

s'appliquer d'abord à faire "debout" les exercices des bras. Ils sont prescrits dans les théories militaires et scolaires comme devant être exécutés à plat ventre sur un chevalet ou tabouret de natation. Mais la position sur ces engins est très fatigante et ne peut être tenue longtemps. On se rapproche plus ainsi, il est vrai, de la position que le corps doit occuper dans l'eau ; debout la position sera moins régulière, mais elle est préférable pour débiter, et ce ne sera que plus tard, lorsque l'on voudra compléter l'éducation du nageur en faisant travailler les bras et les jambes en même temps que celui-ci pourra procéder sur un chevalet ou à défaut sur un simple tabouret.

Ce travail en chambre facilitera le travail dans l'eau et habituera les membres aux mouvements spéciaux qu'ils sont appelés à exécuter plus tard.

EXERCICES DES BRAS

Tenez-vous bien d'aplomb sur vos jambes, au port d'arme, faisant face à un miroir. (fig. 7.)

1o Joignez les mains, paume en dedans, pouces et doigts réunis, levez les avant-bras, jusqu'à ce que les coudes touchent les côtes inférieures, les mains à la hauteur de la clavicle (fig. 8.)

2o Projetez les bras en avant dans toute leur longueur, les paumes réunies, les doigts serrés. (fig. 9.)

3o Par un tour de poignet, tournez les pouces vers le sol, jusqu'à ce que les mains soient inclinées à un angle de 45°, les doigts et les pouces serrés, les mains en forme de cuillère ; l'exécution de ce mouvement séparera forcément les mains l'une de l'autre. (fig. 9.)

4o Rejetez les bras en arrière en ligne avec les épaules (fig. 10), les coudes raidis et les doigts serrés ; alors, relaxant les muscles des bras, pliant les coudes, ramenant par un demi-cercle le mains, la paume tournée vers le sol contre la poitrine (fig. 7.)

Premier temps : — Etendre les bras en avant en les élevant obliquement, les mains réunies, en comptant "un" (fig. 9.)

Deuxième temps : — Ecarter les mains et les bras lentement, la paume de la main tournée vers la terre, le côté extérieur des mains un peu relevé, en comptant "deux" (fig. 10.)

Troisième temps : — Achever d'étendre les bras le plus possible latéralement (fig. 11), et reprendre la position de départ par un demi-cercle, mains ouvertes réunies sous le menton, les doigts serrés, en comptant "trois" (fig. 7.)

EXERCICES DES JAMBES CORRESPONDANT AUX EXERCICES DES BRAS

Prenez la position primitive, sauf que les mains sont placées sur les hanches (fig. 12.)

1o. Ouvrez les genoux, tournés extérieurement, baissez-vous le plus que

vous pourrez, en relevant les talons qui doivent être réunis le plus possible (fig. 13). Cette attitude se rapproche de beaucoup de celle des jambes donnant le mouvement d'impulsion dans l'eau.

2o Relevez-vous par un mouvement soudain en vous servant de l'extrémité des pieds comme ressort, et au moment où vous êtes debout, sautez en écartant les jambes le plus possible (fig. 14) ; puis ramenez le corps et

les jambes dans la première position (fig. 12).

Exécutez ces mouvements en trois temps :

Premier temps : pliez les genoux et baissez-vous, en comptant un (fig. 13).

Deuxième temps : relevez-vous et écartez les jambes, en comptant "deux" (fig. 14).

Troisième temps : reprenez la position du départ, en comptant "trois" (fig. 12).

Connaissant bien les exercices des bras et les exercices des jambes, on les exécutera simultanément, toujours debout, comme suit :

1o Etendez les bras en avant (fig. 9), et tout en raidissant le corps, ramenez-les latéralement (fig. 10).

2o Au moment où les coudes se rapprochent des côtés du corps, ouvrez les genoux, et pendant que vous vous baissez (fig. 13), que les mains reprennent leur position sous le menton (fig. 8).

3o Les coudes pliés, écartez les jambes (fig. 15), et au moment où vous ramèneriez les pieds l'un contre l'autre, étendez les bras en avant, les paumes réunies et vous vous retrouverez de nouveau dans la position 12.

Quand vous serez arrivé à exécuter ces mouvements d'ensemble avec facilité, sans erreur, servez-vous d'haltères légers, exécutant une vingtaine de mouvements tous les matins ; vous vous en trouverez bien. Faites-les posément, comptant, un, deux, trois, sans vous presser, et surtout sans essayer d'esquiver le moindre détail.

Telle est toute la théorie de l'art de la natation ; mais, ce qui est encore mieux que la théorie, ou toutes les théories, c'est la pratique, et le plus sûr moyen comme le plus rapide, de se perfectionner, est de se baigner et de nager souvent.

DES DIFFÉRENTES MANIÈRES DE NAGER

Nos corps ne surnagent que parce qu'ils sont plus légers qu'un égal volume d'eau ; autrement, tout l'art du monde n'y ferait rien, nous irions toujours au fond. Mais tous les hommes ne sont pas également légers par rapport à leur volume ; de plus, ils ne sont pas tous construits de la même façon. Chez certains, les jambes seront plus ou moins légères dans l'eau, relativement à leur forme, à leur longueur, à la capacité du tronc, à la grosseur de la tête. C'est pourquoi les uns ont besoin de nager dans une situation peu inclinée à l'horizon pour diminuer le poids de leurs jambes et de leurs cuisses ; d'autres ne pourront nager convenablement, sans s'incliner davantage pour augmenter ce poids, d'autres enfin seront obligés de se tenir presque entièrement debout. Le véritable nageur est celui qui nage dans toutes les situations, qui ne se repose pas plus d'une manière que d'une autre, qui, ayant beaucoup de chemin à faire et craignant d'être saisi d'une crampe, saura varier ses attitudes pour donner de l'action aux muscles qu'il sent prêts de se raidir.

Ce sont ces différentes manières de nager et de se reposer que nous allons décrire dans ce chapitre.

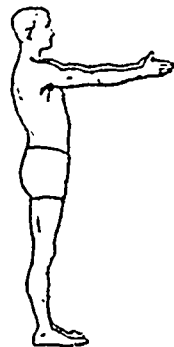


Fig. 9

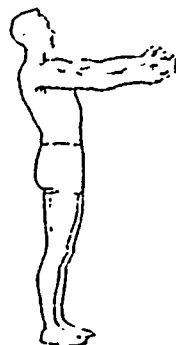


Fig. 10

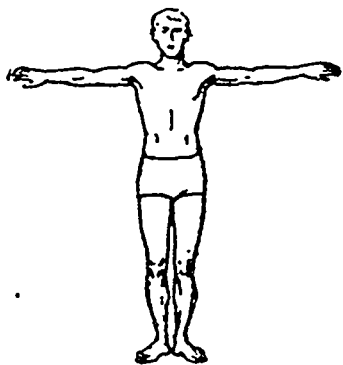


Fig. 11

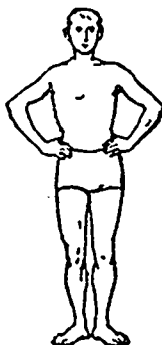


Fig. 12

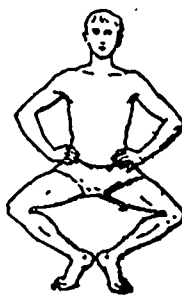


Fig. 13