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

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 2 (1945)

Heft: 13

Artikel: Natation [suite]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997059

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: 16.07.2025

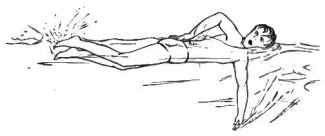
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Natation

(Voir dans la revue No 12 l'étude de la brasse)

Le crawl

Le crawl est la nage la plus rapide, mais aussi la plus difficile. Le corps est couché à plat, étendu dans l'eau, la tête repose souplement dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le mouvement des jambes est alternatif, rythmé, souple et provient des hanches. Les jambes ne sont que très peu pliées. Le mouvement des bras est comparable à un moulin. Il est surtout puissant depuis l'avant à l'arrière jusqu'à la hauteur des cuisses. Le bras gauche après avoir tiré jusqu'à la cuisse (vaincre la résistance de l'eau), est soulevé hors de l'eau, amené souplement d'arrière en avant et entre tendu dans l'eau en attaquant avec la main et non avec le coude. Au moment où le bras gauche continue son mouvement, le bras droit est ramené en avant hors de l'eau.



Un mouvement complet des bras correspond à quatre à six battements réguliers et rythmés des jambes.

Lorsque le bras gauche est ramené en avant, la tête est tournée à gauche (sans la soulever) pour inspirer brusquement par la bouche. Le bras gauche continue son mouvement sous l'eau. Le nageur, le visage dans l'eau, expire par les lèvres légèrement fermées. L'apprentissage de respiration est très difficile et exige beaucoup d'exercice (fig. 1).

EXERCICES A SEC :

Mouvements de bras.

Faire le moulin en avant, les bras vont de haut en bas et sont ramenés souplement d'arrière en haut.

Mouvements de jambes.

Lancer alternativement les jambes en arrière en accentuant le temps fort en arrière.

Coordination des bras et des jambes.

Position de départ : poids du corps sur la jambe gauche, bras droit en haut.

A 1-2-3 (inspirer) : en lançant alternativement les jambes en avant (droite, gauche, droite), inspirer, baisser le bras droit de côté et lever le bras gauche en avant en haut.

A 4-5-6 (expirer) : en lançant les jambes alternativement en avant (gauche, droite, gauche), expirer, baisser le bras gauche de côté et lever le bras droit en avant en haut.

GLANURES

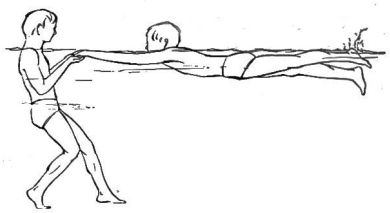
L'homme a une tendance innée à éviter les sinuosités parfois fastidieuses de l'effort progressif ; l'élève veut devancer l'enseignement quotidien du maître.Tout ce qu'on lui enseigne au début lui paraît trop simple ; il se croit capable de brûler les étapes. Pour peu que l'orgueil trouble son jugement, il éprouve le désir de voir plus loin et méprise, comme indignes de son effort, les notions élémentaires qui lui sont proposées.

Sans cette préparation psychologique qui fait admettre d'emblée la nécessité absolue d'une connaissance précise des éléments primaires de l'effort et l'idée d'un entraînement progressif, le sportif risque de compromettre irrévocablement les résultats de sa formation.

(Tiré du livre « Le sport et l'homme » de Paul Martin.)

Apprentissage du crawl.

Battements de jambes. L'élève, à plat dans l'eau, saisit d'une main la barrière ou la rigole supérieure du bassin, et de l'autre s'appuie plus bas contre le mur afin que les hanches affleurent à la surface de l'eau. A. tire B. en avant par les mains (fig. 2). Départ en flèche et mouvement des jambes.



Travail des bras. L'exercer dans une eau à hauteur de hanches, corps fléchi en avant jusqu'à la surface ; inspirer en ramenant le bras gauche en avant et expirer quand il tire sous l'eau.

Départ en flèche et mouvement des bras, également en respirant.

Travail des bras et des jambes : départ en flèche avec mouvement des bras et des jambes, également en respirant.

Fautes : corps trop profond dans l'eau, trop cintré, se tourne quand le bras est ramené hors de l'eau, battement trop raide des jambes.

(Prochainement, étude de la nage sous l'eau et du plongeon).