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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 19 (1962)

Heft: [6]

Artikel: Natation et jeux

Autor: Metzener, André / Michod, J.-P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996207

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: 14.07.2025

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

Natation et jeux

Cours à option EPGS

André Metzener et J.-P. Michod, Macolin

Les débuts

1942 : Nouvelle organisation, sur une très large base, de « l'instruction préparatoire volontaire ». A côté des branches de base, figure toute une série de branches à option, dont, en bonne et due place : la natation.

Les premiers cours de moniteurs de natation sont organisés, en 1948, à Macolin. Dès lors, ils ont lieu régulièrement, chaque année, à raison de 1, parfois 2 cours en allemand et 1 en français. Les conditions atmosphériques influencent directement la participation à ces cours, qui varie ainsi de 97, en 1949, à 34, en 1957.

Les moniteurs de base ayant également la possibilité d'organiser les cours et examens à option, on ne peut établir de comparaison entre le nombre de moniteurs formés dans les cours de natation et le nombre des jeunes gens participant aux cours ou aux examens à option de natation. D'ailleurs, dès 1942, des cours et examens de natation furent organisés par des moniteurs de base. Là aussi, les fluctuations dues aux conditions atmosphériques sont considérables. Néanmoins, une progression se dessine très nettement. En 1961, on comptait 254 participants à un cours (165 en 1948) et 16 040 participants à l'examen de natation (2 883 en 1948).

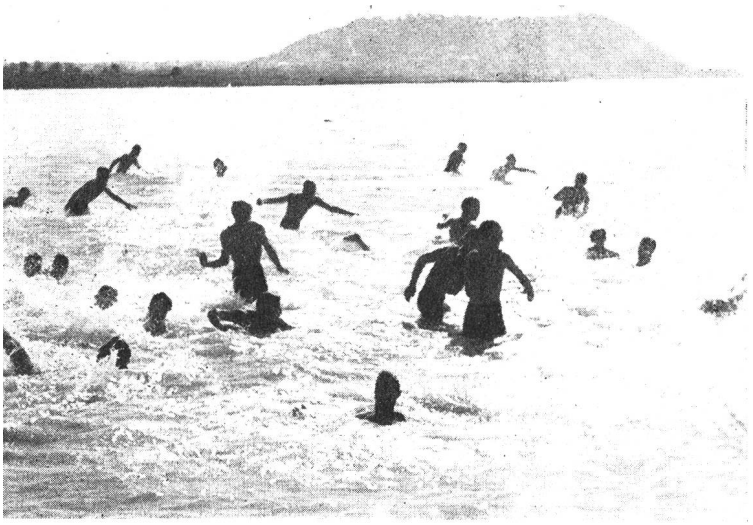
De la valeur de la natation

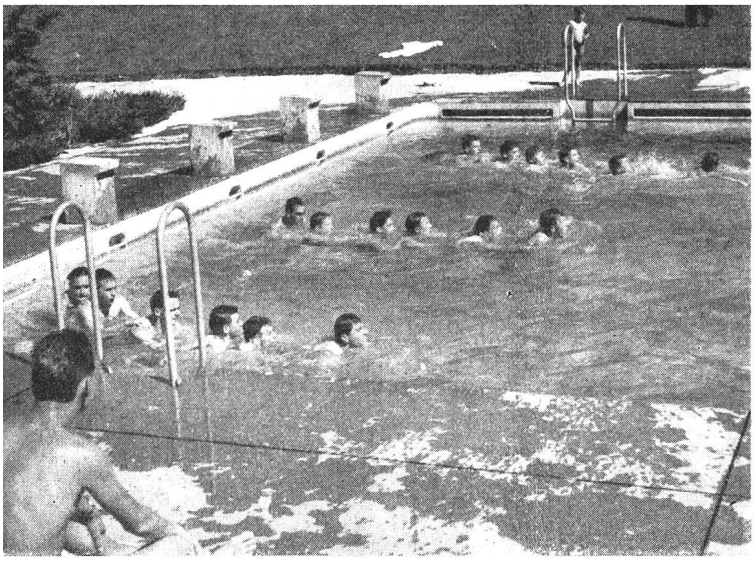
Dans le royaume des sports, la natation occupe, avec l'athlétisme, le rang le plus élevé. Ce rang lui est dû par sa valeur hygiénique et biologique, par son action profonde sur le corps autant que sur l'âme, parce qu'elle permet de sauver sa propre vie et celle d'autrui, enfin et surtout parce qu'elle nous ouvre et rend accessible cet élément universel : l'eau. (Cit. Prof. Lorentz : La valeur des sports pour la santé).

