

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique:

- 1 exemplaire (avec la revue «mobile»): Fr. 10.–/€ 7,50
- Dès 2 exemplaires (seulement le cahier pratique): Fr. 5.–/€ 3,50
- Dès 5 exemplaires: Fr. 4.–/€ 3.–
- Dès 10 exemplaires: Fr. 3.–/€ 2.–

A envoyer à: OFSPO, 2532 Macolin, Tél. 032 327 63 77, fax 032 327 64 78, mobile@baspo.admin.ch, www.mobile-sport.ch

Photos: Daniel Käsermann

Comme un poisson dans l'eau

Flotter, vaincre la résistance, expérimenter divers moyens de traction, glisser, plonger, respirer... L'eau est une source de mouvements infinie. Ce cahier pratique part à la pêche aux exercices. Résultat: un recueil prêt à l'emploi, pour emprunter le sillon de Popov...

Elisabeth Herzig, Pierre-André Weber, Ralph Hunziker

En compétition, ce qui compte, c'est d'avaler les mètres le plus rapidement possible. Les anciens tests de natation se calquaient d'ailleurs sur ce modèle. Le chronomètre décidait seul de la réussite ou de l'échec de l'épreuve. Avec les nouveaux tests, les capacités coordinatives occupent le devant de la scène.

A la rencontre du dauphin

La série de «tests de natation 1–8» a été développée par swimsports.ch en collaboration avec la fédération suisse de natation (FSN). Reprenant les tests de base, cette nouvelle série offre un enseignement moderne et ciblé pour les disciplines aquatiques.

Pour atteindre un certain niveau d'apprentissage, les tests doivent être maîtrisés. Les exercices ludiques présentés ici leur servent de préparation. Leur conception est simple et permet un contrôle aisé.

D'abord les bases, ensuite la technique

Les premières pages donnent un aperçu de la manière de mettre sur pied les tests et présentent une forme de concours attractive, le KIDS-CUP. Suivent des exercices ludiques pour les mouvements de l'ensemble du corps, des bras, des jambes et pour la respiration (pages 4–7). Ces différentes tâches motrices jettent les bases pour l'apprentissage des quatre techniques – crawl, brasse, dos et dauphin. Chaque technique est

reprise ensuite par des exercices spécifiques (pages 8–11). Et pour ne pas oublier le plaisir au bord du bassin, tournez-vous vers les pages 12 et 13 consacrées au thème «Départs et virages».

Sommaire

Des tests de base aux tests de natation	2
KIDS-CUP – un concours pour les enfants	3

Positions dans l'eau

Mouvement du corps	4
Respiration	5
Mouvement des jambes	6
Mouvement des bras	7

Technique plus ludique

Dos crawlé	8
Brasse	9
Crawl	10
Dos	11

Départs et virages

Départ crawl	12
Départ dos	13
Virages brasse et dauphin	14
Virages crawl et dos crawlé	15

Des tests de base aux tests de natation

Qui ne connaît pas l'écrevisse, la grenouille ou l'hippocampe? Reprenant ces tests de base, la série «Tests de natation 1–8» se met à la page et offre de nouveaux défis.

L'enseignement moderne de la natation offre à l'enfant un large éventail d'activités à expérimenter. L'eau, avec ses caractéristiques – résistance, portance – est à elle seule un univers propice à la découverte. Le modèle technique décrit les éléments clés – flotter, glisser, respirer, se propulser –, ainsi que les mouvements clés propres à la natation. La nouvelle série de tests met ainsi l'accent sur les exercices qui sollicitent avant tout la coordination. La réussite d'un test dépend de critères qualitatifs (maîtrise de la forme) et quantitatifs (temps mis pour parcourir une certaine distance).

De l'écrevisse ...

Les tests de base contiennent des exercices progressifs pour tous les éléments- et mouvements clés. Ils sont variés, ciblés et garantissent un enseignement qui respecte le développement de l'enfant. L'élève qui a passé avec succès les sept tests dispose d'une base solide pour attaquer l'apprentissage des différents techniques de nage. Jusque-là, les formes techniques approfondies ne sont pas encore abordées.

