

Une leçon natation

Autor(en): **Günthard, Jack**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996267>

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.

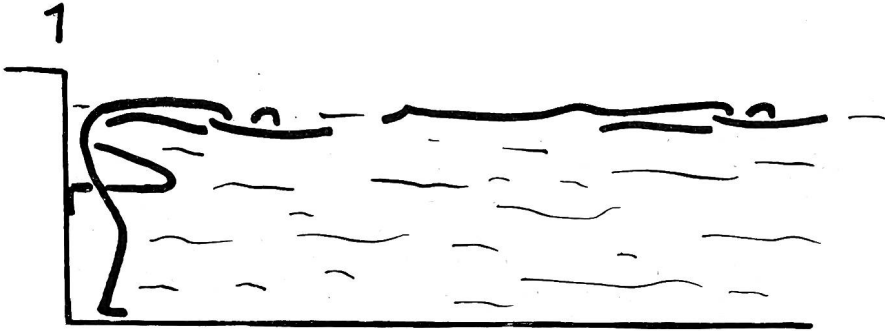
Haftungsausschluss

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.

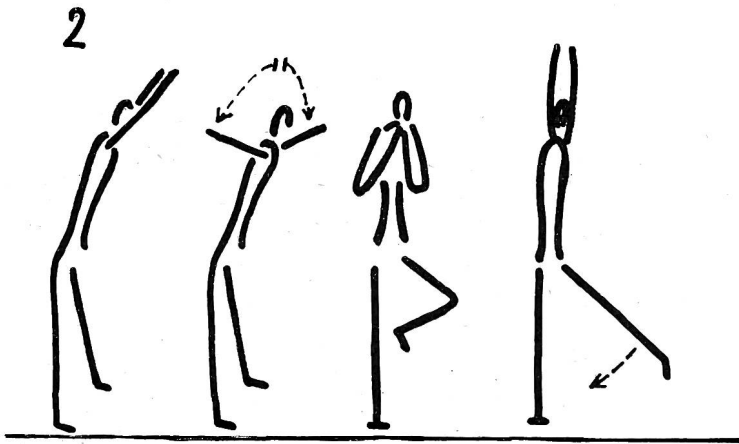
UNE LEÇON

élaborée par JACK GÜNTHER

L'enseignement de la brasse sur le ventre



1) Position de nage et flèche. La maîtrise de cet exercice est très importante. Se repousser énergiquement avec une jambe appuyée contre le mur du bassin et glisser le plus longtemps possible. Le corps est en extension souple, les bras tendus en haut, le visage dans l'eau. Pas de dos cintré ! But : glisser 6 mètres.

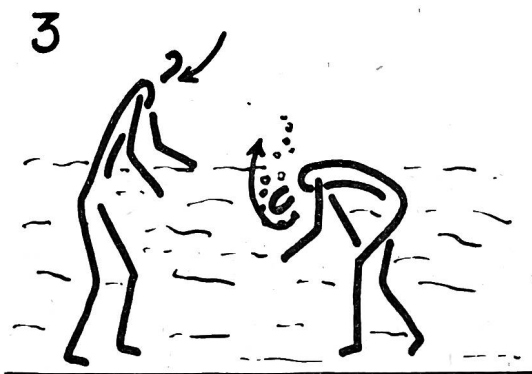


2) Exercices à sec. Nous comptons : « Un et Deux ». Position de départ : position normale, corps légèrement incliné en avant, bras levés en haut.

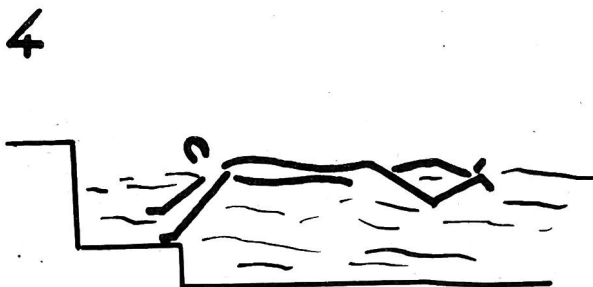
à « un », baisser les bras de côté mais toutefois pas jusqu'à hauteur d'épaule.

à « et », fléchir les bras devant la poitrine, mains sous le menton, fléchir une jambe (genou tourné en dehors, talon à la hauteur du genou de la jambe d'appui).

à « deux », tendre les bras en haut, tendre la jambe de côté et la fermer énergiquement contre la jambe d'appui.



