

Instruction pour l'organisation des cours à option de natation de l'Instruction préparatoire volontaire

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (1947)**

Heft 35

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

INSTRUCTION

POUR L'ORGANISATION DES COURS A OPTION DE NATATION DE L'INSTRUCTION PRÉPARATOIRE VOLONTAIRE.

But général :

« Chaque jeune homme de l'Instruction préparatoire, un nageur ».

La natation est dispensatrice de joie, elle développe le courage et fortifie la confiance en soi. Elle est en outre un excellent moyen de développement des fonctions essentielles de nos organes moteurs. Elle procure à notre organisme une résistance plus considérable aux influences atmosphériques. Les débutants doivent être instruits de telle sorte qu'après le cours ils aient vaincu à coup sûr la peur de l'eau et qu'ils puissent nager en toute sécurité. Les éléments plus avancés doivent être suffisamment formés pour leur permettre de porter secours en cas de noyade et de participer à des compétitions.

Composition du cours :

a) Etendue :

La durée minimum du cours est de 30 heures réparties sur 10 jours au moins (10 exercices de 3 heures comptant également comme cours) ou de 5 jours de travail consécutifs.

Si le cours est réparti sur 10 exercices, il est payé une indemnité de frs. 3.— par participant ; s'il s'agit d'un cours organisé sous forme de camp, l'indemnité est de frs. 9.— par participant. Il est admis également que le cours organisé sous forme de camp soit scindé en deux parties (2 fois 3 jours). La durée minimum est dans ce cas de 6 jours de travail.

b) Matière d'enseignement :

A. Débutants :

1. Exercices d'accoutumance à l'eau.
2. Exercices préparatoires destinés à réchauffer l'organisme, jeux et autres exercices tirés de l'enseignement de base - exercices à sec.
3. Initiation à la nage : Position de nage — frapper l'eau avec les jambes — exercices à deux, l'un étant à plat ventre dans l'eau, l'autre le tire par les mains — faire la flèche, l'élève étant à plat ventre dans l'eau en position de brasse, faire les mouvements des bras, puis des jambes, puis simultanément.
4. Initiation au plongeon.

B. Eléments avancés :

Formation aux diverses nages : le crawl sur le ventre et sur le dos — brasse et brasse sur le dos — plonger — nager sous l'eau — prendre le départ — tourner dans l'eau — prises simple de sauvetage et de libération.

Vers la fin du cours, les participants doivent être en mesure de remplir les conditions ci-après :

Nage sur un parcours déterminé :

15 et 16 ans = 300 m. en 12 minutes.

17 ans et plus = 300 m. en 10 minutes.

Style libre, 50 m. seront toutefois couverts

dans un style différent.

Nager sous l'eau :

17 ans et plus : en une seule plongée, chercher et rapporter 2 objets déposés à une profondeur de 2 à 3 m. et répartis sur une surface de 2 m² environ. Deux essais sont autorisés. Chaque plongée compte comme un essai.

Plonger :

Toutes les classes d'âge : Plonger en avant d'une hauteur de 1 à 3 m., soit d'un échafaudage, d'un mur, d'un tremplin, etc. Profondeur minimum de l'eau 2,5 à 3 m.

C. Organisation :

Le camp de natation sera organisé de telle façon que les participants ne soient pas exposés à de trop brusques changements de température. Il est indiqué d'intercaler les leçons théoriques et les exposés entre deux exercices pratiques de natation. On organisera en outre une série de jeux et d'exercices à mains libres permettant d'augmenter les capacités physiques des élèves. Le cours doit être organisé très simplement. Des baraques et des auberges de jeunesse peuvent servir de cantonnements. Les jeunes gens prépareront, si possible, eux-mêmes leurs repas. Un moniteur ne doit pas avoir plus de 20 élèves sous sa direction.

D. Préparation :

Le chef de cours doit préparer soigneusement son cours de natation ; il choisira avec soin les cantonnements et les régions les plus favorables à un tel cours. (Veiller à s'éloigner des courants dangereux).

Il établira une invitation à l'adresse des jeunes gens et de leurs parents par laquelle il précisera : l'objet et le but du cours, la date du départ et celle du retour, les frais de cours et le mode de paiement, la liste du matériel d'équipement, les instructions nécessaires relatives à l'assurance ; il y joindra également une formule d'inscription.

Ecole fédérale de gymnastique et de sport

Le directeur ad int. : STEHLIN.

Pensées

RENDRE HEUREUX

« Je crois que notre tâche principale, dans cette vie, c'est d'être heureux.

« Cette terre, avec toutes ses beautés et ses rayons de bonheur, fut faite pour que nous en jouissions.

« Quand viennent les nuages, avec le chagrin et la douleur, ce ne sont que des contrastes pour nous montrer quel véritable bonheur nous trouverons au delà, et pour nous le faire apprécier quand il viendra.

« Le plus court chemin vers le bonheur, et le plus sûr, c'est de rendre heureux les autres ».

BADEN-POWELL.