...au dauphin

Une série de tests de natation comprenant les tests de progressions 1 à 4, ainsi que la série de performance 5–8 existaient déjà. La toute nouvelle série reprend maintenant le concept moderne des tests de base et une suite logique du dernier test, «l'ours polaire». Un coup d'œil dans la nouvelle brochure montre que cette entreprise est réussie: un contenu plus clair, de nombreuses images et peu de texte (voir la brochure annexée dans ce numéro). A ce niveau, l'apprentissage et le perfectionnement des styles de nage – crawl, brasse, dos, dauphin – tiennent la vedette. Mais les formes finales ne sont pas les seules à être évaluées; les formes intermédiaires et autres exercices aussi. Les temps-limites existent toujours, mais ils ont une valeur moindre que par le passé. Pour chaque niveau passé avec succès, l'élève reçoit un insigne (baleine, brochet, requin et dauphin, puis les insignes des tests de natation 5–8). Ces distinctions représentent pour les enfants une reconnaissance de leurs progrès et un encouragement à poursuivre leurs efforts. Pour les enseignants, les insignes donnent de bonnes indications du niveau des élèves et permettent de répartir les enfants dans des groupes homogènes.

Formation des enseignants

L'évaluation des anciens tests de natation ne posait pas de grand problème, puisque seul comptait le verdict du chronomètre. L'examineur pouvait donc rester tranquillement au bord du bassin. Le jugement des exercices issus des nouveaux tests est désormais plus délicat. Il demande une observation active et un engagement beaucoup plus grand de la part de l'enseignant.

swimsports.ch organise pour cela des cours de formation et de formation continue qui répondent à tous les besoins. Des modules d'un jour comme le cours d'introduction pour futurs moniteurs de sports aquatiques CIM (cours de formation préliminaire pour J+S natation) jusqu'à la formation d'inspecteur de natation, en passant par les cours spéciaux «Formation continue tests de natation 1–8», tous les besoins sont pris en compte.



KIDS-CUP: un concours pour les enfants

Les petites compétitions fascinent les enfants. Mais les plus faibles ne tardent pas à se décourager. Le «KIDS-CUP», grâce à son concept novateur, entretient la motivation de chacun.

Lancée par la Fédération suisse de natation (FSN), le KIDS-CUP est ouvert à tous les groupes, écoles et sociétés, qu'ils appartiennent ou non à l'association faîtière. Contrairement aux compétitions traditionnelles sanctionnées uniquement par le chronomètre, le KIDS-CUP tient compte, lors du classement, des qualités techniques des jeunes nageurs. Les exercices proposés laissent en outre une grande place à l'aspect ludique de l'activité.

Performance oui – polyvalence aussi

Le concours s'adresse aux enfants de 8 à 12 ans. Il se compose d'une combinaison de deux styles de nage. La première épreuve consiste à nager le plus vite possible une distance de 25, 50 ou 100 mètres selon son âge. La deuxième épreuve, dont le style est tiré au sort, consiste à parcourir une distance de 25 mètres en battements de jambes. Les temps sont alors convertis en points à l'aide d'une table. Pour terminer, les participants doivent s'atteler à des exercices de coordination, sur 25 mètres, dans les deux styles choisis. Les notes techniques comptent pour l'évaluation. La

somme des temps et points de style donnent le classement définitif après quatre épreuves. Le concours – d'une durée maximale de deux heures – se conclut par une estafette mixte.

Le règlement du KIDS-CUPS, ainsi qu'une vidéo de démonstration peuvent être commandés au bureau de la Fédération suisse de natation (www.fsn.ch). Les écoles et clubs participants disposent d'une certaine marge de manœuvre pour leur organisation, à condition de respecter l'idéologie du concept.

La brochure «Les tests de natation 1–8» que vous trouvez en annexe dans ce numéro décrit les différents tests et offre un panorama des quatre styles de natation.



Qu'est-ce que swimsports.ch?

swimsports.ch représente l'ensemble des fédérations et institutions suisses intéressées par les sports aquatiques. Fondée en 1941 sous le nom d'interassociation pour la natation (IAN), elle a changé de nom et de profil l'an dernier. swimsports.ch encourage ses membres dans le développement des multiples facettes liées aux sports aquatiques. L'esprit de collaboration qui règne entre les principaux partenaires liés aux sports aquatiques, J+S compris, permet de planifier et de coordonner de nombreuses activités communes (formation, formation continue, documents de cours, etc.). De plus amples informations, divers liens et coordonnées se trouvent sur le site www.swimsports.ch.

Positions dans l'eau

«Réduire d'abord la résistance, optimiser la traction ensuite.» Ainsi résonne le leitmotiv propre à l'enseignement de la natation. Le chemin passe par l'exploitation la plus variée et la plus économique possible de l'élément aquatique. L'aspect purement technique en découle, imperceptiblement.