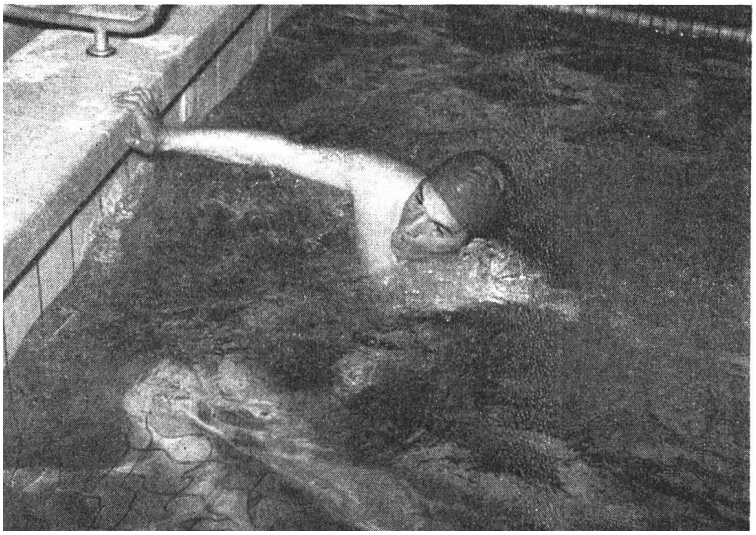
Si, l'on peut attribuer à la natation une place aussi en vue, si l'on admet la vaste portée de sa signification multiple, il est bien entendu qu'il s'agit de natation sportive et non simplement de baignade.

Faire trempette, se rafraîchir, puis se laisser sécher, en se bronzant au soleil, n'est qu'un délassement et n'a rien de commun avec la natation sportive, qui seule atteint une pleine valeur biologique par une pratique régulière et par la recherche de certains résultats ou performances.

- La « respiration aquatique » (expiration sous l'eau) commune à toutes les nages sur la poitrine, favorise, dans une grande mesure, le développement des organes respiratoires. Elle provoque une augmentation de la capacité vitale des poumons, fortifie toute la musculature respiratoire, en particulier la musculature intercostale et celle du diaphragme.
- Le cœur et le système circulatoire subissent également une amélioration notoire, par les effets de la pression et de la température de l'eau sur le corps.
- La natation sportive provoque un développement harmonieux de l'appareil locomoteur, de la musculature en particulier, une grande souplesse articulaire.
- « La position du nageur en équilibre horizontal conditionne des excitations motrices d'un autre genre que dans la position verticale habituelle.
- Par la nage sous l'eau, la mise à contribution du cœur est accrue.
- Le plongeon a des effets particuliers et précis. Il exerce et améliore le sens de la position et du mouvement du corps dans l'espace. Il entraîne le pouvoir de volonté et de concentration, la détente, la maîtrise corporelle. Les brusques et fréquents changements de température et de pression imposent à la peau, au cœur et à l'appareil circulatoire des excitations intenses et répétées.







Formation des moniteurs

Organisation des cours

Le cours fédéral de moniteurs pour la natation dure 6 jours : entrée le lundi en fin de matinée et licenciement le samedi à midi. Tous les maîtres fonctionnant sont titulaires du brevet d'instructeur suisse de natation. Presque chaque année, il est fait appel à des instructeurs du dehors qui ont nom : Wuilloud, Giroud, Graf, Strupler, Wurmli, Pelli.

Le travail se fait en classe de 10 à 12 élèves, formées de façon la plus homogène possible, à la suite d'un examen d'entrée.

