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: 22 (1965)

Heft: 7

Artikel: La mise en condition physique du nageur

Autor: Weber, U.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996413

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: 12.07.2025

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

La mise en condition physique du nageur

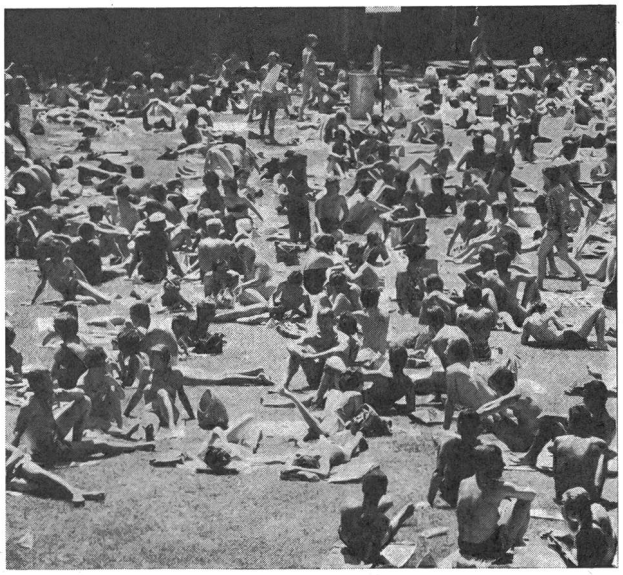
U. Weber

Natation, sport jeune, source de santé et de force, de l'accoutumance à l'effort! Natation, joie de vivre, source de délassement!

Tout enfant s'ébroue dans l'eau avec un plaisir indicible, et caresse en secret le désir de parvenir un jour à bien nager. Grande est la joie des jeunes, de leurs parents, de leurs maîtres, au moment où l'apprenti-nageur réussit à se maintenir sur l'eau, à nager. Cependant... nous ne saurions omettre une certaine remarque au sujet de l'apprentissage de la natation. Dès que l'élève peut « voler de ses propres ailes », il est généralement abandonné à lui-même. Il nage, on s'en satisfait... et les choses en restent là. Certes, nous considérons avec une légitime fierté la proportion relativement élevée des Suisses capables de nager. En revanche, force nous est de faire petite mine lorsque nous comparons les performances de notre élite avec celles réalisées par l'élite des pays jouant un rôle éminent sur le plan de la natation (les Etats-Unis, l'Australie et le Japon, pour les nations d'outre-mer; l'Allemagne, les Pays-Bas et la Hongrie en ce qui concerne l'Europe).

Chez nous, l'impulsion nécessaire à l'entraînement fait défaut. Partout manquent... des piscines couvertes assurant à l'eau une température (22 à 24 ° C) propre à l'entraînement. Il serait dommage de se résigner, tout simplement. Car, quoique modestes, les moyens existants pourraient être mis en valeur d'une manière plus judicieuse, plus rationnelle. Puisse cette étude stimuler les compétiteurs chevronnés et tous les jeunes passionnés de natation! Elle a pour but de frayer, au moyen de la mise en condition physique, une voie permettant à chacun de progresser.

Progression des performances — limite des performances, voilà un ensemble de problèmes qui n'ont pas encore tous reçu une solution. En présentant une série d'exercices propres à améliorer les capacités de chacun, nous n'avons cessé de penser qu'un entraînement sévère, mais pratiqué avec mesure, sert en dernier ressort la santé de l'individu. Utiliser modérément les ressources physiques et psychiques constitue un principe à respecter dès le début de tout entraînement. La performance ne s'améliore que lorsqu'un certain nombre de conditions déterminées sont réunies, telles le niveau d'entraînement, l'état de santé, l'influx nerveux, le milieu ambiant, etc. Aussi convient-il d'adapter l'entraînement aux efforts à fournir, aux charges imposées. Un judicieux travail de mise en condition est donc le gage de la réussite. Le succès final dépendra dès lors d'une intensification progressive de l'entraînement. Progression qui ne va pas sans une sérieuse préparation, sans l'élaboration d'un plan adéquat.



Beaucoup de baigneurs, peu de nageurs...

Buts de l'entraînement de la condition physique du nageur

— Maintien de la bonne forme (condition de base).

— Amélioration de la force organique (cœur, appareil circulatoire, respiration).

