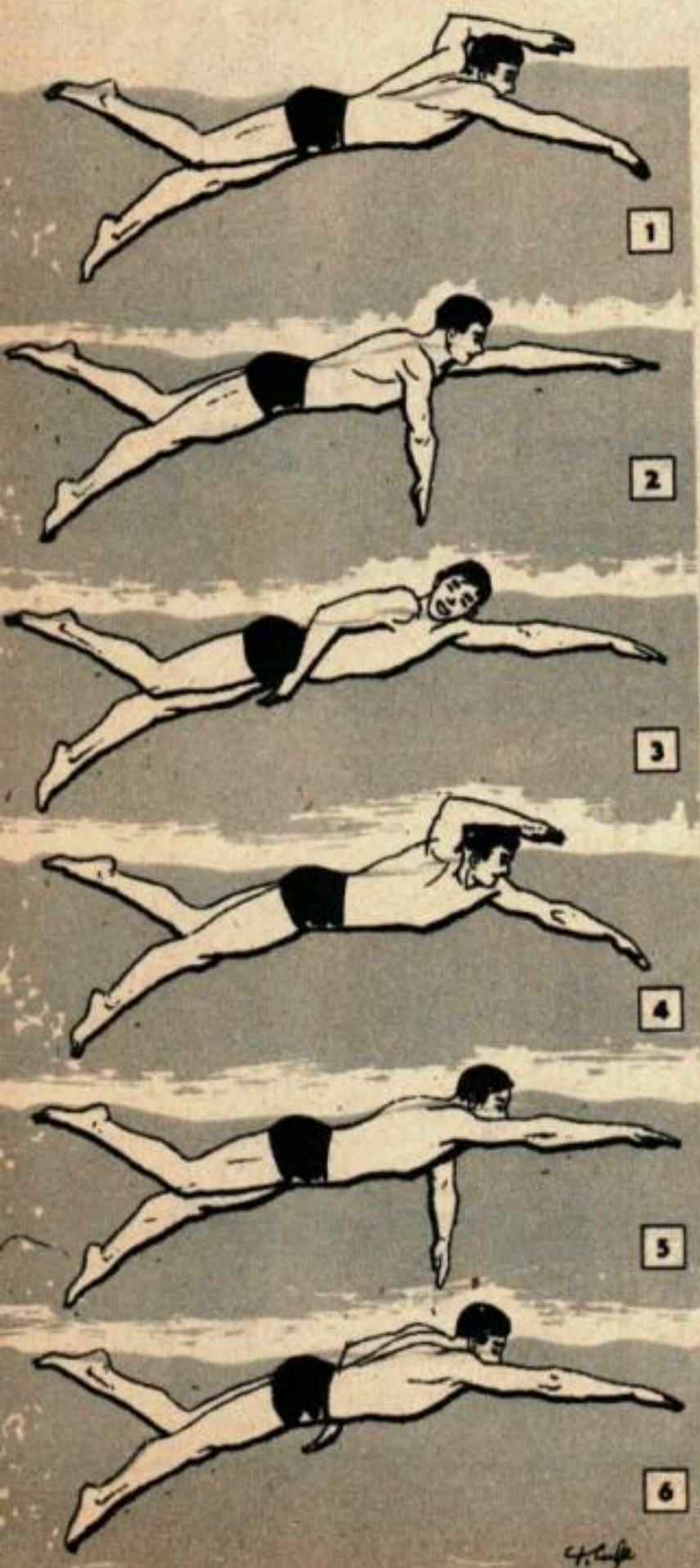




LE CRAWL : Le rythme le plus courant est celui de six battements de jambes pour chaque tour de bras, ainsi qu'illustré ci-dessous. Inhaler pendant que la tête est tournée sur le côté et exhaler sous l'eau.



*Une ancienne
étoile olympique
vous apprend...*

COMMENT NAGER COMME UN CHAMPION

par Adolphe Kiefer,

Instructeur de natation, ancien champion olympique et ancien recordman de nage sur le dos.

