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: 20 (1963)

Heft: [6]

Artikel: Les différentes étapes de la formation du nageur

Autor: Menaud, Marc

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996458

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

Les différentes étapes de la formation du nageur

par Marc Menaud, professeur d'éducation physique (tiré de «Education physique et sport», de mars 1963)

Il intéressera certainement nos lecteurs de voir ce qui se fait dans un pays voisin. On en peut toujours tirer quelque enseignement; c'est dans ce but que nous reproduisons cet article. Rédaction

Avant de devenir un champion, le jeune attiré par les sports nautiques doit:

1. Apprendre à nager:
   c'est l'apprentissage
2. S'initier aux différentes connaissances techniques de toutes les activités nautiques:
   c'est l'initiation
3. S'orienter vers la spécialité qui lui conviendra le mieux:
   c'est l'orientation ou spécialisation
4. S'entraîner en vue d'un but à atteindre, d'une compétition:
   c'est l'entraînement.

Cette division est nécessaire car elle correspond à l'évolution physique, physiologique, psychologique et technique de l'individu. Mais elle doit surtout permettre de préciser les directives pédagogiques qui s'appliquent successivement à chacune des catégories et cela en vue d'une progression rationnelle. Car si cette Division peut pour certains sembler arbitraire, et cela à juste titre, elle assure des normes et des bases pédagogiques valables et justes, ce qui est essentiel.
Il ne faut pas perdre de vue que le but principal est la formation de l'homme et que la natation constitue un moyen d'éducation intégrale pour les jeunes. Il faut arriver à fixer l'attention du débutant sur l'exercice dans l'eau, de manière à ce que l'intérêt surgisse peu à peu et que son esprit attiré par la spécialité nautique entraîne son adhésion volontaire.
Le néophyte auquel on fait découvrir ce qui lui convient et lui plaît le mieux, a alors la possibilité de triompher de son ennui et d'affirmer son besoin d'activité, ce qui valorise sa personnalité.

L'apprentissage

Il faut d'abord fixer avec précision le but de l'apprentissage. Quand peut-on dire qu'un enfant sait nager? Pour la plupart des techniciens de la natation c'est:

— La respiration du nageur, c'est-à-dire savoir expirer tête dans l'eau sans temps d'apnée entre l'inspiration et l'expiration;
— une familiarisation complète dans l'eau;
— une étude de la nage;
— la possibilité du plongeon;
— l'aisance sous l'eau;
— une distance minimum à parcourir.

Si l'on veut sanctionner le fait de savoir nager, à l'aide d'une distance métrique, il faut que cela soit:

— Au-dessous de 8 ans: 50 mètres nage libre départ plongé;
— au-dessous de 10 ans: 100 mètres nage libre départ plongé;
— au-dessus de 10 ans: 200 mètres nage libre départ plongé.

Pédagogiquement il faut:

1. Vaincre la crainte de l'eau. C'est la période de familiarisation ou de mise en confiance.
Le débutant domine cette crainte par des exercices exécutés le plus souvent sous forme jouée et d'une manière collective.

Au terme de cette période, l'élève sait:

— flotter correctement et effectuer des coulées sur le ventre et sur le dos;
— sauter sans crainte dans l'eau;
— respirer parfaitement.

On peut arbitrairement, mais en vue d'une amélioration pédagogique, diviser cette période en plusieurs étapes qui sont:

1re étape but:

— immersion complète du corps;
— équilibre debout en déplacement;
— exercice d'expiration.

2e étape but:

— équilibre en flottaison horizontale sur le ventre et sur le dos;
— sauter dans l'eau;
— exercices d'inspiration et expiration.

3e étape but:

— la coulée ventrale;
— la coulée dorsale;
— la respiration correcte;

celles-ci sont parfaitement valables pour l'apprentissage avec petit bain.

2. Chercher à faire progresser l'enfant dès que celui-ci sait flotter.

Au terme de cette période, l'élève doit savoir nager. Pédagogiquement, cette 2e période peut également se diviser en plusieurs étapes qui sont:

1re étape but:

— progression avec mouvements des membres inférieurs plus respiration.

