

LA NATATION.

COMMENT ON APPREND A NAGER

Voici comment le débutant opérera : Il choisira une place où l'on enfonce dans l'eau graduellement ; il y entrera tranquillement jusqu'à ce que l'eau atteigne les épaules ; puis, après avoir plongé sa tête sous l'eau, il fera volte-face, se tournant vers le point de départ.

Ici, j'ouvre une parenthèse : il est de toute nécessité d'immerger le corps "entier" avant de procéder aux exercices de natation, — débutants comme nageurs expérimentés, — et ceci pour deux raisons : la première est que la sensation du froid disparaît aussitôt que la tête a été plongée sous l'eau, c'est-à-dire que toutes les parties du corps sont amenées à la même température, et, la seconde, parce qu'en plein air il serait dangereux de procéder autrement sous les rayons du soleil.

Le débutant s'est tourné vers le point de départ ; il fera alors lentement les mouvements suivants :

1o Ramenez les mains contre la poitrine, les doigts serrés les uns contre les autres, le pouce contre l'index, de façon à ce que la main forme cuillère, l'avant-bras et les coudes serrés contre le corps (fig. 1).

2o Etendez les bras en avant dans toute leur longueur, de façon que les mains soient à la hauteur des épaules à quelques pouces au-dessous de la surface de l'eau (fig. 2).

3o Ecartez ensuite les mains et les bras lentement, la paume de la main en dehors ; faites-leur faire un mouvement circulaire jusqu'à ce que les bras soient d'équerre avec les épaules (fig. 3).

4o Reprenez la position du départ (fig. 1).

Ces mouvements doivent être répétés, à plusieurs reprises, pour être ensuite renouvelés, au commandement en les séparant en trois temps.

UN
Ramenez les mains contre la poitrine (fig. 1).

DEUX
Etendez les bras dans toute leur longueur (fig. 2).

TROIS
Tournez les palmes en dehors, écartez les mains et les bras, faites-leur faire le mouvement circulaire et reprenez la position du départ (fig. 3).

La bouche doit être fermée jusqu'à ce que les bras soient arrivés à la troisième position ; prenez une bonne inspiration pendant que vous ramenez les bras au point de départ. Cette inspiration, prise en temps opportun est d'une haute importance ; les débutants sont disposés à la prendre au moment où ils étendent les bras ; il s'en suit une bonne gorgée d'eau avalée par eux.

Ces mouvements doivent être exécutés lentement, posément, à raison de vingt à la minute.

Pour ce qui est des jambes, nous procéderons à l'aide d'un instructeur et d'une ceinture (fig. 6) ; à cette ceinture sera fixée une corde qui devra passer entre les deux bras de

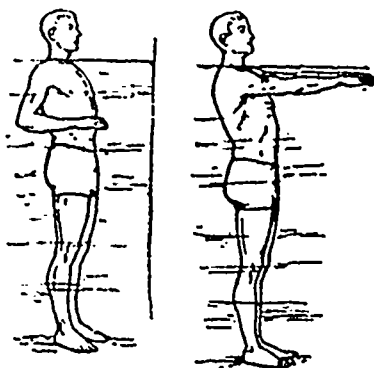


Fig. 1

Fig. 2

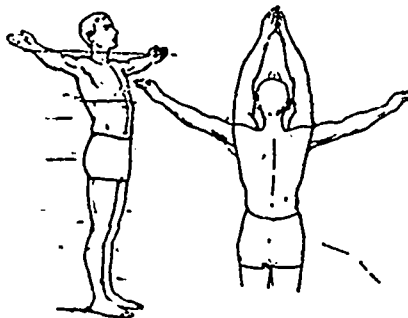


Fig. 3

Fig. 4

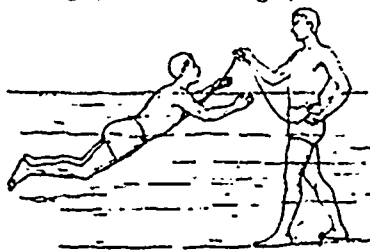


Fig. 5

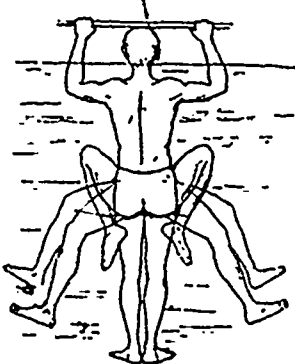


Fig. 6

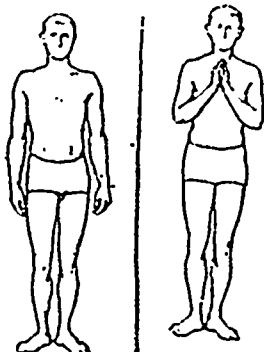


Fig. 7

Fig. 8

l'élève et que l'instructeur tiendra par l'autre bout. Celui-ci, marchant à reculons sans quitter "son fond", tiendra la corde légèrement, de façon à maintenir l'élève dans la position la plus favorable pour l'exécution des mouvements et pour lui tenir la tête au-dessus de l'eau.

Le mouvement des jambes est tout semblable à celui d'une grenouille (fig. 6) ; il suit celui des bras, c'est-à-dire qu'il faut ramener les jambes et les pieds vers le corps au moment où l'on ramène les mains et les bras dans la première position, et les éloigner au moment où les bras s'en éloignent. Ce mouvement est tellement naturel, qu'au fur et à mesure que l'on progresse avec le mouvement des bras, celui des jambes suit de lui-même.

Quand l'élève aura pratiqué quelquefois ces mouvements à l'aide de la corde, il pourra s'essayer tout seul. Il fera pendant quelque temps les mouvements des jambes seulement, en saisissant une barre des deux mains (fig. 6), puis librement, sans sortir de son fond ; ainsi il ne s'effraiera pas s'il enfonce un peu au commencement, puisque, ayant pied, il ne court aucun danger.

Il doit éviter de la raideur dans ses mouvements, de tendre trop la tête, qu'il doit rejeter en arrière ; de serrer les doigts, qui doivent rester réunis naturellement.

Il doit éviter également, en faisant ses mouvements d'éclabousser l'eau, de sortir les pieds ou les mains de l'eau.

Et ces quelques leçons suffiront.

Une fois que l'élève pratiquera la brasse à sa guise, toutes les autres manières de nager lui viendront naturellement.

MOUVEMENTS A SEC

Nous avons dit que beaucoup préconisaient les mouvements à sec pour commencer l'éducation natatoire. Nous n'en sommes pas partisans ; l'on apprend bien plus vite à nager dans l'eau que sur une table. Toutefois, rien n'empêche, s'il n'y a pas de piscine à proximité, de s'exercer comme nous allons l'indiquer.

Du reste, les mouvements par eux-mêmes sont excellents comme exercices d'assouplissement des bras, des jambes et des reins, et il y a tout à gagner, de ce côté-là en les pratiquant. En les exécutant régulièrement, en cinq ou six séances d'un quart d'heure chacune, le matin en se levant ou le soir en se couchant, on les connaîtra, on les exécutera aussi facilement que ceux de la marche ; mais de là à savoir nager dans l'eau, il y a encore loin.

La "brasse" est la manière la plus facile et la plus usitée de toutes les façons de nager ; les bras et les jambes doivent agir simultanément, et le mouvement à exécuter se décompose en trois parties : les bras, les jambes, puis les deux ensemble. Mais on fera bien de commencer d'abord par l'exercice des bras, puis par celui des jambes, et enfin on réunira les deux exercices.

Ceci admis, il est préférable de