Pour des raisons de logement d'autres nombreux stages à l'EFGS, les dates des cours de natation oscillent entre la fin juin et la mi-août, la deuxième quinzaine de juillet étant, toutefois, plus souvent choisie. Les conditions atmosphériques nous contraignent, parfois, à nous déplacer des journées entières à Berne ou à Bâle pour y travailler en piscine couverte.

Programme

Perfectionnement de la technique des futurs moniteurs, dans les différents styles de nage.

Entraînement des aptitudes au sauvetage : brasse en plongée (sous l'eau), recherches d'objets immergés, dos brassé, transport, éventuellement prises de libération.

Acquisition et perfectionnement de la technique de quelques plongeons élémentaires.

Des théories et films introduisent ou complètent le travail pratique : bases techniques de la natation, enseignement de la natation, enseignement du plongeon, premiers secours en cas de noyades.

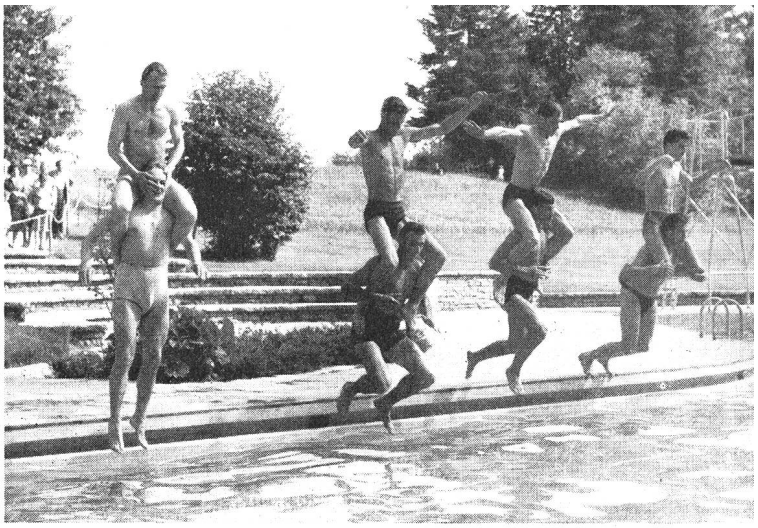
D'une part, lors d'une théorie, et d'autre part, au cours du travail pratique, la méthode et les procédés d'enseignement sont expliqués, commentés et appliqués.

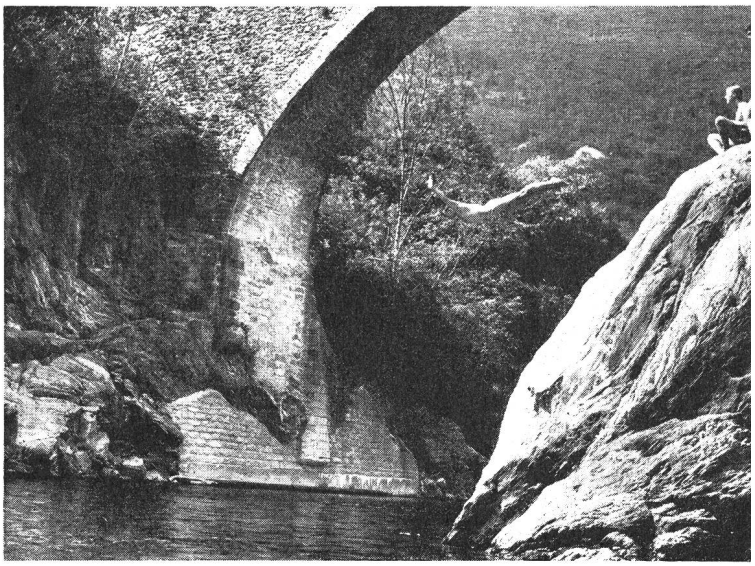
De la méthode

Le principe général de l'enseignement, la progression dans l'enseignement et l'entraînement des différents styles de nage sont ceux définis dans la « Méthode suisse de natation » de l'Interassociation pour la natation.

1. Exercices d'accoutumance à l'eau, dont le but est :
2. La flottaison (la flèche), point de départ pour :
3. L'apprentissage des styles de nage d'après le schéma suivant :

— Position du corps.
— Travail des bras, sans respiration.
— Travail des bras, avec respiration.
— Entraînement avec corrections de style.





