

Leçons mensuelles

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 7

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

Chaque nageur un sauveteur

H. Altorfer Trad. A. M.

Emplacement: piscine

Durée: 90 min.

Matériel: assiettes, sacs de sable (évent. mannequin) balles, sautoirs

I. Préparation: 10'

Exercices de gymnastique: 5'

- Cercles de bras en av. et en arr.
- Cercles de bras asymétriques
- Roulade arr. par l'appui renversé tendu, se relever à la station («streuli»)
- Sans arrêt, sauter à l'appui renversé (appel des deux pieds)
- Couché sur le dos, relever les jambes et le corps simultanément (couteau de poche)
- Assis: battements de jambes pour le crawl

- idem: battements de jambes pour le dos brassé

Prises de libération: 5'

Répétition des prises qui seront exigées plus tard dans le circuit.

II. Circuit pour natation de sauvetage: 50'

Exécution:

- les données sont prévues pour un bassin de 50 m
- à chaque station le travail est prévu deux à deux
- le nombre des circuits et des répétitions doit être adapté aux connaissances, aux aptitudes des élèves (sans pause de récupération).

assiette – émerger – sortir du bassin – plongeon – toucher 2e assiette – etc. A et B exercent alternativement env. 5 min.

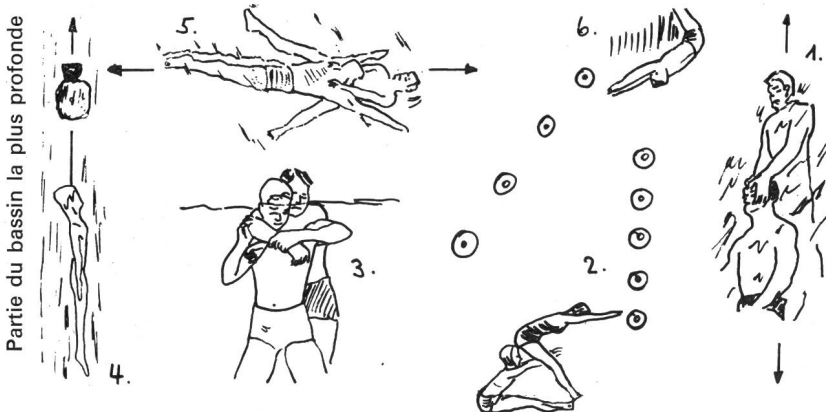
3. Prise de libération: tâche 3 à 4 prises

B au milieu du bassin – A l'approche en nageant depuis le bord du bassin – B s'accroche à A – prise de libération – prise de sauvetage et remorquage jusqu'au bord du bassin – exercer alternativement puis prise suivante.

4. Plongée à la recherche d'un poids: poids: sacs de sable ou mannequin. L'approche du poids se fait sous l'eau par un plongeon de départ depuis le bord du bassin opposé – ramener le poids à la surface – en nageant le dos brassé, l'amener jusqu'à l'autre bord du bassin – laisser tomber le poids, – le partenaire fait de même depuis l'autre côté (la 2e fois, le départ a lieu dans l'eau: plongée en canard et approche).

5. Nage de transport: nage de transport sur une ou deux longueurs – changement.

6. Plongée en série: Les assiettes sont au fond sur un rang à environ 4 m d'intervalle. Nager – arrivé au-dessus de la première assiette plonger en canard et la toucher – ressortir – nager jusqu'à la suivante – plonger en canard, la toucher – etc.



1. Prise de sauvetage: (prise de la tête des deux mains) A=sauveteur, B=victime. A «transporte» B d'un bord du bassin à l'autre et là il y a changement 2 à 4 fois)

2. Du bord du bassin: plonger pour chercher des assiettes: Les assiettes sont réparties sur un rang au fond du bassin (env. 2 m de distance). Plongeon – toucher la première

III. Concours et jeu: 30'

(Selon les conditions: emplacement – température extérieure – conditions atmosphériques)

Compétition (endurance): Combien de m nagez-vous en 20 min?

Jeu (dans le bassin des non-nageurs): Le combat de cavaliers et ballon assis dans l'eau.

Littérature: «Echec à la noyade» Ed. Société suisse de sauvetage