

# Natation [suite]

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **2 (1945)**

Heft 13

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997059>

## **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**

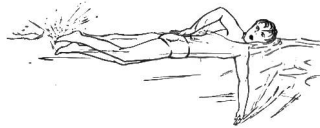
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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 doucement 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 doucement 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 doucement 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

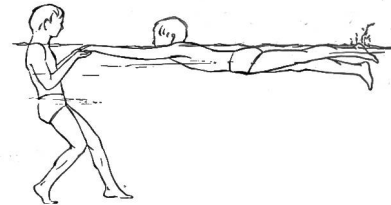
*L'homme a une tendance innée à éviter les sinuosités parfois fastidieuses de l'effort progressif ; l'élève veut devancer l'enseignement quotidien du maître. Tout ce qu'on lui enseigne au début lui paraît trop simple ; il se croit capable de brûler les étapes. Pour peu que l'orgueil trouble son jugement, 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).