

Apprenez aux enfants à nager en une seule leçon

PAR E. GOWEN

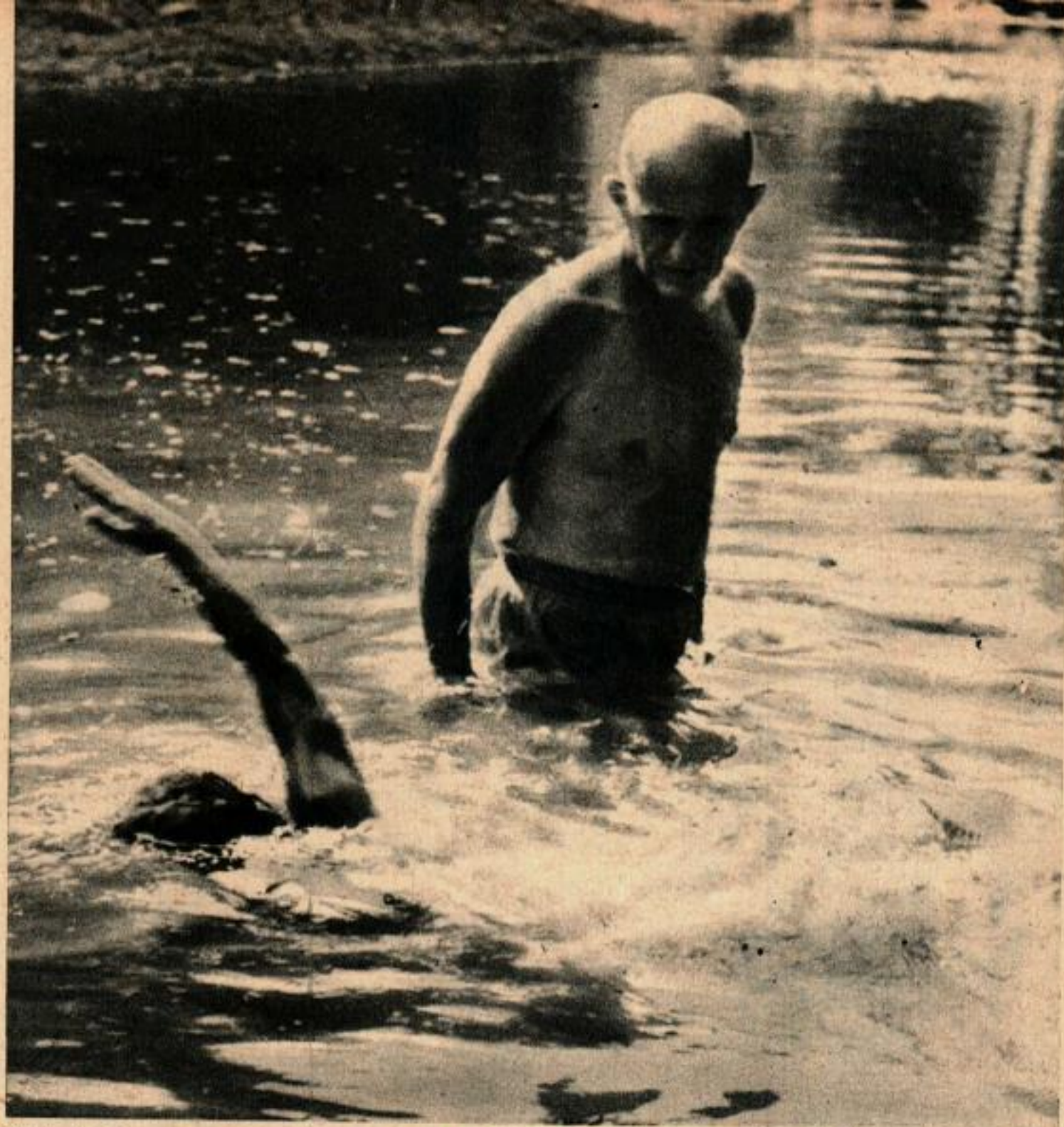


L'auteur commence à faire passer un de ses neveux de dix ans par la première phase de l'enseignement de la nage, le flottage « en noyé ».

EN une seule leçon, il est possible d'apprendre à nager à n'importe quelle personne qui ne connaît pas encore la natation. Il suffit que cette personne se pénètre de trois idées de base, que l'élève fasse trois choses seulement. Et lorsqu'il les fait toutes les trois ensemble, il est en train de nager.