— Assouplissement et musculation des articulations et groupes musculaires spécialement mis à contribution dans la natation.

— Amélioration de la « condition psysiologique » en vue de la compétition (esprit combatif).

Condition physique de base

De quoi s'agit-il?
— Maintien d'une bonne forme générale.

Par quels moyens?
— Exercices qui perfectionnent le rythme respiratoire particulier à la natation.

— Exercices destinés à entretenir l'endurance, la mobilité et la souplesse.

— Exercices faciles, sous forme de jeux destinés à créer une bonne ambiance lors des séances d'entraînement.

Les piliers d'une bonne condition physique de base

— La course (respiration)

— La gymnastique générale (mobilité)

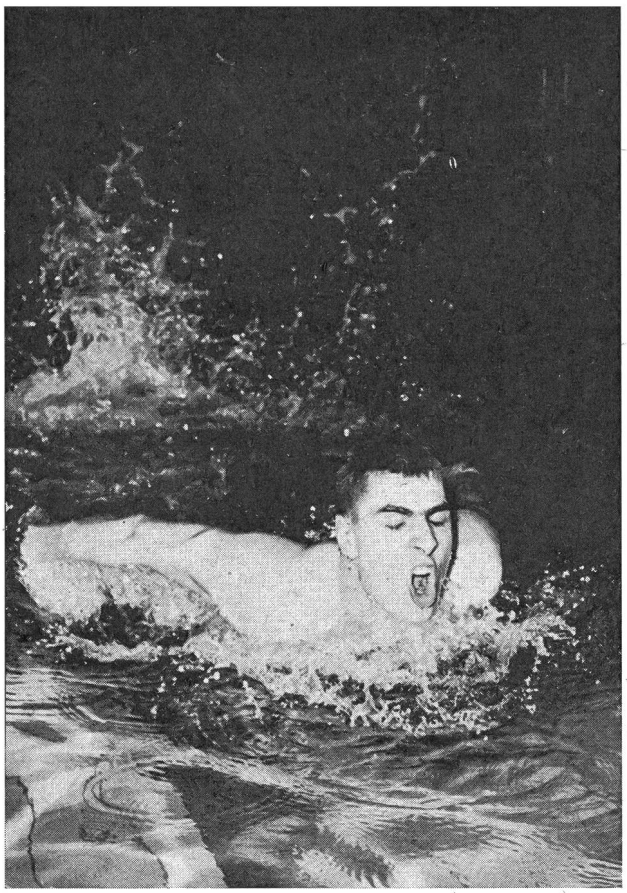
— Les parcours ou circuits (endurance)

— Les jeux (joie, bonne humeur)

Sports complémentaires pour le nageur

— Cross-country, course d'orientation

— Athlétisme (course, lancer, sauts)



— Boxe

— Trampoline

— Sports collectifs (handball en salle, basket, volley)

Conditions physique de base = affaire du corps et de l'esprit

En premier lieu, n'oubliez pas que le genre de vie (nourriture, programme journalier de travail, sommeil, « plaisirs », profession, vie privée) peut influencer ou favorablement ou défavorablement la condition générale.
Après avoir traité de la condition physique générale, penchons-nous sur le problème de la condition physique spécifique du nageur. Nous avons groupé ici, d'après leur but et leur efficacité, un ensemble d'exercices constituant les bases d'un entraînement adapté aux exigences actuelles.

Choix d'exercices

— Exercices pour l'amélioration des qualités foncières (force organique: appareils respiratoire et circulatoire).

— Gymnastique d'assouplissement et d'élongation, pour les muscles ou groupes de muscles et articulations mis particulièrement à contribution par la natation.

— Gymnastique appropriée: exercices pour l'amélioration des points faibles (endurance musculaire, mobilité des articulations)

rer l'endurance et la résistance.

— Gymnastique d'entraînement: exercices pour amélio-

— Exercices de musculation avec charges (poids) ou résistances, pour augmenter la force.

Exercices pour l'amélioration des qualités foncières

Gymnastique respiratoire. (En plein-air ou devant la fenêtre ouverte.)

