Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 27 (1970)

Heft: 7

Rubrik: Leçons mensuelles

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: 15.07.2025

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

Notre leçon mensuelle

Natation pour initiés

Jan Gursky (Trad.: AM)

I. Initiation à la nage dauphin en supposant connues les bases suivantes: crawl, dos crawlé et brasse

II. Entraînement de crawl, waterpolo.

Lieu: Piscine Durée: 1 h 30 Classe: 16

Matériel: 2 ballons de waterpolo

Légende

♥ Endurance △ Mobilité Force: Bras Jambes

⊕ Coordination ▶▶ Vitesse Dos Ventre

1. Préparation à sec 10 min.

△ ⊕ ♡

— Alternativement marcher et courir en faisant des exercices de respiration: inspiration sur 4 à 5 pas et expiration violente par la bouche sur 2 à 3 pas.

— Sautiller sur place avec cordes de bras en avant et en arrière.

— Courir en levant les talons.

— Station latérale écartée: étirement ou élongation de la musculature du torse en avant et en arrière avec mouvements de ressorts.

— Courir en levant les genoux.

— Appui couché costal, jambes en ciseaux, jambe supérieure en avant de l'autre, bras d'appuis tendu, bras libre souple. Lever rapidement la hanche en balançant le bras par-dessus la tête et retour.

— Sautiller sur place en écartant latéralement les jambes comme dans la brasse.

— Appui facial, bras tendus et corps touchant le sol: se repousser violemment du sol grâce au mouvement du torse.

— Trotter légèrement.

— Couché sur le dos, bras tendus de côté, jambes verticales et serrées: travail des jambes à gauche et à droite mais sans toucher le sol et sans lever les épaules («l'essuie-glace»)

I. 2. Exercices de préparation pour le dauphin 5 min.

△ ⊕

— En station debout, pieds légèrement écartés et parallèles. Mouvement du bassin en avant et en arrière sans bouger le haut du corps; lors du mouvement en avant plier les genoux, lors du mouvement en arrière tendre les jambes en se levant sur la pointe des pieds («danse du ventre»)

— En station debout sur une jambe au bord du bassin ou sur une marche d'escalier, l'autre jambe étant souple à côté du bord (pieds légèrement tournés en dedans). Au moyen d'un mouvement rapide de la hanche en avant et en arrière la jambe libre est entraînée dans un mouvement de serpentin se déroulant à partir de la hanche en passant par le genou.

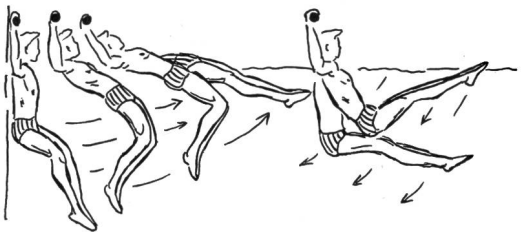
— A une barre de reck ou un tremplin de 3 m: suspension souple, mains en prise dorsale, mouvement rapide du bassin en avant et en arrière entraînant avec un léger décalage le balancement des jambes. Même exercice en appui aux barres parallèles ou sur une barrière d'escalier.

3. Initiation au dauphin dans l'eau 25 min.

△ ⊕

— Mise en train natation:
3×50 m 3 nages (crawl, dos crawlé, brasse alternativement).

— Exercices à la paroi: dos à la paroi on fixe le tronc en position assise en se tenant au bord, ensuite on soulève le corps en commençant par la poitrine, puis les hanches, puis les jambes légèrement écartées, pieds tournés en dedans, en appuyant les coudes contre la paroi, le bas de la jambe pend souplement le plus longtemps possible et les pieds arrivent en dernier à la surface. A ce moment, pour revenir à la position initiale, on presse le bassin contre en bas, les jambes restent tendues.



— Le même exercice en étant tourné de côté par rapport à la paroi. Prendre garde à un mouvement correct du torse.

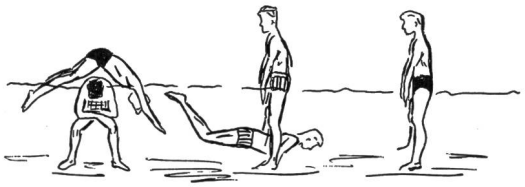
— En eau à profondeur de hanches (Jeu du dauphin):

— Sauts de dauphin successifs.

— Sauts de dauphin par-dessus un obstacle vivant.

