

# Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 8

PDF erstellt am: **06.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

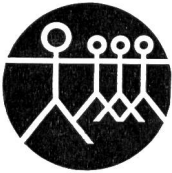
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



# 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

**Éléments:**

- 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 essai, 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<sup>2</sup>, 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 trajet, 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.