu que les règles peuvent être modifiées et compliquées à l'envi: augmentation du nombre des semelles, saut sur un pied, d'une main, etc. Le moniteur juge lui-même de l'adresse de ses compagnons pour corser la partie.

2. Le saute-mouton aux couronnes :

On désigne le mouton de la même manière que dans le jeu précédent (ici aussi on peut varier la méthode).

Chaque joueur roule son mouchoir en couronne et le place sur sa tête.

Au premier tour, en sautant, il le lance en avant, sans se servir de ses mains, de manière qu'il tombe au-delà du mouton.

Au second tour, les joueurs ramassent leur couronne après le saut, mais sans que les pieds puissent changer de place ; ils doivent éviter, en tombant, que leurs pieds touchent une autre couronne.

Au troisième tour, on lance la couronne de la même façon, mais au quatrième tour, on la ramasse, avec les dents, toujours sans changer de place.

Aux cinquième et septième tours, on la lance de la même manière, mais au sixième tour on la ramasse en tombant sur le pied droit et au septième sur le pied gauche.

Si un joueur manque aux règles du saute-mouton, ou bien s'il ne lance pas sa couronne au-delà du saute-mouton, s'il ne peut la ramasser parce qu'elle est trop loin de l'endroit où il est tombé, si ses pieds touchent en tombant sur une autre couronne, il prend la place du mouton.