3) Exercices respiratoires dans l'eau. Inspirer hors de l'eau, et expirer dans l'eau par la bouche. Expirer fortement et longtemps. A exercer jusqu'à ce que la respiration devienne naturelle.



4) Travail des jambes. Position de nage, mains appuyées sur le sol. A « un », les jambes sont fléchies, talons l'un contre l'autre, genoux fortement écartés mais en aucun cas fléchis sous le corps. A « 2 », les jambes sont écartées et tendues puis fermées énergiquement. Même exercice, mais après un départ en flèche.

NATATION

écrite par PIERRE JOOS

5) Mouvement des bras. Position assise, bras en avant.

A « un », baisser les bras de côté, les mains en forme de cuillère. A « et », fléchir les bras, mains sous le menton. Inspirer pendant ces deux temps.

A « deux », tendre les bras en haut doucement, paume de mains à plat sur l'eau. Expiration énergique dans l'eau.

5



6) Coordination des mouvements des bras et des jambes. Un partenaire soutient son camarade dans l'exacte position de nage.

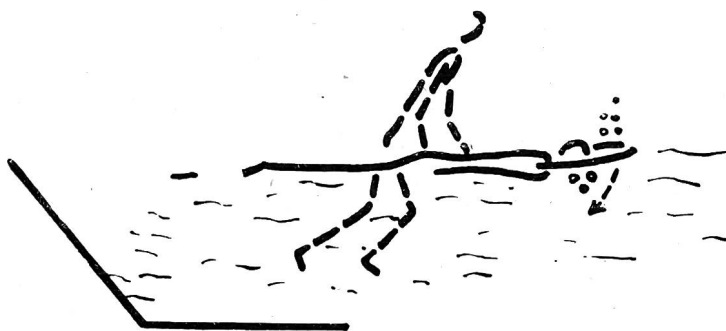
A « un », baisser les bras de côté, les jambes restent tendues. Inspiration.

A « et », fléchir jambes et bras. Inspiration.

A « deux », tendre les bras en haut, mains jointes. Ecarter les jambes et les fermer énergiquement. Expirer sous l'eau. Petit arrêt jusqu'au mouvement suivant.

Lorsque ce mouvement sera maîtrisé poursuivre cette coordination sans partenaire et après un départ en flèche, quelques mouvements des bras.

6



Comment apprendre à nager ?

Doit-on enseigner le *crawl* plutôt que la *brasse* aux débutants ?

Cette question m'a été souvent posée.

Les partisans de ce nouveau système soutenaient notamment à l'appui de leur thèse que le *crawl* était plus simple que la *brasse*, plus harmonieux, moins fatigant ; qu'apprendre aux débutants la *brasse* et ensuite le *crawl* était du temps perdu. D'autant plus que l'étude et l'exercice des mouvements plus compliqués de la *brasse* peuvent créer chez le débutant de la confusion et des habitudes préjudiciables à l'étude du *crawl*.

Comme beaucoup, j'ai été tenté à l'époque par ce procédé. Je l'ai étudié pour en trouver la meilleure formule d'application, je l'ai expérimenté.

Je résume les conclusions que j'ai tirées de mes expériences ; l'étude du *crawl* exige plusieurs mois de travail. Le battement des pieds, à lui seul, demande un entraînement assidu de 20 à 30 min. par jour au minimum et ceci jusqu'à ce qu'il devienne parfaitement mécanique et indépendant de tout autre mouvement des bras ou du corps. Il faut ensuite apprendre le travail des bras, la respiration, la position du corps et la coordination du tout. Ajoutons encore qu'un conseiller averti doit diriger et surveiller ce travail. Tout ceci naturellement pour aboutir à un *crawl* satisfaisant. Car à moins de se contenter d'un indigne barbotage, le *crawl* ne peut s'apprendre sans un travail persévérant.

L'enseignement du *crawl* directement aux débutants est donc possible mais long, sans présenter d'avantages appréciables.

La *brasse* de compétition nécessite aussi un travail d'étude considérable, un entraînement assidu. La dépense physique est certainement plus grande que dans le *crawl*. Mais à la différence de ce dernier style, la *brasse* peut sans inconvénient s'accommoder de mouvements approximatifs et incomplets. La vitesse seule en souffrira, mais en *quelques leçons, elle permettra au débutant de se mouvoir en sécurité sur l'eau*. Et ce dernier point seul est important lorsqu'il s'agit d'enseigner la natation pour la sécurité individuelle.