Mouvements du corps

Superman

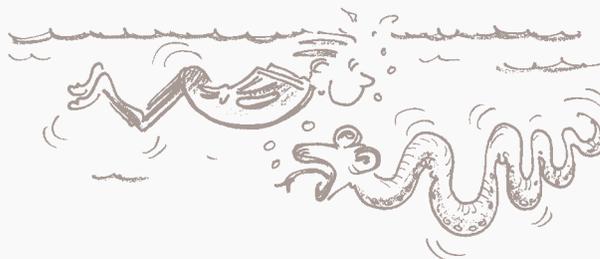
Battements de jambes en crawl, position Superman. Rotation longitudinale du corps (jusque sur le côté). L'oreille est posée sur le bras étendu. Accélérer les battements des jambes tout en restant sur le côté et revenir ensuite en position ventrale. (éventuellement avec palmes).



Serpent de mer

Serpenter dans l'eau, la tête donnant les différentes directions.

Variantes: les bras le long du corps, devant, un derrière et un devant, couché sur le côté, en positions ventrale, dorsale, etc.



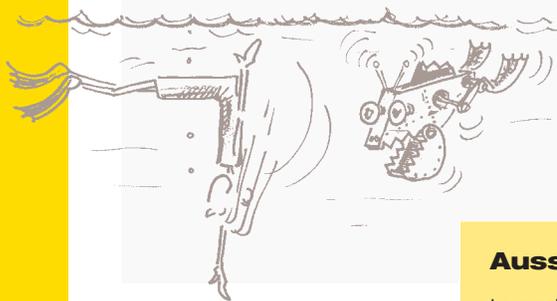
Signes cachés

Mouvements de dauphin en position ventrale. Le dos des mains posé sur les fesses.

Essayer de faire émerger les mains à la surface de l'eau et de transmettre des signes aux camarades restés sur le bord du bassin.



Le poisson-robot



Avec des palmes, aligner des battements de jambes en crawl. Position des bras libre. Au signal, effectuer des changements de direction rapides. Un coup de sifflet: rotation de 90° à droite; deux coups de sifflet: rotation de 90° à gauche; trois coups de sifflet: rotation de 90° vers le bas (mouvement de plongeon).

Remarque: au lieu du sifflet, taper avec un objet métallique sur la barrière de l'échelle.

Aussi hydrodynamique que possible!

La position du corps dans l'eau, pour être optimale, doit engendrer le moins de résistance frontale possible. La tête joue un rôle très important pour cela: d'un côté, elle doit rester tranquille, dans le prolongement de la colonne vertébrale, pour faciliter la flottaison et la propulsion. De l'autre côté,

elle initie et dirige chaque mouvement du corps dans l'eau (mouvements oscillatoires, virages crawlés).



Respiration

Petit chien

Tout en nageant le crawl, les bras sous l'eau sont amenés vers l'avant. Le chien respire vers l'avant. Possibilité de tourner la tête pour respirer sur le côté. Qu'est-ce qui va le mieux?



Nage en spirale

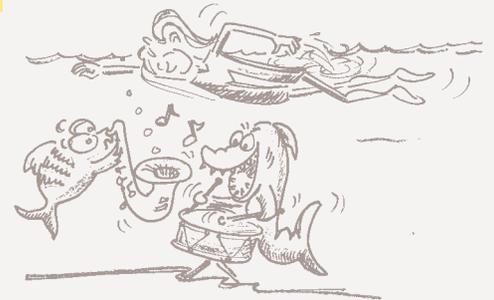


Battements de jambes en crawl, avec les bras tendus vers l'avant. Effectuer en continuité des rotations longitudinales. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Expirer activement et complètement sous l'eau (faire du bruit), inspirer à la surface.

Variante: avec palmes.

Concert aquatique

Nager le crawl avec un seul bras, l'autre est étendu sous l'oreille. Inspirer sur le côté et écouter les poissons avec l'oreille qui reste dans l'eau.



Prisonnier

Mouvements de jambes de brasse, les mains croisées derrière le dos, comme menottées. Lever la tête pour respirer seulement lors du retour des jambes. Expirer vigoureusement lors du battement des jambes, le visage dans l'eau.



Tête trop haute, résistance augmentée

Chaque redressement de la tête entraîne l'abaissement des hanches et des jambes, ce qui modifie négativement la position du corps dans l'eau. Pour la brasse et le dauphin, ce mouvement est presque inévitable. C'est pourquoi il faut éviter de lever inutilement la tête au-dessus de l'eau. Pour le crawl, le

problème se pose moins puisque la respiration se fait sur le côté. Les deux variantes sont possibles pour le dauphin.

Dans tous les cas, il est important de faire une expiration active et complète. Même pour le dos crawlé.



Mouvement des jambes

Nage en W

Mouvement des jambes en brasse, mais en position dorsale. Observer son propre mouvement (contrôle visuel): la position initiale des jambes et des pieds est-elle en W? Les pieds sont-ils tournés vers l'extérieur?



