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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 24 (1967)

Heft: 8

Rubrik: Leçons mensuelles

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

Notre leçon mensuelle

Hans Altorfer, Trad.: A. M.

Natation de sauvetage

Dans notre pays, chaque année, une centaine de personnes trouvent la mort par noyade. Le but suprême de chaque nageur devrait être de se sentir capable de sauver d'autres personnes en danger. Ainsi, au lieu d'entraîner la natation, nous travaillerons une fois la natation de sauvetage. Nous nous sommes proposés deux sujets pour cette leçon: plongée (ou nage sous l'eau) et nager en transportant un noyé.

I. **Plongée** (env. 20 min.)

But: apprendre et exercer:

- technique de la nage sous l'eau
- approche, plongée et recherche d'objets

Eléments:

- technique de la nage sous l'eau
- plongeon de départ en allant profond dans l'eau
- séjour sous l'eau
- plongée en canard (plongée perpendiculaire verticale en partant de la surface de l'eau)
- recherche de plusieurs objets sous l'eau (assiettes)

Profondeur de l'eau: 2–3 m.

Matériel: des assiettes

a) **Nage sous l'eau**

D'abord, on exercera la technique. La base est la brasse orthodoxe. Mais les bras effectuent une grande traction jusqu'à ce que les mains soient rabattues sur les cuisses. Il y a donc 2 phases de glissée possibles:

- phase de glissée quand les jambes sont serrées allongées et les bras également allongés et serrés en avant (phase de glissée normale)
- phase de glissée quand les bras ont fini leur traction et sont collés au corps

Le nageur se meut toujours à environ 1 m. en-dessus du fond.
Concours: Qui nage la plus grande distance sous l'eau? (prudence: ne pas forcer!)

b) **Séjour sous l'eau**

Il est parfaitement possible d'entraîner et d'améliorer l'aptitude à se maintenir sous l'eau. Essayons d'augmenter la durée du séjour sous l'eau en restant d'abord 10 secondes, puis 15, puis 20, etc. C'est le moniteur qui donne le signe pour sortir de l'eau. Ainsi les élèves sont obligés de garder les yeux ouverts. Entre chaque esssai, il faut observer une pause de récupération d'environ 30 secondes.

Concours: Qui peut rester le plus longtemps sous l'eau? (ici aussi, éviter de forcer. Le moniteur doit avoir constamment tous les élèves en vue).

c) **Plongée en canard**

- à plat ventre sur l'eau: tirer les genoux à la poitrine et retendre les jambes (grouper et tendre)
- de la position ventrale: grouper, c'est-à-dire tirer les genoux à la poitrine, tirer le menton sur la poitrine, et, en tendant les jambes verticalement en haut, ainsi que par une forte traction de bras, plonger verticalement vers le fond
- le même exercice mais essayer d'arriver sur le fond à l'appui renversé
- exécuter le même exercice mais en position carpée au lieu de position groupée, c'est-à-dire que les jambes restent tendues aux genoux.

d) **Plongeon de départ**

Au fond du bassin, à une certaine distance de l'endroit de départ, le moniteur a disposé des assiettes. Il s'agit maintenant, à chaque plongeon, d'arriver directement sur l'assiette visée. Pour le plongeon comme pour la glissée sous l'eau, le corps doit rester absolument tendu.

e) **Recherche d'assiettes sous l'eau**

Selon les dispositions ou les aptitudes des élèves, le moniteur répartit 4–8 assiettes sur le fond, sur une surface de 10–25 m^2, en les disposant chaque fois de façon différente (par ex.: sur une surface de 2 × 5 m., 3 × 3 m., ou de 5 × 5 m.).
Avant la plongée, l'ordre des assiettes doit être étudié très en détail, et le cheminement doit être discuté et établi exactement.
Principe: si possible, nager en cercle pour arriver, en fin de parcours, dans la direction du bord de la piscine ou du bord du lac.

Chacun fait 1 à 2 essais de recherche d'assiettes.

II. **Nage de transport et prise de sauvetage** (env. 20 minutes)

Les styles de base sont: la brasse orthodoxe et le dos brassé.

a) **Nage de transport**

Pour la nage de transport, on n'a pas besoin d'exercices préparatoires. Le nageur qui aide nage une brasse orthodoxe normalement. Seul le mouvement de bras ne peut pas être exécuté tout à fait complètement, puisque le nageur à aider se trouve devant. Ce dernier est sur le dos, jambes écartées et s'appuie des bras tendus sur les épaules du sauveteur. Nous exerçons 50 m. de nage de transport.

b) **Prise de sauvetage**

Nous exercerons deux prises de sauvetage: la prise de tête à deux mains et la prise aux cheveux.

1. Mouvement de jambes du dos brassé: les bras sont le long du corps et les mains peuvent pagayer légèrement.
2. Le même exercice mais les mains sont sorties de l'eau.
3. Nager avec un partenaire que l'on tient à la tête avec les deux mains. Augmenter progressivement la distance nagée.
4. Les exercices 1 et 2 peuvent être exécutés de telle façon qu'un bras est également utilisé pour la progression (dos brassé en s'aidant d'un seul bras).
5. Nager avec un partenaire qui est saisi aux cheveux. Afin que les cheveux du sauvé ne soient pas trop mis à mal, il peut, de ses deux mains, presser la main du sauveteur à plat sur sa tête. Ici également, augmenter les distances progressivement.
6. Compétition: 2 × 25 m. ou 2 × 50 m. de nage de sauvetage par équipes de deux. A la moitié du traiet, le sauvé devient sauveteur et vice-versa. Prise: prise des deux mains à la tête ou prise aux cheveux sont les deux seules autorisées.

III. **Jeu** (15 à 20 minutes)

Je propose: une partie de balle-éclair.