Tout d'abord, apprenez à votre élève à flotter « en noyé ». Il y a des chances qu'il sache déjà le faire, car cet exercice consiste simplement à rester allongé sur l'eau, la figure tournée vers le bas, une chose que les

tout jeunes enfants apprennent souvent d'eux-mêmes dans la baignoire. Toutefois, lorsqu'il leur est demandé de le faire dans une piscine ou dans un lac, de nombreux enfants sont horrifiés à l'idée de plonger leur face dans l'eau. Si vous désirez donc vous rendre compte de la rapidité avec laquelle vous pouvez apprendre à quelqu'un à nager je vous suggérerais de choisir un garçon d'une dizaine d'années qui a décidé qu'il voulait apprendre à nager. Si vos paroles font autorité pour lui, ceci vous aidera beau-



Flottant toujours « en noyé », Coleman passe à la deuxième phase : les mouvements de natation avec les bras

coup. L'enfant doit croire fermement que, s'il fait ce que vous lui dites de faire, il sera capable de nager dès qu'il aura passé par les trois phases, ce qui ne devrait pas demander plus d'une demi-heure.

Faites-le flotter « en noyé » à plusieurs reprises. Puis passez à la deuxième phase, qui consiste à lui commander de faire des mouvements de natation avec les bras.

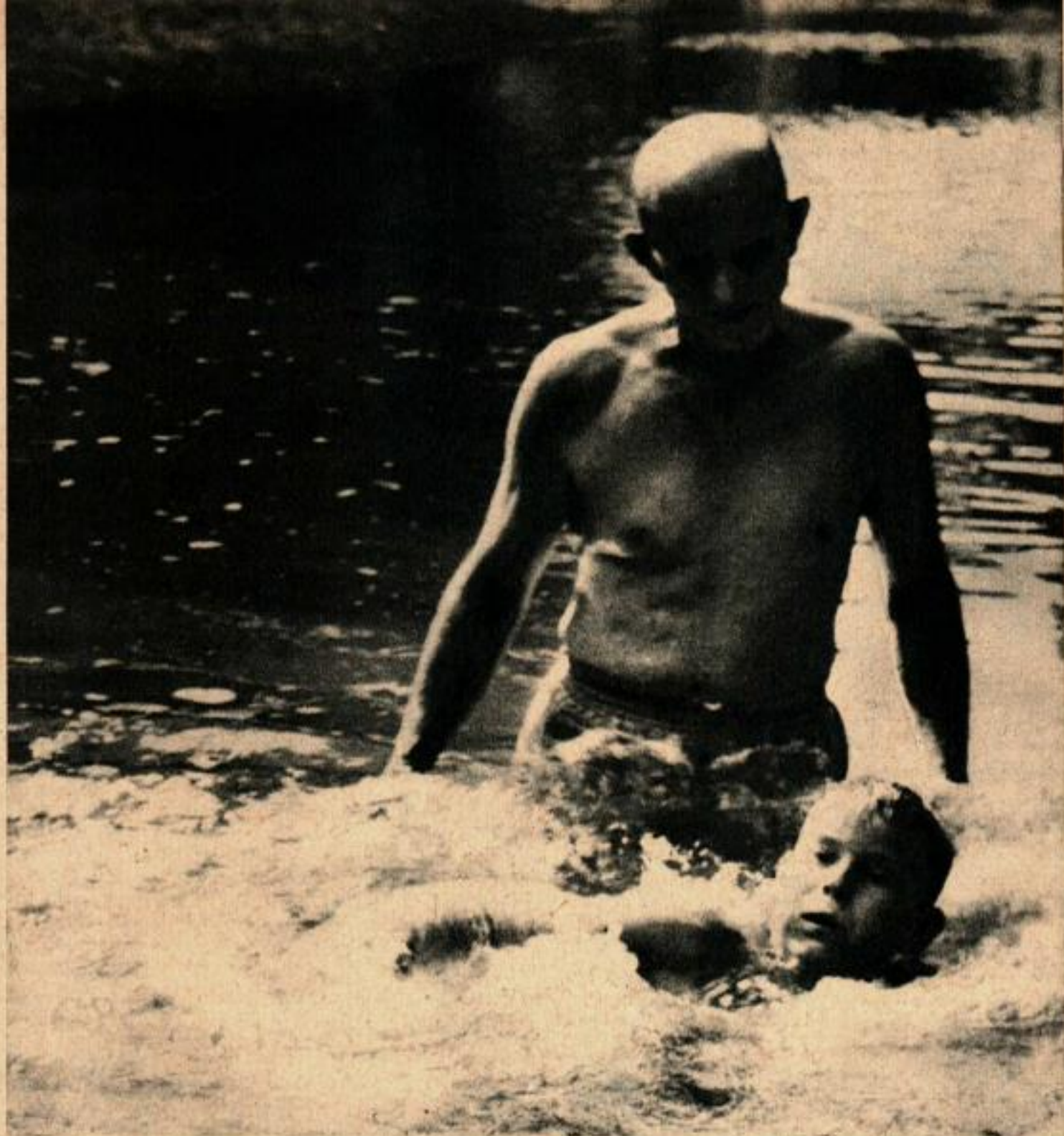
Faites-lui répéter ces mouvements plusieurs fois, en vous assurant qu'ils s'exercent bien vers le bas en produisant un effet de soulèvement. Il est préférable de simplifier les choses le plus possible et de ne rien dire encore au sujet du battement des pieds. Ceci peut attendre à plus tard. Donnez seulement à votre élève la conviction que : 1° s'il flotte « en noyé » et 2° s'il se « tire » avec ses bras, il se déplacera à travers l'eau.

