

Notre leçon mensuelle

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **38 (1981)**

Heft 8

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

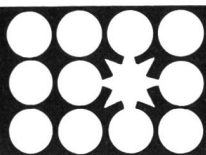
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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

Natation – la brasse

Genre de leçon: correction des fautes (2)
Texte et dessins: Sandro Rossi
Première leçon: numéro d'août 1980

Depuis l'ère de nos grand-pères, les profanes qui entendent parler de natation se représentent automatiquement «la brasse».

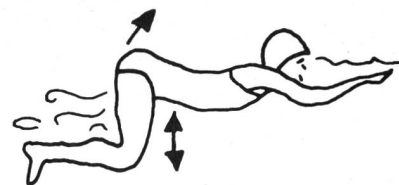
Ce mouvement symétrique, effectué avec une précision extraordinaire par la grenouille, a pratiquement toujours été choisi comme «nage de base» pour les débutants. Nous n'allons pas chercher à démontrer les avantages et les désavantages qui sont liés à ce procédé: ce serait beaucoup trop long! Ce qu'il faut pourtant savoir, c'est que *la brasse est une nage techniquement très difficile*, et que les fautes découlant d'un entraînement incorrect des mouvements (mauvaises positions de flottaison, etc.) prennent parfois de telles proportions, que les corrections dites classiques restent sans effet. Nous devons donc faire en sorte que nos élèves n'en arrivent pas là, en détectant et en corrigeant d'emblée les fautes qui pourraient transformer le style de la brasse en un mélange de mouvements désordonnés permettant tout juste de rester en surface.

Les jambes

Faute 1

Les genoux sont ramenés en avant, sous le ventre, lors de l'engagement du mouvement des jambes, ce qui provoque un soulèvement des hanches vers la surface, et a pour conséquence

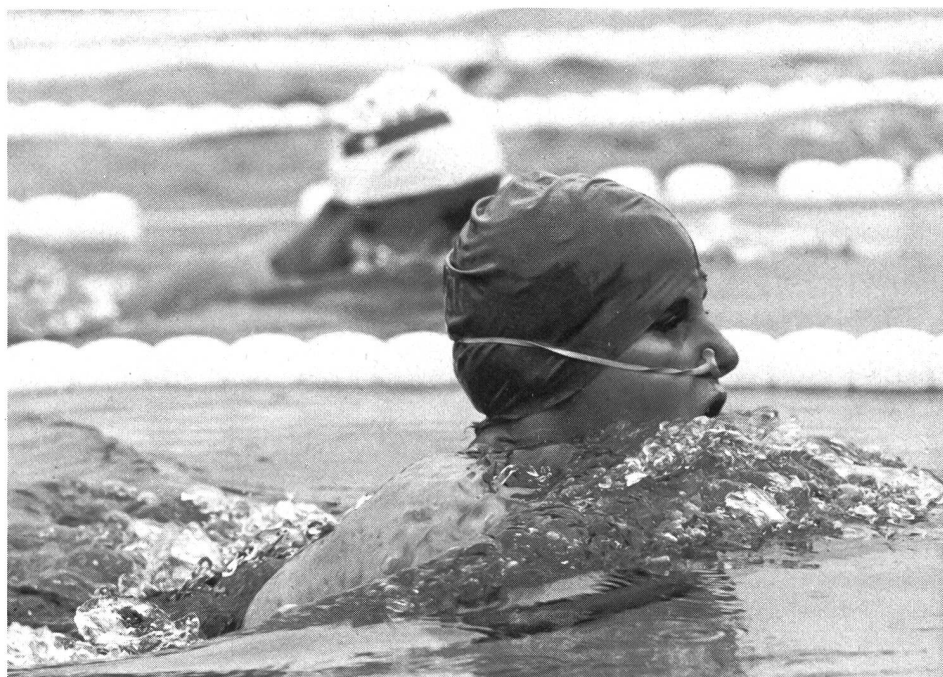
une très faible poussée des jambes (forte résistance) et, à l'extrême, une nage sur place en raison des turbulences provoquées par le mouvement arrondi des jambes et par le mouvement vertical des hanches.



Correction:

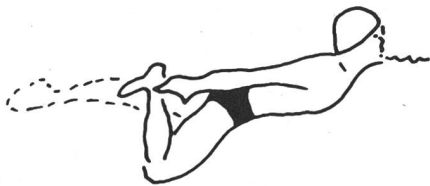
A sec

- l'élève, couché sur le ventre, peut exercer le mouvement propre au bas de la jambe: «enjamber» et chercher de toucher les fesses avec les talons. Les genoux ne quittent pas le sol. Du moment que les cuisses ont un appui solide, le mouvement technique est idéal
- le même exercice peut être exécuté sur un banc, un bloc de départ, etc., mais en appui seulement jusqu'aux hanches: les cuisses n'étant plus fixées, on se rapproche sensiblement du mouvement réel.



Dans l'eau

- face au mur, corps vertical, mains agrippées à la rigole si elle existe, ou coudes appuyés sur le bord du bassin: mouvement des jambes. Comme lors de l'exercice à sec, le mur du bassin empêche les cuisses de se «retrousser» et facilite, ainsi, le mouvement correct du bas de la jambe
- nager seulement avec les jambes: les mains le long du corps touchent les chevilles à la fin de chaque retour des jambes.



Buts de l'exercice

- élévation des pieds et mise en position correcte, c'est-à-dire à peine plus écartés que la largeur des hanches. Les bras servent d'«instruments de mesure»
- développer un mouvement symétrique et corriger une des nombreuses formes de ciseau
- combiné avec des exercices de respiration: enseigner la synchronisation de la mécanique de la tête et de l'action des jambes.

Faute 2

Respiration anticipée: elle ralentit le rythme de nage.

Correction:

- faire des exercices en nageant seulement avec les bras et en se concentrant sur la respiration ; les jambes sont immobilisées par un pull-buoy.

Faute 3

Les pieds ne sont pas suffisamment fléchis lors de la phase de poussée des jambes: faute que l'on rencontre fréquemment et qui a, pour conséquence, une propulsion très affaiblie. Pour obtenir un effet idéal, les pieds devraient rester fléchis durant toute la phase de poussée.

Correction:

- sur le dos: faire des mouvements «jambes-brasse» en contrôlant la bonne flexion-extension des chevilles

- se propulser en flèche ventrale depuis le mur du bassin
- position de départ: jambes légèrement écartées et semi-fléchies; l'entraîneur doit contrôler qu'avant la poussée, les pieds soient bien en contact avec la paroi (talons y compris). Pousser avec tout le pied et continuer l'action jusqu'à extension complète.

Les bras

Faute 4

Une traction exagérée des bras entraîne une trop grande résistance pendant la phase de

retour. En réalité, ils ne doivent pas dépasser la ligne des épaules.

Correction:

- chercher à toujours voir les mains sans bouger la tête
- faire en sorte que les coudes se touchent au début de la phase de retour.