Différentes possibilités d'exercer les mouvements sont utilisées : à sec, dans l'eau dans une position autre que l'horizontale, en position horizontale avec aide, librement à partir de la coulée en flèche. Les moyens auxiliaires, parfois utilisés, sont : un partenaire, une planche, une ceinture ; ils permettent de soutenir une partie du corps et de se concentrer uniquement sur les mouvements de l'autre partie.

Styles enseignés :

Brasse orthodoxe — Crawl — Dos crawlé —
Pour les meilleurs : brasse papillon ou dauphin.

Jeux et concours

L'âge EPGS se caractérise par sa vie et son enthousiasme. Il s'agit donc d'éviter de procéder trop schématiquement dans l'enseignement ; c'est pourquoi les jeux et concours sont à l'honneur : équilibre à la poutre mouillée, concours ou lutte par équipes, plongeons collectifs où les moins décidés sont entraînés malgré eux.

Plongeon

Il s'agit, en peu de jours de donner quelques rudiments de technique : entrées à l'eau (par la tête ou par les pieds), utilisation de l'élasticité du tremplin, plongeon ordinaire avant, saut périlleux avant, ordinaire arrière, périlleux arrière et, pour les plus avancés, éventuellement des plongeons retournés et renversés (simples ou périlleux).

Jeux

Le but du cours est : la natation et le plongeon. Les jeux ne figurent au programme qu'à titre de diversion et de complément, indispensables, pour entrecouper les ébats aquatiques et permettre aux participants de se réchauffer. Sont enseignés : volleyball et basketball ; handball et football.

Evénements particuliers

Lorsque les conditions et le niveau des participants le permettent, une excursion a lieu en fin de semaine, avec traversée du lac de Bienne à la nage, de Gléresse à l'Ile Saint-Pierre. Chacun a ainsi l'occasion de s'éprouver sur un parcours d'un kilomètre, de voir les précautions indispensables à prendre pour l'organisation d'une telle traversée et de vivre ensuite les joies d'un souper en plein air et d'un feu de camp.

Principales prescriptions et directives relatives au cours à option de natation et jeux et à l'examen à option de natation

Cours à option: Natation et jeux

Natation

Débutants :
Exercices d'accoutumance à l'eau, exercices à sec, initiation à la nage, initiation aux plongeons.
Nageurs avancés :
Crawl et crawl sur le dos, ainsi que brasse et brasse sur le dos ; plonger, nager sous l'eau, exercices de départ et conversions ; prise de sauvetage et de libération ; nage de transport. Vers la fin du cours, les nageurs avancés doivent être capables de remplir les conditions de l'examen de natation.

Jeux

Un ou deux des jeux mentionnés ci-après seront introduits méthodiquement et techniquement et exercés tactiquement : handball, football, balle à la corbeille, basketball, vollyeball, balle frappée. L'accent est porté sur la natation. Les jeux sont incorporés au programme du cours selon les conditions propres à chaque cours.

Le cours sous forme de camp

Chaque jeune homme en âge EPGS a le droit d'y participer. Les participants sont assurés contre les accidents auprès de l'assurance militaire. Ils peuvent obtenir des billets à demi-taxe pour les déplacements en train ou en automobiles postales. L'indemnité payée pour chaque participant à un camp est de 14 francs.
Le nombre minimum de participants à un cours doit être de 5 jeunes gens donnant droit aux subsides. La durée minimum du camp est de 5 jours de travail consécutifs (voyages compris). Le cours peut également être organisé en deux parties (par ex. 1×2, 1×4 jours). Dans ce cas, la durée minimum sera portée à 6 jours. Il est également possible de combiner le camp avec un autre cours à option, le camp doit alors durer 10 jours. Le programme de travail des deux cours peut être réparti à volonté sur toute la durée du camp, mais cependant à parts égales sur les deux cours. Le camp doit être organisé sur territoire suisse. Un ou plusieurs examens peuvent être organisés durant le camp, à condition que la durée du cours soit prolongée d'un jour pour chaque examen. Le cours sera annoncé par écrit à l'office cantonal de l'EPGS. Les inscriptions contiendront les renseignements suivants : les noms du chef de cours, des chefs de classe ; la durée du cours ; le lieu du cours ; le nombre de participants en âge EPGS et plus jeunes. Un programme de travail détaillé sera joint à l'inscription. On constituera des classes de 10 à 12 participants. Les cours peuvent être hébergés dans des baraquements militaires ou casernes, si ceux-ci ne sont pas occupés par la troupe. Une taxe de location sera perçue. Les demandes seront adressées directement au commissariat central des guerres à Berne. Des vivres peuvent également être commandées à cet office.