Maintenant, vous passez à la troisième phase, flotter « en noyé », manœuvrer les

bras vers l'avant et vers le bas, et essayer de faire ceci tout en regardant juste au-dessus de l'eau. Toute personne qui n'a jamais nagé auparavant aura tendance à exagérer ce mouvement. La chose qui peut retarder le plus n'importe quel débutant est l'impulsion de sortir son corps le plus possible au-dessus de l'eau... avec le résultat qu'il perd la flottaison qu'il avait lorsqu'il gisait presque entièrement submergé. En essayant de trop se sortir de l'eau, il coule de lui-même. C'est pourquoi votre avis de regarder à peine au-dessus de la surface n'est rien d'autre qu'un « truc » pour qu'il ne laisse émerger que son nez et sa bouche.

Lorsqu'il flotte en se propulsant de lui-même et que son visage est assez haut pour qu'il puisse respirer, il est en train de nager.

Ce sont ces trois stades de base qui sont respectés par les bons professeurs de natation, mais ceux-ci n'essaient pas de les grou-



Flottant toujours et se propulsant lui-même avec les bras, Coleman élève le nez et la bouche au-dessus de l'eau, mais pas trop haut cependant.

per en une seule leçon ou en une demi-heure. J'ai remarqué ceci il y a de nombreuses années, lorsque j'avais l'habitude de nager dans la piscine d'un hôtel. Une femme prenait des leçons de natation dans celle-ci, et j'ai noté que l'instructeur passait plusieurs leçons à lui enseigner uniquement le flottage « en noyée », puis en passait plusieurs autres à la faire nager avec le visage immergé. Finalement, elle était obligée de relever la tête, et elle était en train de nager.

J'ai appliqué mes observations à l'enseignement de la natation à six de mes sept nièces et neveux. Mais, comme je n'avais aucune raison de faire durer les leçons, j'ai procédé plus rapidement.

J'ai découvert qu'il existait des variations dans les attitudes individuelles des enfants. Irène n'avait jamais beaucoup aimé jouer dans l'eau ; elle n'avait pas le désir d'apprendre à nager et lorsque la question lui fut

finalement posée, elle déclara même positivement qu'elle ne voulait pas apprendre à nager. Et elle n'a pas encore appris à ce jour. Nicole, qui était très volontaire et qui avait depuis sa plus tendre enfance tendance à tout essayer de par sa propre intelligence, ne voulait rien écouter. Elle m'affirma qu'elle apprendrait toute seule ; elle entra dans l'eau et se débattit contre celle-ci jusqu'à ce qu'elle se soit à moitié noyée sans arriver à aucun résultat. Elle envisagea finalement d'étudier ma méthode. Elle se mit à flotter « en noyée », abaissa ses mains contre l'eau, éleva son visage... et se retrouva en train de nager.

Théo et Jeanine étaient presque hypnotiquement impressionnés. Il ne fallut pas plus d'une demi-heure pour leur apprendre à commencer à nager. Ceci se passait en eau salée, où la flottaison est meilleure qu'en

(Suite page 111)

Apprenez à nager en une seule leçon

(Suite de la page 29)

eau douce, et aucun des deux enfants ne voudra jamais croire que l'on peut avoir la moindre difficulté à apprendre à nager.

