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: 4 (1947)

Heft: 35

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

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: 17.07.2025

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

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 fafaçon 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 payement, la liste du matériel d'équipement, les instructions nécessaires relatives à l'assurance ; il y joindra également une formue 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.