Cours organisés par heure ou jour

Ces cours peuvent se dérouler au siège du groupement ou à l'extérieur. La durée minimum est de 25 heures, réparties sur une période de 3 mois au maximum. Il peut être compté au maximum 6 heures de travail par jour. Les cours d'une durée inférieure à 25 heures ne donnent pas droit aux subsides. L'indemnité est fixée à 6 francs par participant calculé. Les directives pour les cours organisés sous forme de camp sont applicables par analogie.

La direction

La direction générale d'un cours doit être confiée à un moniteur ayant suivi un cours fédéral de moniteurs de base ou de natation et jeux. Lorsque le moniteur responsable ne dispose pas d'une formation technique suffisante, il doit s'adjoindre un chef tech. qui ne doit pas nécessairement être reconnu.

Le matériel

La Confédération prête le matériel suivant pour l'organisation des cours de natation : ballons de football, de handball, de volley ; sautoirs ; témoins ; piquets de démarcation ; cordes à tirer; équipements de volleyball. Matériel sanitaire : sacoche à médicaments, boîtes à pansement, attelles. Matériel de bivouac et de cuisine : unités de tente, couvertures, paillasses, gamelles, marmites de 12 l., gourdes, haches, pioches, pelles, lampes de poche. Le matériel sera commandé au moins 20 jours avant la date de livraison. Aucune garantie n'est prise pour les commandes adressées tardivement.

Examen à option de natation

Exigences

Nage de parcours : Pour les jeunes gens âgés de 14, 15 et 16 ans: 300 m en 11 min. ; pour les jeunes gens âgés de 17 ans et plus : 300 m en 10 min. Style libre, 50 m seront toutefois couverts sur le dos. Commandement de départ : A vos places — coup de sifflet.
Plongeon : Plonger en avant d'une hauteur de 1 à 3 m, d'un échafaudage, d'un mur, d'un plongeoir, etc. Profondeur minimum de l'eau : 2,50 m à 3 m, selon la hauteur du plongeoir.
Nage sous l'eau à la recherche d'objets ou comme épreuve d'endurance :

a) Recherche l'objets : Les jeunes gens de 14, 15 et 16 ans doivent, en une seule plongée, aller chercher 2 objets et ceux de 17 ans et plus, 4 objets déposés à une profondeur de 2 à 3 m, répartis sur un espace de 2 m² environ. Deux essais sont autorisés ; chaque plongée compte comme essai.

b) Epreuve d'endurance : Les jeunes gens de 14, 15 et 16 ans doivent effectuer un parcours de 10 m, ceux de 17 ans et plus de 12 m sous l'eau. Deux essais sont autorisés ; chaque plongée compte comme essai.

L'examen est réussi lorsque les conditions minimums sont remplies.
L'examen de natation EPGS peut être combiné avec le test II de l'Interassociation pour la natation. Les exigences sont identiques. Nous vous recommandons de profiter de cette possibilité afin de permettre aux jeunes gens d'obtenir le magnifique insigne en étoffe. Le test II sera annoncé auprès de l'Interassociation pour la natation, case postale 158, Zurich 25.

Le prochain cours fédéral de moniteurs de natation

Date : du 20 au 25 août 1962.
Lieu : Macolin.
Direction : A. Metzener et U. Weber.
Exigences : être âgé de 18 ans au moins. Les débutants ne peuvent pas être admis vu qu'il s'agit d'un cours de formation de moniteurs. Les participants doivent être capables de nager au moins 50 m dans un style correct et oser plonger et sauter de la planche de 1 m.
Les inscriptions seront adressées jusqu'au 31 juillet aux offices cantonaux de l'enseignement postscolaire de la gymnastique et des sports.