

**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:** 28 (1971)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Notre leçon mensuelle

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

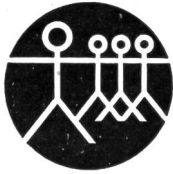
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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



# Notre leçon mensuelle

Hans Altorfer

Trad.: D. Seydoux

Natation: Exemple de leçon tiré du programme de la branche sportive 2 A (A = cours de test de natation)

Lieu: Bains avec bassin de natation et installation de plongeon

Durée: 1 heure 30 minutes = 1 unité d'enseignement

Buts: Répétition du battement de jambes, dos crawlé — Perfectionnement de la chandelle arrière groupée — Introduction au mouvement des bras, dos crawlé

## Légende:

△ Souplesse art.-musc.

⊕ Adresse / Agilité

▶ Vitesse

♡ Stimulation du système cardio-vasculaire

♥ Endurance

▶♥ Résistance générale

▶|| Résistance locale

||⚡ Puissance musculaire

ES Exercice à sec

|| dos

|| Force

|| ventre

|| bras

|| jambes

A terre: 10 minutes

- Debout: mouvement des bras, dos crawlé
- Position couchée dorsale: mouvement des bras, dos crawlé
- De la position couchée dorsale, relever le torse (Exercice 4 du test de condition physique) 1 min.
- Position couchée ventrale: relever le torse, bras de côté, tenir cette position durant 4—6 sec.
- Assis jambes écartées: la main droite touche le pied gauche et inversement.
- Assis, mains en appui derrière le dos: battements de jambes, dos crawlé.

### Douches

Dans l'eau:

- Plongée-poursuite: celui qui plonge, ne peut pas être attrapé.

### Phase de performance

- **Répétition du battement de jambes, dos crawlé** 15 minutes
- Répétition du battement de jambes avec planche.
- Battements de jambes avec les mains sous le dos
- Battement de jambes avec les mains en avant
- Battements de jambes avec planche et avec changement de rythme
- Battements de jambes autant de mètres que possible et retour (avec planche)

La forme d'organisation est adaptée aux possibilités:

- Nager dans le sens de la largeur du bassin.
- Lorsqu'il y a seulement deux pistes à disposition nager dans le sens de la longueur et éventuellement seulement la demi-longueur.

Les exigences (nombres de largeurs ou de longueurs) s'appliquent en vertu du degré de connaissance des élèves.

### Se sécher

**Chandelles arrière groupées** 25 minutes

A terre:

- Mouvement des bras pour chandelle arrière

ES

ES

▶||

||

△

ES

♡

- Appui renversé (dos droit, menton contre la poitrine) appuyé contre la paroi; ou avec l'aide d'un partenaire, 5 x
- Position couchée dorsale, allongé en avant: étirer la musculature, s'allonger (se faire le plus grand possible) tenir 4—6 sec., 5 x
- Sauter sur place et grouper les jambes en l'air.

Dans l'eau:

- Répétition des chandelles arrière droites du bord du bassin et du tremplin d'un mètre, chacun 1 ou 2 sauts.
- Chandelles arrière groupées du bord du bassin
- Chandelles arrière groupées du tremplin d'un mètre.

**Introduction du mouvement des bras, dos crawlé** 15 minutes

En eau peu profonde:

Exercice avec partenaire: le nageur est en position dorsale, jambes écartées et exécute le mouvement des bras. Le partenaire maintient les deux cuisses du nageur et exerce une certaine résistance. Les pieds du nageur doivent être dans l'eau.

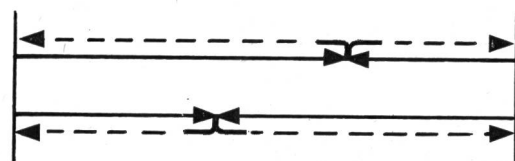
En eau profonde:

- Mouvement des bras avec pull-boy
- Mouvement des bras sans pull-boy, jambes serrées

**Important:** les nageurs commencent toujours par la poussée-glissée.

### Jeu

- Estafette rencontre: brasse orthodoxe jusqu'à la rencontre, poussée mutuelle en position dorsale et retour avec battements de jambes, dos crawlé, mains sous le dos.



- Jeu de passe: 2 équipes; on ne compte que les passes valables (balle volée).

**Retour au calme** 10 minutes

- Nage de décontraction env. 100 m
- Soins corporels