Sandra apprit par elle-même. Trois enfants plus grands qu'elle savaient déjà nager et désiraient se rendre avec elle dans une partie de la rivière où l'eau était profonde. Elle n'avait que cinq ans et je n'avais pas encore essayé de lui apprendre la natation. Nous lui avons simplement mis une ceinture de sauvetage en kapok autour du corps et lui avons dit de ramer avec ses mains tout en se laissant flotter. Un jour que la ceinture de sauvetage s'était imbibée d'eau, Sandra commença à nager contre le poids mort de celle-ci, sans s'en rendre compte. Lorsque nous avons jeté la ceinture, la fillette se mit à nager beaucoup plus vite en eau profonde.

Catherine ne voulait pas se laisser flotter « en noyé ».

Elle était prise de panique lorsqu'elle plongeait son visage sous l'eau. Mon expérience avec elle semblait indiquer que ce système simplifié d'enseignement de la natation aux enfants ne réussirait pas dans son cas. Le fait était qu'elle ne pourrait apprendre à nager par aucune méthode tant qu'elle n'aurait pas surmonté sa répugnance à mettre sa figure dans l'eau. Et ceci ne se produisit que lorsqu'elle fut adolescente.

Coleman était encore un bébé au moment où ses frères et sœurs plus âgés étaient en train d'apprendre à nager. Un jour, en jouant sur un des hauts-fonds d'une rivière assez rapide, il tomba et fut entraîné sous l'eau sur 3 m environ avant que j'aie couru pour le remettre sur pied. Il émergea de l'eau en riant, puis fit un jeu de cet exercice. Il tombait, se laissait dériver sur quelques mètres avec le visage sous l'eau, puis se remettait debout.

Et cependant, lorsqu'il s'agissait d'apprendre à « flotter en noyé », il ne voulait pas le faire. Il était effrayé de plonger sa figure sous la surface. La méthode simplifiée semblait inutilisable dans un tel cas.

Mais plus tard, lorsqu'il eut atteint ses dix ans, il décida qu'il voulait apprendre à nager. Quelques autres garçons de son âge, qui étaient ses camarades, s'étaient vantés de savoir nager, et Coleman prit alors la chose au sérieux et se mit à pratiquer la « flottaison en noyé » dans la baignoire. Puis il vint me trouver en me disant qu'il pouvait maintenant flotter avec le visage sous l'eau. Voudrais-je avoir l'amabilité d'essayer de nouveau de lui apprendre à nager ? Nous sommes allés à la rivière la plus proche, nous y avons choisi un endroit où l'eau était assez profonde pour qu'il puisse nager, tout en lui permettant de toujours pouvoir reprendre pied.

Sous ma tutelle, il se mit à flotter le visage en bas, puis à flotter avec les mouvements

D'ici les Vacances

VOUS AVEZ ENCORE
LE TEMPS DE DEVENIR



MUSCLÉ SAIN et dynamique



Vous allez faire du sport cet été...

Mais avez-vous préparé votre corps aux efforts que vous allez lui imposer ?

Et en serez-vous fier... quand vous serez en tenue de bain ?

Le **SYSTÈME DYNAM**, adapté à chaque cas particulier, a été mis au point pour vous.

En quelques semaines, chez vous, et sans aucun appareil, vous pouvez vous « modeler » une musculature puissante et harmonieuse, et acquérir, avec un fonctionnement organique parfait, une « forme » sensationnelle qui vous permettront de briller à la fois par votre plastique et vos performances.

Les vacances ne reviennent qu'une fois par an ! Avec un corps bien musclé, sain et vigoureux, elles seront merveilleuses !

Renseignez-vous ! Nos brochures illustrées vous passionneront...

GRATUIT

à découper
ou à recopier

Veuillez m'envoyer sans engagement de ma part, toute votre documentation (n° X-38) sur vos méthodes de Culture-Psycho-Physique et sur votre organisation. — Je joins 4 timbres à 25 Frs pour frais d'envoi.