Lambada

Battements des jambes en crawl ou en dauphin en position latérale (éventuellement avec palmes), la main supérieure posée sur la hanche, le bras inférieur tendu vers l'avant.

Ressens-tu comme le mouvement régulier de tes jambes part des hanches?



Le bouchon

«Debout» dans l'eau, les mains en appui sur la planche de natation. Effectuer les mouvements de jambes en brasse.

Variante: seulement avec une jambe ou en alternance droite-gauche (rétropédalages).



Ski nautique



Les bras en appui sur la planche.

Avancer avec des mouvements vigoureux des jambes, en style crawl ou dauphin. Avec la vitesse, le haut du corps sort de plus en plus de l'eau.

Variante: avec des palmes.

Comment se propulser avec les jambes?

En natation, il y a deux manières efficaces d'avancer grâce aux jambes:

- battements des jambes qui partent des hanches, les pieds tournés vers l'intérieur. Ces battements alternatifs des jambes se rapprochent du mouvement de la nageoire caudale du dauphin ou de la baleine. Le mouvement débute aux hanches, passe par les

cuisse, les genoux, les mollets et aboutissent enfin à l'articulation des pieds.

- mouvements de propulsion avec pieds tournés vers l'extérieur.

En tournant les pieds au maximum vers l'extérieur, le nageur exerce une pression avec l'intérieur des jambes. L'articulation du pied décrit un cercle.



Mouvement des bras

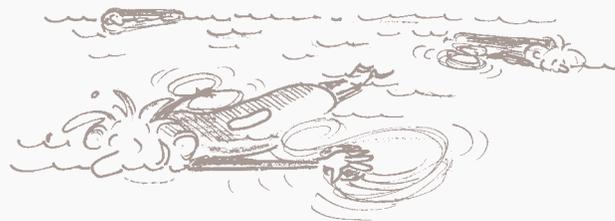
Ketchup

Nager en crawl, un bras tendu devant jusqu'à ce que l'autre le «délivre» en le touchant («catch-up»). Eventuellement avec palmes. Prise d'eau en fléchissant le poignet.



Pagayage «tronc d'arbre»

Position ventrale (léger battement des jambes crawlé autorisé). Les bras, fléchis à 90° au niveau du coude, effectuent des huit latéraux vers l'extérieur et l'intérieur sous le buste. Exécuter l'exercice avec une feuille en plastique ou un bonnet de bain sur la paume de la main. Avec la pression de l'eau, ils doivent rester plaqués.



Ancre



Assis sur une planche de natation, exécuter des mouvements de bras façon brasse. Aller chercher l'eau loin devant et se propulser vers l'avant. Les coudes restent sur place, seuls les mains et les avant-bras se meuvent vers l'extérieur et retour.

Canard dorsal

En position dorsale, exécuter seulement la phase de poussée des bras. A la fin de la poussée, le pouce effleure la cuisse. Varier les battements de jambes (alternatifs, simultanés ou sans battement, avec pull-buoy ou une planche entre les jambes). Qui avance le plus vite?



Ancrer et tirer

L'objectif de tout mouvement de bras, indépendamment du style, c'est de tirer le corps en avant. Le nageur essaie pour cela de s'appuyer sur l'eau, de «s'ancrer» avec les mains, les avant-bras et les bras. En résumé: rechercher la plus grande résistance, le meilleur appui.

Trois éléments sont déterminants pour cet ancrage:

- le fléchissement du poignet au début du mouvement de traction;
- la rotation vers l'intérieur du bras, coudes fléchis;
- le léger mouvement latéral de pagayage de la main.

Technique plus ludique

Pas besoin d'inventer sans cesse de nouveaux exercices. Avec des variations, les «classiques» offrent de multiples possibilités, ciblées selon les objectifs.

Dos crawlé

Couvercle sur la tête



But: expérimenter différents rythmes et acquérir le mouvement rotatoire des épaules.

Comment: nager en dos crawlé, avec le bouchon d'une bouteille plastique sur le front. Effectuer le plus de mouvements de bras dans l'axe longitudinal sans perdre le bouchon (rotation des épaules). Varier les rythmes. Comment te sens-tu le mieux?

