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: 25 (1968)

Heft: 7

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: 14.07.2025

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

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

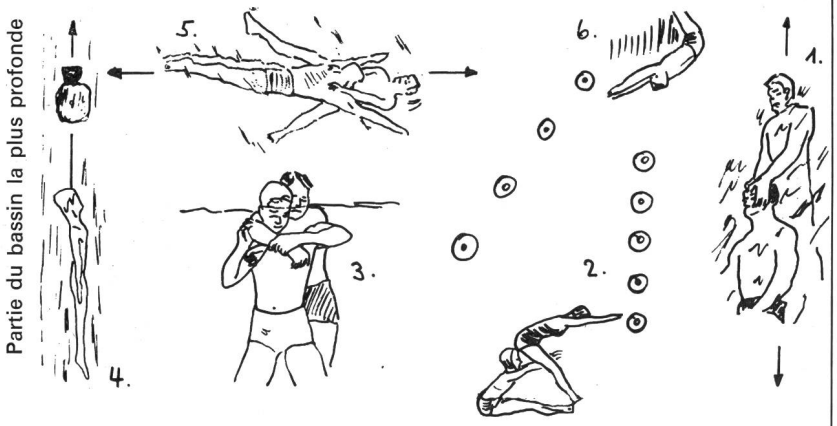
Prises de libération: 5'

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).



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 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.

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