DYNAM-INSTITUT 25 r. d'Aslorg, PARIS-8^e

Pour la BELGIQUE, 88, r. de HAERNE - BRUXELLES-4
(joindre 4 timbres à 2,5)

RASEZ-VOUS 30 FOIS

AVEC LA MÊME LAME

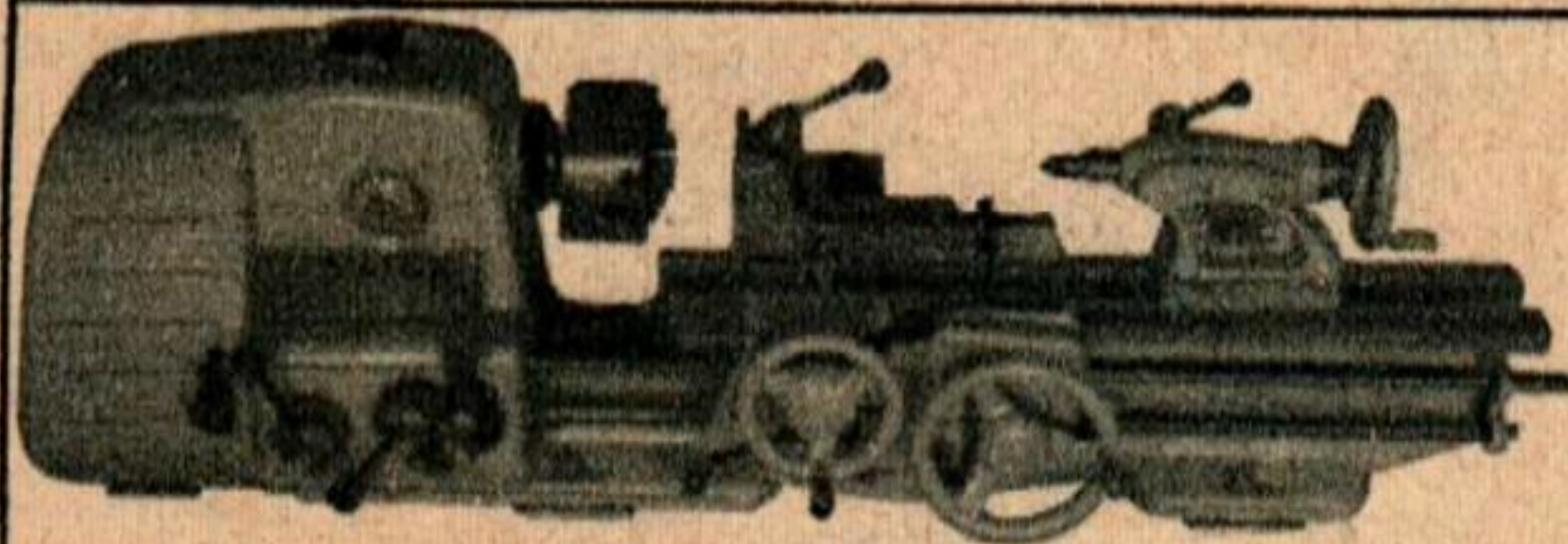
Pourquoi gaspiller votre temps et votre argent ? Voici comment vous raser économiquement et « en un éclair » : étendez, sans blaireau, un pois de crème **Razvite** sur votre visage (à la lavande ou au menthol, c'est la crème la moins chère). Démodé le vieil attirail ! Démodés aussi les coupures, le « feu du rasoir », les grognements, etc. !

Puis, utilisez la super-lame (au chrome) **Razvite**. Elle fait couramment 30 barbes de suite (TRENTÉ !). Et elle ne coûte que... 15 F. Elle est ultradouce, ne rouille pas..., une merveille !

Gratis : demandez un tube-échantillon de crème **Razvite** et une super-lame échantillon à « Razvite », 10, avenue A.-France, Colombes (Seine). Joignez, s.-v.-p., 2 timbres pour frais.

de natation, et finalement à flotter avec les mouvements et en élevant la face au-dessus de l'eau juste assez pour pouvoir respirer. Et il était en train de nager. Après quelque chose comme une demi-heure, nous nagions ensemble dans la rivière, avec beaucoup d'éclaboussures et de fatigues physiques inutiles, mais nous nagions.

Coleman pouvait maintenant apprendre et pratiquer les diverses sortes de nage et apprendre à contrôler son rythme respiratoire. Mais entre temps, s'il lui était arrivé de tomber accidentellement dans l'eau profonde, il n'aurait pas été capable de nager vers le salut.



DES TOURS

RAPIDES ET PRÉCIS

POUR PETIT DÉCOLLETAGE
TRAVAUX DE REPRISE
UNIQUES SUR LE MARCHÉ
HP de 50 à 180 - EP de 250 à 1000

- CONÇUS PAR DES SPÉCIALISTES
- A DES PRIX EXCEPTIONNELS
- VENTE A CRÉDIT

Notice MP 059 gratuite sur demande.

Pendant la durée de la Foire de Paris
DÉMONSTRATION
tous les jours à la

S A D E C

9, RUE LABIE - PARIS-17° - GAL 54-60