— Même exercice: passer par-dessus un obstacle vivant, plonger et se tirer à l'aide des

mains aux jambes écartées d'un troisième partenaire. Simultanément avec la traction des mains effectuer un mouvement de jambes de dauphin.



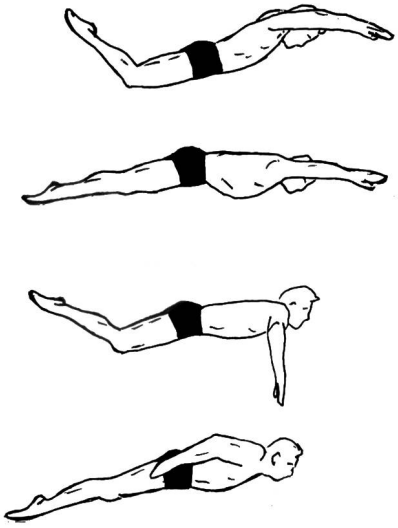
— Le même exercice en groupes de 4 comme compétition: le premier est au départ, le deuxième se tient comme mouton, le troisième et le quatrième sont en station latérale écartée à une certaine distance, l'exercice continue jusqu'à ce que le dernier arrive au bout du bassin.

— Effectuer le même mouvement mais sans partenaire, et en ramenant les bras tendus en avant en dessus de l'eau. Chaque fois les mains touchent le fond pour donner une impulsion, en même temps effectuer un battement de jambes de dauphin. Sitôt après on se redresse, on se repousse du sol en ramenant les bras en avant hors de l'eau.

— Nage en plongée avec mouvements de jambes de dauphin:
(si possible avec des palmes).

Une traction de bras pour 2 battements de jambes.

— Avec le même rythme à la surface de l'eau (éventuellement avec palmes): les bras font le mouvement de la brasse, les jambes le battement simultané du dauphin.



Remarques:

Il est important d'exercer très tôt la coordination rythmique des mouvements de bras et de jambes (il s'agit donc d'élèves déjà initiés à la natation) même si dans la phase suivante de perfectionnement on travaille séparément le mouvement de bras et le mouvement de jambes.
10 minutes de pause (s'essuyer, discuter le travail qu'on vient d'effectuer, éventuellement montrer quelques photographies ou cinégrammes, si possible jouer au volleyball ou au basketball pour se réchauffer).

II. 4. Entraînement de natation fractionné 25 min.

— Exercices de style (en travers de la piscine) à 80 ou 60 pour cent de la vitesse (mouvements coordonnés complets):
1 x rapide, 1 x lentement, 2 x rapide, 2 x lentement, 3 x rapide, 3 x lentement (attention: effectuer les virages correctement) puis revenir à 2 x vite, 2 x lentement et enfin à 1 x vite et 1 x lentement.

— 3 séries: 75 m lentement — 25 m rapidement — 30' de pause. Entre les séries 1 minute de pause.
Remarques: on devrait contrôler le pouls. Après une série, il est possible que les pulsations montent à 180 à la minute et l'on ne devrait recommencer la série suivante que lorsque le pouls est redescendu au rythme de 120.

— 4 x 25 m battement de jambes de crawl avec planche. Récupération à chaque 25 m: le temps de 3 expirations profondes puis 1 minute d'arrêt.

— 4 x 25 m battement de dos crawlé avec planche, lentement. Récupération 1 minute.

— 4 x 25 m mouvement de bras de crawl avec Pullbuoy lentement. Récupération 1 minute.

— 4 x 25 m mouvement de bras dos crawlé avec Pullbuoy lentement. Récupération 1 minute.

5. Jeu de waterpolo 10 min.

Avec des règles simplifiées 4 contre 4. Terrain de jeu en travers de la piscine environ 10 sur 5 m. Les buts sont les deux petits côtés, la balle ne peut être que poussée contre la rigole (et non lancée). Si avant de marquer un but le joueur peut effectuer 3 battements de jambes de dauphin le but compte pour 2 points. Il est permis de manipuler la balle à deux mains, mais sans vouloir se reposer en s'appuyant dessus.

6. Retour au calme 5 min.

— 200 m de brasse en insistant sur l'expiration.
Remarques: Y compris les 200 m de retour au calme l'entraînement par intervalles comprenait 1000 m. Selon les aptitudes des nageurs, on doit adapter l'intensité, le dosage ou la longueur.
La leçon pourrait constituer le perfectionnement du dauphin et comprendre une matière semblable à celle de la deuxième partie de cette leçon, puis entraînement en brasse comme poursuite de la préparation aux 4 nages.