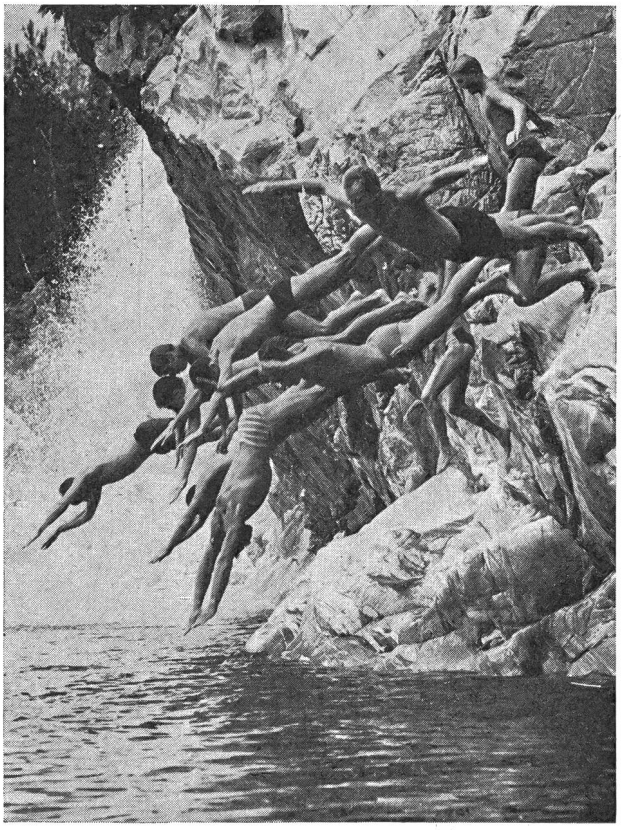
— 6 respirations profondes, épaules et bras très relâchés; bloquer la respiration à la fin de chaque inspiration et de chaque expiration. Inhaler par le nez, exhaler par la bouche en forçant la fin de chaque phase.

— 6 fois: bloquer la respiration, expirer et inspirer, bloquer à nouveau. La phase d'apnée doit être augmentée progressivement: débuter par 20 secondes pour arriver au bout d'un certain temps à 1 min.

— Ces exercices respiratoires peuvent également être exécutés dans l'eau.

Différentes formes de course

Remarque: Dans toutes ces formes de course, il s'agit d'exercer le rythme respiratoire pratiqué en nage: expiration longue par la bouche et le nez, inspiration courte et vigoureuse par la bouche.
D'autre part, il est très important de courir sur un terrain souple et mou.



Distances courtes

— Start, à partir de toutes sortes de positions: assis, à plat ventre, sur le dos, etc.

— Start après un petit trajet de marche à 4 pattes.

— Skipping (course très rapide sur place en levant les genoux) le plus de pas possible sur 10—15 m.

— En descente, se laisser emporter par l'accélération.

— Sprints par intervalles sur 30—60 m.

Distances moyennes

— Courses en forêt: jeux de course avec changements de rythme.

— Courses d'accélération.

— Montées et descentes très rapides, en récupérant dans les plats.

Saut à la corde

— Tous les exercices selon le principe des intervalles.

— Course sur place.

— Course en arrière.

— Sauts sur place, pieds joints (rythme à 1 ou 2 t.).

— Sauts sur place, sur une seule jambe (rythme à 1 ou 2 t.).

Gymnastique d'assouplissement et d'élongation

— Exercice d'extension, avec partenaire.

— Cercles de bras, en av. et en arr. — symétriques — asymétriques.

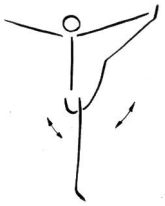
— Position couchée dorsale.
Flexion en av., rouler en arr., sans interruption.

— Position à genoux, 1 j. en av.: flexions du torse en av.

— Debout: cercles du bassin.

— A 4 pattes à genoux: mouvements de vagues.

— Sur le dos: pied g. à la m. dr., et vice-versa.



— Sautiller sur une jambe, avec circumduction du bas de la jambe libre.

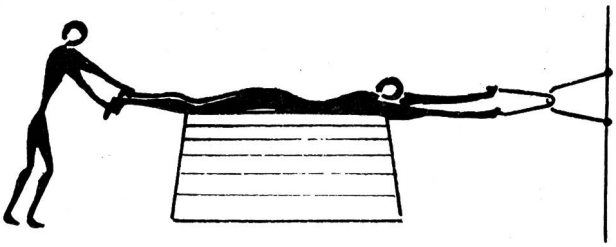
— Assis: cercles (circumduction) des pieds, en dedans et en dehors.