2e étape but:
— progression avec mouvements des membres supérieurs plus respiration.

3e étape but:
— progression avec mouvements des membres supérieurs et inférieurs, plus respiration et plongeon élémentaire.

Si, théorétiquement, l'éducateur doit s'assurer que les élèves connaissent bien les exercices correspondants à une étape, avant de passer à la suivante, pratiquement il n'y a rien d'absolu. L'éducateur est seul maître de son enseignement.
Tenant compte des élèves, de leurs goûts, des conditions matérielles, de sa valeur propre, de son expérience personnelle, il pourra composer la leçon de son choix, en vue d'atteindre au mieux le but fixé.
La leçon d'apprentissage de la natation est collective. Voici à titre d'exemple une leçon donnée (ci-dessus):

	Exercices	Etapes de la familiarisation
Mise en train hors de l'eau: 5'	— Exercices fonctionnels d'échauffement et d'attention — Etude de mouvements à sec — Etude d'apnée à sec (après essoufflement)	
Leçon proprement dite dans l'eau: 20'	— Descendre à l'échelle	2e étape
	— Se déplacer avec bouée le long du bassin (tenir la rigole), au cours du déplacement mettre la tête dans l'eau et lâcher les deux mains	
	— Se déplacer le long du bassin avec bouée et planche (une main à la rigole l'autre à la planche)	2e étape
	— Progresser à l'aide du mouvement de jambes — Idem sans tenir la rigole	
	— Etude de la respiration, à la rigole debout, respirer hors de l'eau, souffler dans l'eau et faire des bulles (nombreuses répétitions)	1re étape
	— Se déplacer le long du bassin, une seule main prenant appui, l'autre main allongée en avant en position de coulée (ventre et dos) Progresser à l'aide du mouvement des jambes	2e étape
	— Dans un angle du bassin, prendre appel des pieds sur une paroi pour atteindre l'autre à l'aide d'une coulée ventrale	3e étape
	— Se jeter à l'eau (avec bouée) en tenant une perche que tend le maître	1re étape
	— Exercices respiration (expiration — inspiration) Répétitions nombreuses	2e étape
Sortie de l'eau Retour au calme: 5'	— Essuyage — Réaction dynamique, physique et psychique	

— Classe d'élèves sachant pas nager et n'étant pas du tout familiarisés avec l'eau
— Matériel: 1 planche et 1 ceinture par élève
— Durée: 30 minutes
— Période: début d'apprentissage donc début de familiarisation (2e leçon)

L'initiation

L'initiation à la natation sportive peut débuter très tôt (dès la sixième année) car le champion de natation est jeune. Cette initiation se propose de réaliser simultanément ou successivement.

1. Initiation à la technique

C'est-à-dire l'étude de la forme et du rythme des différents gestes nautiques. Cette étude est celle de toutes les spécialités en rapport avec l'eau, à savoir:
— Natation: toutes les nages: crawl, dos, crawlé, brasse papillon, les départs et les virages;
— sauvetage;
— plongeon;
— water-polo;
— natation synchronisée.

2. Initiation à l'effort

Cet effort est dosé, progressif, mais dépend surtout de l'âge et des possibilités physiologiques de l'enfant.
Il s'agit d'efforts permettant le développement des qualités physiques fondamentales et plus particulièrement de celles propres au nageur (vitesse, résistance, coordination, adresse...).
Cette initiation permet la formation du caractère, l'énergie et la volonté se trouvent sollicitées. La persévérance, la ténacité, l'attention apparaissent par la répétition des exercices.

3. Initiation à la compétition

Il faut utiliser:
— la compétition sous forme jouée pour créer l'habitude de l'effort individuel et collectif (courses et relais);
— la performance, qui permet à l'enfant de se connaître et de situer sa valeur, et au maître le contrôle des résultats;
— l'auto-émulation;
— la compétition proprement dite sous forme individuelle qui amène une spécialisation anticipée du nageur.