Plus facile

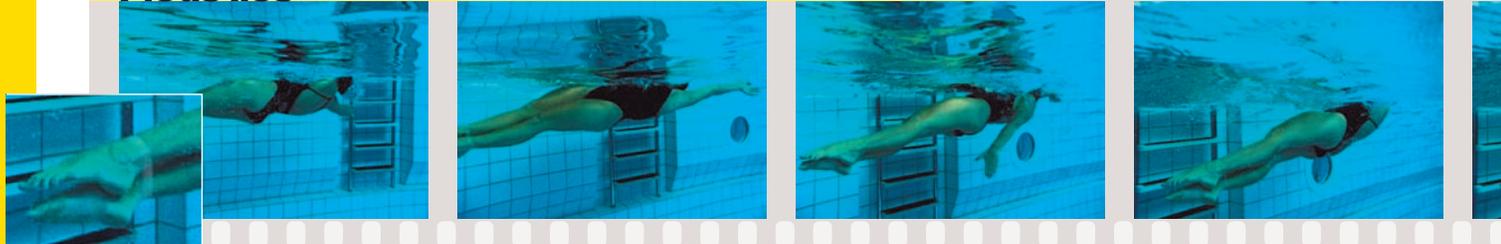
Mouvement crawlé, avec un seul bras. Le bras passif reste le long du corps. Essaie de passer par dessus la main en nageant. Pour cela, tu dois tourner ton épaule de presque 90°, pour permettre la traction du bras. A la fin de la traction, les épaules sont de nouveau parallèles à la surface de l'eau.

Plus difficile

«Assis» dans l'eau. Qui réussit à tourner les bras le plus vite possible (avec rotation des épaules), de manière à basculer la tête vers l'arrière, pour retrouver la position dorsale. Concours de sprint sur dix mètres.

Remarque: la fréquence et les rotations sont importantes.

Pieds liés



But: améliorer le mouvement des bras et trouver un bon équilibre dans l'eau.

Comment: nager sur le dos à la seule force des bras, les pieds liés par un élastique. Le corps effectue des rotations longitudinales (comme un tronc d'arbre qui roule). Commencer lentement, puis accélérer progressivement. Qui réussit à nager correctement jusqu'à la fin, sans «serpenter» dans l'eau?

Plus facile

Parcourir de courtes distances (25 m), avec des tractions lentes des bras. Eventuellement avec le pull-buoy entre les jambes comme soutien.

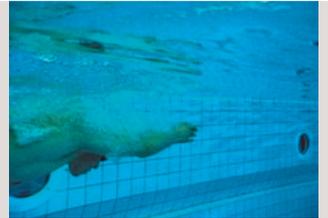
Plus difficile

Nager sur une distance de 50 m, d'abord lentement, puis plus vite. Les pieds sont liés ensemble et des plaquettes de natation sont fixées aux mains. Peux-tu aussi le faire avec les plaquettes fixées au majeur et non au poignet, le tout sans les perdre?



Brasse

Coordination bras-jambes



But: amélioration de la coordination bras-jambes dans la brasse.

Comment: nager en brasse sur le rythme 1-2-et-3, 1-2-et-3, etc. «1» = traction des bras vers l'extérieur; «2» = poussée des bras vers l'intérieur; «et» = retour des bras vers l'avant; «3» = les bras tendus vers l'avant, glisser. A quel moment introduirais-tu le retour des jambes, puis le battement (mouvement de coup de fouet)?

Solution: le retour des jambes intervient sur le «et», le battement sur le «3».

Plus facile

Dès que le nageur voit ses mains dans la phase de retour, il enclenche le mouvement de battement des jambes.

Plus difficile

Durant une longueur, le battement des jambes vers l'arrière se fait vers le bas. La longueur suivante, à l'horizontale. Quelle variante est la plus rapide pour toi? Contrôle la bonne synchronisation des bras et des jambes (énoncer le rythme).

Coordination jambes-bras



But: amélioration de la coordination battement des jambes-respiration.

Comment: laisser les bras le long du corps et effectuer des battements de jambes. Avec le retour des jambes, la tête est relevée pour permettre l'inspiration. Avec le «coup de fouet», elle plonge à nouveau dans l'eau.

Plus facile

Les bras tendus vers l'avant, en appui sur la planche.

Plus difficile

Orienter le battement des jambes vers l'arrière et le bas et compléter l'exercice avec une ondulation du corps (comme le dauphin).

Trois astuces pour bien apprendre

1. apprends d'abord à réduire la résistance de l'eau (position dans l'eau, respiration, phases de retour) et optimise ensuite la propulsion des bras et des jambes;
2. l'élément rythmique tient un rôle central. Intériorise d'abord le bon rythme et cherche seulement après le mouvement précis;
3. avant d'apprendre à nager, ton corps et ton esprit doivent comprendre et apprivoiser l'élément aquatique. Les quatre éléments clés (respirer, flotter, glisser, se propulser) doivent être appris et travaillés en permanence.