— Exercice avec partenaire.

Gymnastique appropriée

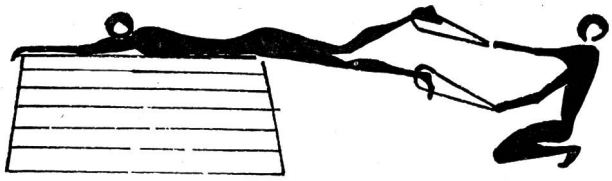
But: exécution correcte de mouvements de natation, en position de nage, avec charge (poids ou autre résistance).
Avec chambre à air de vélo.

Traction de bras. Brasse — Crawl — Dauphin — Dos.

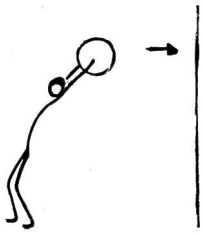


Avec petits haltères (2—4 kg).
Mouvements de bras — Dos.

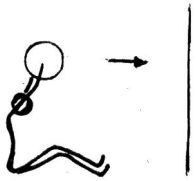
Avec chambres à air de vélo.
Battements de jambes. Brasse — Crawl — Dauphin — Dos.



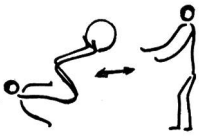
Avec ballon lesté.
Debout. Lancer en arrière par-dessus la tête.



Assis. Lancer des 2 bras par-dessus la tête (remise en jeu des footballeurs).



Sur le dos. Même ex. que ci-dessus.
Sur le dos.
Jet du ballon avec les pieds.



Saut à la corde. Amélioration de la respiration. Rythme (ou technique) de respiration: comme en natation.

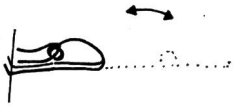
Gymnastique d'entraînement

(A exécuter d'après le principe de l'intervalle. Les exercices doivent être accomplis avec le plus de rapidité et d'intensité possible. Les pauses durent environ le double que les phases de travail: par ex.: pendant 10 à 15 sec. max. on effectue le maximum de mouvements et pendant 20 à 30 sec. au plus, on récupère. Pour chaque exercice, on fait de 3 à 6 séries.

1. Appui facial. Flexions et extensions des bras en insistant sur une extension vigoureuse et rapide.

2. « Ramer ». Exercice pour la musculature abdominale avec chambre à air de vélo.

3. Position couchée dorsale, pieds fixés (espaliers ou radiateur), mains derrière la nuque. Flexion rapide



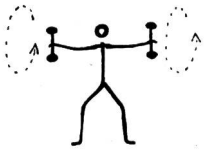
du torse en avant, pour aller toucher les genoux avec le front, et retour en arrière.

4. Position assise, bras croisés, jambes levées à 30 cm du sol.

— Grouper: tirer les genoux à la poitrine et tendre les j.
— Battements de jambes.
— Ciseaux: écarter les j. et les croiser sans arrêt.
— Brasse: écarter et fermer les j.

5. Avec haltères de 2 kg.

— Bras de côté, les tourner en cercles dans un sens et dans l'autre.
— Bras en avant: lever et a baisser alternativement les bras tendus.
— Cercles de bras en av. et en arr.



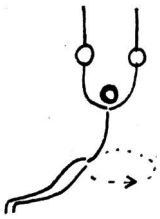
6. Exercices de respiration avec la corde à sauter: Sautiller à pieds joints en respirant comme en nage. (voir gymn. appropriée).

7. Exercices en position de nage, sur un caisson (plinth)

— Battements de jambes (position ventrale ou dorsale).
— Traction de bras avec chambre à air ou poids légers pour le dos crawlé.

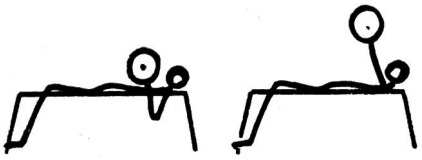
8. Exercices aux anneaux (hauteur de suspension).

— Cercles de jambes, cercles des hanches.
— Mouvements du dauphin.