4. Initiation à la vie sociale et collective

Au cours de la triple action dont les formes déjà décrites alternent: liberté et contrainte, tolérance envers les autres et affirmation de soi-même.

En fonction des buts ainsi définis, l'initiation doit avoir pour sanction un ensemble d'épreuves qui sont:

1. 500 mètres avec départs et vitesses réglementaires et corrects se décomposant ainsi:
   150 mètres dos crawlé;
   150 mètres brasse;
   200 mètres crawl.
   Le style doit être aisé et souple sans recherche de vitesse.
2. Quelques mètres de dauphin (20—25) jambes seules (avec planche) ou nage complète, départ plongé.
3. Quelques éléments de sauvetage:
   — remorquage sur 25 mètres d'un camarade ou du croisillon dont le poids variera selon l'âge;
   — recherches d'objets légers à environ 2 mètres de profondeur, à ramener à la surface.
4. Trois plongeons simples dont une chandelle et un avec élan.
5. Quelques exercices de maniement de balles préparatoires au water-polo. (Balles plus légères pour les jeunes nageurs.)
6. Quelques exercices d'équilibre et d'acrobatie élémentaire dans l'eau, préparatoires à la natation synchronisée pour les jeunes filles.

Il serait souhaitable que l'ensemble de ces épreuves soit sanctionné par un brevet fédéral de fin d'initiation sportive (le test de l'IAN, Réd.).

Dans la plupart des cas, c'est à partir de la première épreuve que l'éducateur pourra orienter le jeune nageur. De plus celle-ci reflète parfaitement les buts principaux de cette étape de l'éducation sportive en natation, à savoir initiation à la technique et initiation à l'effort, c'est-à-dire une qualité du travail liée à la quantité.

La leçon d'initiation sportive est toujours collective. Voici, à titre d'exemple, une leçon donnée:

	Exercices	But Recherche
Mise en train: 5' Leçon proprement dite dans l'eau: 30'	— Exercices fonctionnels d'échauffement hors de l'eau — Echauffement dans l'eau 2 allers et retours en brasse correcte en pensant surtout à souffler dans l'eau — Etude de la respiration A l'arrêt, les mains en appui à la rigole, inspirer, puis souffler la tête sous l'eau, les yeux ouverts sans apnée (50 répétitions consécutives) — Dérivatif à l'arrêt, identique au précédent mais mouvement de la tête comme en crawl; tenue: une seule main à la rigole, la main opposée au côté de la respiration contre le mur sous l'eau (30 à 50 cm) Battement avec les jambes (50 répétitions consécutives) — Etude mouvement de jambes en crawl, avec planche en travers du bassin, nombreux allers et retours avec dérivatifs — Etude mouvement jambes en dos crawlé: avec planche sans planche — Etude mouvement jambes en crawl et respiration, donc tenue de la planche au bout des bras tendus, nombreux allers et retours — Pour certain début du travail de bras en crawl avec planche et respiration	 Initiation effort Initiation technique Initiation technique Initiation technique + effort Initiation technique + effort Initiation technique + effort
Jeu, amusement dans l'eau: 22'	— Plongeon compétition à l'aide de plongeon de départ correct (compétition en distance) — Etude du plongeon en canard Recherche d'objets divers (assiette...) — Compétition course de vitesse en travers (20 m) par demi-groupe avec finale des 1er, des 2e, des 3e...	Initiation compétition Initiation technique Initiation compétition et contrôle technique
Sortie de l'eau: 3'	— Réaction dynamique — Essuyage — Exercice d'ordre et apaisement physique et psychique	

— Classe d'élèves sachant nager, c'est-à-dire effectuant facilement 200 mètres. Les tests de connaissance des nageurs ont montré que si ceux-ci savaient nager, la plupart ne connaissent que la brasse et respiraient mal, donc les premières leçons ont pour but: l'initiation à la respiration et à la technique du crawl.

— Matériel: 20 planches, c'est-à-dire 1 planche par élève

— Age des enfants: 11 à 13 ans

— Durée: 1 heure
2e leçon