Crawl

D'un côté de l'autre



But: apprentissage du mouvement de roulis autour de l'axe longitudinal, sans perte d'équilibre (pas de zig-zag).

Comment: effectuer une traction des bras et rouler d'un côté à l'autre. Maintenir l'équilibre et aligner trois à six battements de jambes (éventuellement avec palmes). Le bras inférieur est tendu vers l'avant, le supérieur reste le long du corps. Après trois à six battements de jambes, changer de côté (mouvement de balance).

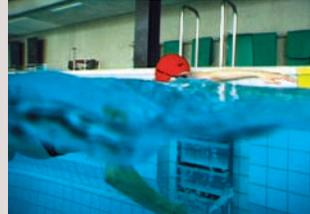
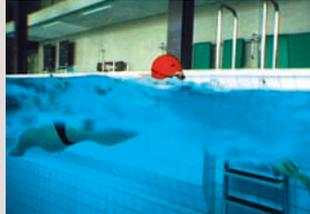
Plus facile

Trois tractions de bras en position dorsale, trois tractions en position ventrale, etc. (mouvements de roulis).

Plus difficile

Nager en crawl avec une rotation exagérée des épaules. La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Crawl waterpolo



But: entrée dans l'eau de la main à largeur d'épaules.

Comment: nager le crawl façon waterpolo (le buste et la tête relevés) tout en contrôlant le mouvement des bras et l'entrée de la main aussi loin que possible vers l'avant. Varier le rythme (lent-rapide).

Plus facile

Le même exercice avec des palmes.

Plus difficile

Effectuer cinq tractions normales (avec rotations du corps et entrée de la main dans l'eau loin devant) et cinq tractions façon waterpolo.



Dauphin

Rythme un-un



But: apprendre le rythme correct et la coordination bras-jambes.

Comment: nager en crawl waterpolo (tête hors de l'eau) avec des battements de jambes du dauphin. A chaque entrée dans l'eau des mains, effectuer un battement de jambes.

Qui arrive à nager ainsi tout en poussant devant soi une balle entre les bras?

Plus facile

Idem avec des palmes.

Plus difficile

Nager le dauphin façon waterpolo (tête hors de l'eau). Qui parvient à nager en guidant la balle tranquillement entre les bras? Premier battement de jambes avec l'entrée des mains dans l'eau, deuxième battement lors de la phase de poussée des bras. Aussi avec palmes.

Battement dauphin vertical



But: améliorer le battement des jambes déclenché au niveau des hanches.

Comment: verticalement dans l'eau (sans avoir pied), effectuer des battements de jambes en dauphin. Les bras le long du corps (éventuellement en pagayage). Essaie de sortir le plus haut possible de l'eau! Qui va le plus haut?

Plus facile

En appui sur la planche d'un mètre, effectuer en continuité des battements de jambes en dauphin, vers l'avant et vers l'arrière (mouvement fluide).

Plus difficile

Même tâche que dans l'exercice clé, mais en levant les bras pour tenir un objet hors de l'eau (éventuellement avec palmes).

Permis de se baigner?

Ni permis, ni papiers d'identité, ni limite d'âge, chacun peut profiter des plaisirs de la baignade. Enfiler son maillot, se glisser dans l'eau, se laisser bercer par les flots, quelle merveilleuse sensation! La plupart des gens estiment que se baigner est une activité qui ne nécessite pas de formation. On saute, nage et plonge dans les lacs, rivières, étangs, canaux et lacs d'anciennes carrières dès que l'eau est assez chaude. Lors d'excursions scolaires ou de randonnées à vélo estivales, qu'il est agréable – pour les élèves comme pour les

accompagnateurs – de piquer une tête dans l'eau fraîche. Malheureusement, les risques inhérents à la baignade dans des eaux non surveillées sont souvent sous-estimés. Les «ateliers» du Safety Tool «Baignade» montrent comment préparer de manière ciblée les baignades dans des eaux non surveillées.



Conseil: Bureau de prévention des accidents (bpa), section sport, Laupenstrasse 11, CP, 3001 Berne, tél. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.bpa.ch et www.safetytool.ch



Décision au bord du du bassin

Explosivité et dynamique sont déterminantes pour les départs et les changements de direction. De même qu'une bonne pénétration dans l'eau.

Départ en crawl

Plongeon à plat



But: exercer une entrée plate dans l'eau, pour profiter du meilleur effet de glisse.

Comment: accroupi au bord du bassin, les bras tendus vers l'avant.

Pousser vigoureusement et plonger tête en avant. La première fois, sauter à plat et vers l'avant, la deuxième fois, vers le haut et en profondeur. Quelle technique permet une meilleure glisse?