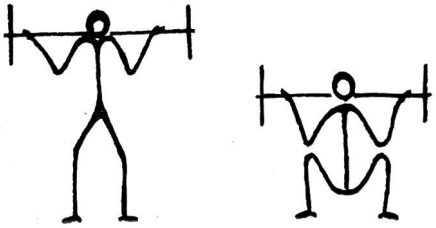


Musculation

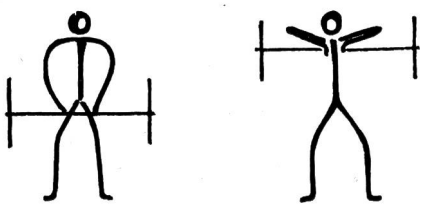
1. Développé couché. Charge: 100 %, 2 fois avec 3—4 min. de pause.



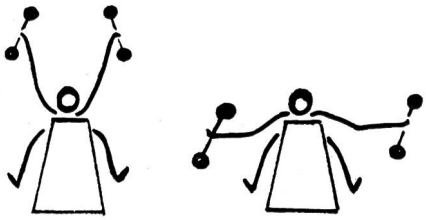
2. Flexions des jambes (squats).
Charge: ½ du poids du corps, 2 séries de 5 mouvements en insistant sur l'extension.
Attention: garder le dos droit.



3. Exercice pour les bras.
Mains en pronation. 3 séries de 5 mouvements. Charge: ½ poids du corps.

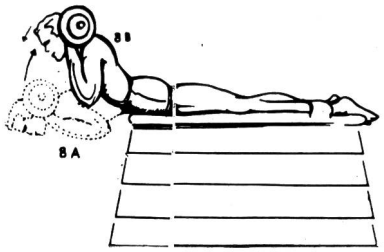


4. Exercice pour les bras et la musculature pectorale.
Bras devant le corps, les écarter à la position latérale, et revenir. 3 séries de 5 mouvements. Charge: 10 kg.

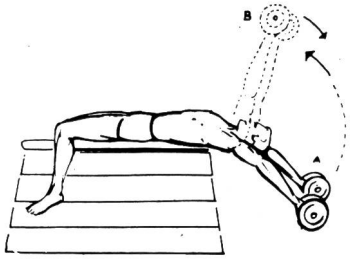


5. Exercice pour la musculature brachiale et pectorale.
Bras devant le corps, les abaisser en arrière et revenir. 3 séries de 5 mouvements. Charge: ⅓ du poids du corps.

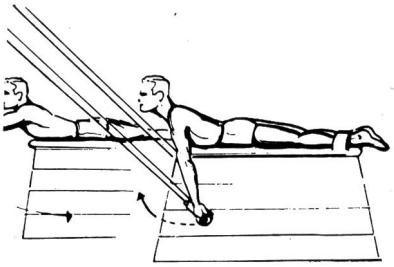
6. Exercice pour la musculature abdominale.
Fléchir le torse en arrière et en avant. 3 séries de 5 mouvements. Charge: 10 kg.



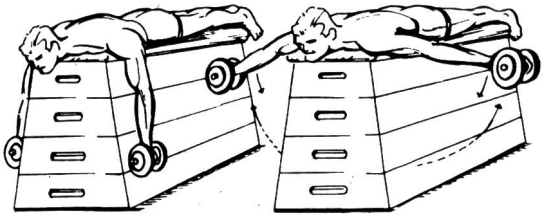
7. Exercice pour la musculature dorsale.
Fléchir le torse en arrière et en av., en insistant sur le redressement rapide. 3 séries de 5 mouvements. Charge: 12—25 kg.



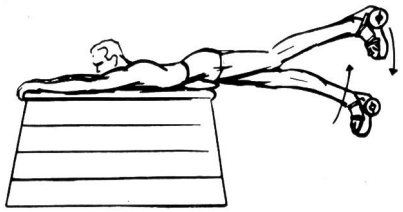
8. Traction de bras. Brasse — Crawl — Dauphin — Dos (Id. en pos. dorsale).
Exécution: 3 séries de 30 sec. avec pauses de 60 sec.



9. Levé latéral des bras.
3 séries de 5 mouvements. Charge: 3—10 kg.



10. Battements de jambes. Crawl — Dauphin — Dos (pos. couchée dorsale) — Brasse.



3 séries de 30 sec. avec 1 min. d'interruption. Charge: souliers de ski ou de marche, ou poids comme sur le cliché ci-dessus.

Les 5 clichés qui précèdent sont tirés des tableaux de power-training de Raoul Mollet.

Traduction: N. Tamini et A. Metzener