Remarque: sauter trop haut empêche d'atteindre une bonne longueur. Le plongeon «à plat» est plus efficace.

Plus facile

Assis au bord du bassin, les bras tendus vers l'avant. Incliner le corps vers l'avant jusqu'à ce que les doigts pointent vers l'eau. Se laisser tomber en avant, plonger avec une bonne tenue de corps et glisser.

Plus difficile

Debout sur le plot de départ, incliné vers l'avant, le poids sur la plante des pieds (qui trouve le bon équilibre?) et les mains entre les pieds posées sur le plot. Au coup de sifflet, plonger à travers le cerceau et glisser le plus vite et loin possible. Qui atteint le premier la marque des 10 mètres?

Réaction



But: améliorer la réaction.

Comment: l'élève A se met en position de départ et attend, sans bouger. Un pas derrière se tient l'élève B dos au bassin, avec une planche de natation dans les mains. Au signal, A plonge, B se tourne et essaie de toucher son camarade avec la planche.

Plus facile

La planche de B est posée sur le sol.

Plus difficile

L'élève A doit non seulement démarrer vite mais passer en plus à travers un cerceau qui flotte dans l'eau.



Départ dos

Courage



But: apprentissage du plongeon arrière.
Comment: plongeon dos au bassin, depuis le bord. Après l'entrée dans l'eau, stopper la rotation, revenir vers le bord et recommencer. Qui est le plus courageux?

Remarque: profondeur de l'eau: minimum 1.80m!

Plus facile
 Le même exercice depuis l'échelle (différentes hauteurs) ou la rigole de déversement.

Plus difficile
 Plongeon arrière du bord du bassin. Après l'entrée dans l'eau, se propulser à l'aide de battements de jambes dauphin et glisser le plus loin possible. Qui est capable de nager 15 mètres sous l'eau?

Le pont



But: apprentissage de la position arquée du dos lors du départ.
Comment: départ dos normal, les mains sur le bloc de départ et les pieds juste sous la surface de l'eau, contre le bord. Qui réussit à sauter par dessus un obstacle (pull-buoy, planche, frite aquatique, etc.)?

Plus facile
 Saut par dessus un obstacle, mais avec les orteils en appui sur la rigole.

Plus difficile
 Saut arrière par dessus un obstacle, sous forme de duel.

Photo: Patrick B. Krämer



Virages brasse et dauphin

Virage compact



But: exercer la position compacte du corps pendant la rotation.

Comment: nager en crawl (jambes), avec des palmes, en direction du bord, les bras tendus vers l'avant. Dès que les deux mains touchent le mur, les bras et épaules n'avancent plus, tandis que les hanches et les jambes continuent de glisser en direction du mur et passent sous le corps. Plus le nageur se fait petit, plus les pieds touchent rapidement le mur. Pousser en position latérale.

Plus facile

Le corps tendu et en position latérale, les mains en appui sur la rigole. Ramener les jambes sous le corps (position accroupie) et effectuer une rotation dans l'autre sens. Qui réussit le plus de rotations en dix secondes?

Plus difficile

Sous forme de concours ou duel: au signal, qui fait la rotation la plus rapide? Position de départ: les deux mains contre le mur, position du corps horizontale (éventuellement avec palmes).

A travers le cerceau



But: exercer la traction sous l'eau après le virage en brasse (ou le départ).

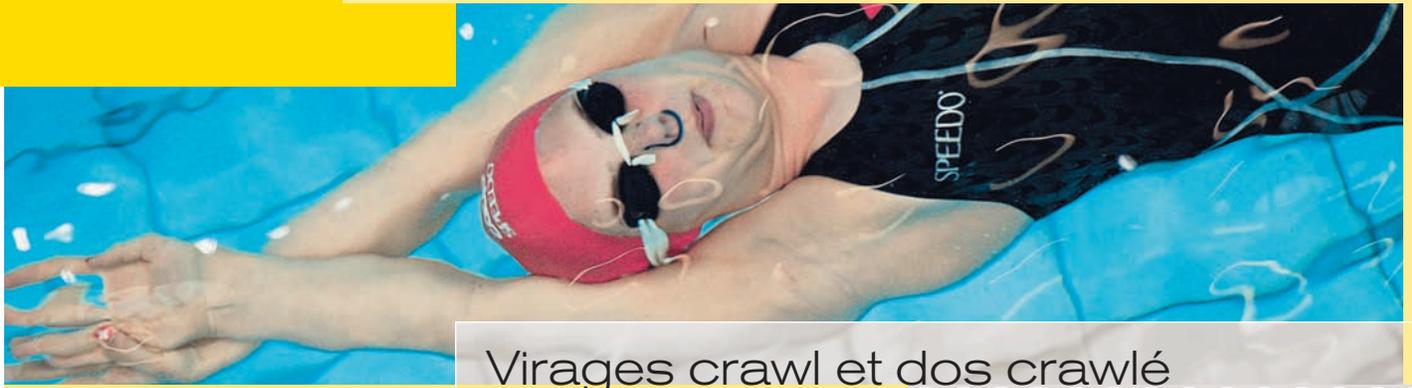
Comment: l'élève A tient un cerceau dans l'eau, à une distance de quatre mètres du bord. L'élève B se propulse du bord et glisse pour essayer de passer à travers le cerceau. Dès que les bras tendus ont traversé le cerceau, B effectue une traction dynamique des bras vers l'arrière. Glisser le plus loin possible.

Plus facile

Placer le cerceau à une moindre distance (2 à 3 mètres).

Plus difficile

Un troisième élève tient un deuxième cerceau deux mètres derrière A. Après que B a passé le premier cerceau, il effectue une traction complète des bras et passe le second cerceau. Les bras sont ensuite ramenés vers l'avant, les jambes pliées lentement. Lorsque les bras sont tendus, le nageur effectue un battement de jambes vigoureux, puis il remonte à la surface.



Virages crawl et dos crawlé

Rotation compacte



But: entraîner la rotation rapide en avant (virage culbute).

Comment: nager avec des battements de jambes en crawl (éventuellement avec palmes), un bras devant, l'autre passif le long du corps. A environ un mètre du bord, ramener vigoureusement la tête contre la poitrine, tout en laissant «traîner» encore les jambes à la surface. Au dernier moment, balancer les jambes contre la paroi, se repousser en position dorsale et glisser.

Plus facile

Rotation dans l'axe transversal: battements de jambes en position ventrale, les bras tendus derrière le dos tenant une barre. Rotation avant, sans que les pieds ne touchent la barre.

Plus difficile

Petit concours: le nageur A est prêt au départ contre la paroi. Le nageur B effectue un virage culbute en crawl. Dès que les pieds de B touchent la paroi, A se propulse. Qui atteint le premier la ligne des 12 mètres?

Autour des différents axes



But: exercer l'orientation dans l'eau.

Comment: nager en dos crawlé. Au signal, effectuer un demi-tour autour de l'axe longitudinal pour se retrouver sur le ventre; enchaîner avec une culbute avant grâce à un mouvement vigoureux des bras et continuer en crawl. Au prochain signal, une culbute avant suivie d'un demi-tour autour de l'axe longitudinal, poursuivre en crawl dos, etc.

Plus facile

Au signal, effectuer un demi-tour autour de l'axe longitudinal seulement.

Plus difficile

Traversées du bassin: une longueur en crawl, une en dos.

Dos: trois mètres avant le bord, un demi-tour autour de l'axe longitudinal, puis virage culbute avant, poussée en position dorsale. Pendant la phase de glisse, demi-tour pour se retrouver en position ventrale.

Crawl: virage culbute avant, se repousser du mur en position dorsale et enchaîner avec le dos crawlé.

De l'avant.



mobile

La revue d'éducation physique et de sport

Commandes

Au numéro

Número	Dossier thématique	Cahier pratique
1/03	Equilibre	Défi équilibre
2/03	Force	Renforcement avec le Swissball
3/03	Préparation à la compétition	Jeux d'eau
4/03	Epreuves combinées	Estafettes
5/03	Prévention de la violence	S'affronter
6/03	Entraînement mental	Entraînement mental

Commandes de revues, cahier pratique inclus à Fr. 10.- / € 7,50 (+port):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Commandes de cahiers pratiques à Fr. 5.- / € 3,50 (+port). Minimum deux cahiers.
Pour un seul cahier, commande du numéro complet (voir plus haut):

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Numéro: _____ Nombre: _____

Abonnement

Je m'abonne à «mobile» pour une année et désire devenir membre du mobileclub (Suisse: Fr. 50.- / Etranger: € 41.-)

Je m'abonne à «mobile» pour une année (Suisse: Fr. 35.- / Etranger: € 31.-)

Je désire un abonnement à l'essai (3 numéros pour Fr. 15.- / € 10.-)

français

deutsch

italiano

Prénom/nom: _____

Adresse: _____

NP/lieu: _____

Téléphone: _____

E-mail: _____

Date, signature: _____

Envoyer ou faxer à: Rédaction «mobile», Ofspo, 2532 Macolin, fax 032 327 64 78, www.mobile-sport.ch