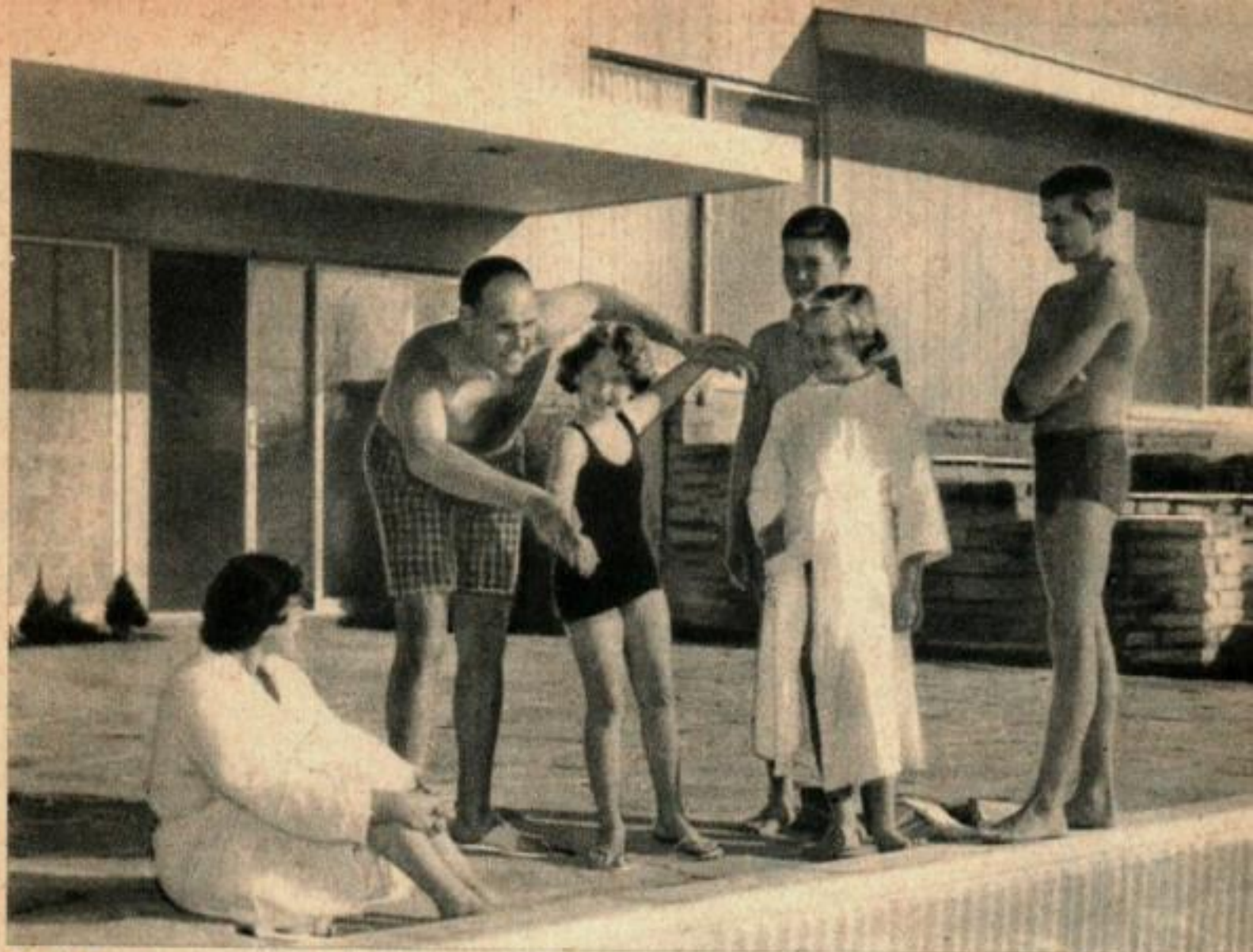
POUR apprendre à nager, il en est beaucoup comme pour apprendre à être un bon joueur de bridge, un bon golfeur ou un bon joueur de trombone : il faut de la pratique. Mais la natation a un gros avantage sur ces trois autres exercices : la simplicité.

J'illustrerai brièvement ceci. Lorsque j'apprenais à nager aux marins américains pendant la deuxième guerre mondiale, l'épouse d'un capitaine de marine vint me voir un jour et me demanda si je pouvais lui apprendre à nager. Elle était âgée de plus de soixante ans, mais avait un profond désir d'apprendre.

Un débutant s'habitue à l'eau en sautant de haut en bas et de bas en haut dans celle-ci.



MÉCANIQUE POPULAIRE



Après de sa piscine familiale, Adolphe Kiefer donne quelques « tuyaux » sur le battement de bras à sa fille. Les spectateurs sont Mrs. Kiefer, une spécialiste des ballets nautiques, et trois autres de leurs enfants.

Croyez-le ou ne le croyez pas, deux semaines plus tard, elle faisait ses 450 m... et elle les faisait en bon style. Son succès est l'un des meilleurs témoignages que je connaisse de la simplicité de la natation.

Il me reste encore à voir la personne à laquelle on ne peut pas apprendre à nager. Et je n'exclus pas ceux qui ne veulent pas apprendre à nager. Dans l'une de mes classes de la Marine, il y avait un ancien joueur de base-ball des Grandes Liges américaines, un grand compagnon aux membres robustes qui détestait l'eau. Il lui fallait cependant apprendre à nager s'il voulait jamais en terminer avec ses classes militaires, et mon travail était précisément de lui apprendre à

nager. Dans son cas, comme dans celui de beaucoup de personnes ne sachant pas nager, la chose la plus difficile était de lui faire surmonter sa peur de l'eau. Lorsque ce résultat fut acquis, le reste devint relativement facile. Le processus demanda douze semaines, mais il apprit finalement à nager.

Je me souviens aussi d'un instructeur de judo de la Marine américaine, un eurasien, qui avait eu depuis son enfance une insurmontable peur de l'eau. Il me fallut quatre semaines pour lui apprendre à nager, mais lorsqu'il eut appris, il se mit à aimer tellement l'eau qu'il devint instructeur de natation lui-même — et un très bon instructeur, parce qu'il savait exactement par où de-

Le jeune Kiefer, qui a déjà gagné de nombreux trophées et médailles de natation, démontre sa forme dans la brasse ordinaire.





vaient passer ceux qui ne savaient pas nager.

La peur de l'eau — qui est habituellement une crainte illogique — est le plus souvent le plus gros obstacle qui empêche un non-nageur d'apprendre à nager. La première phase de la maîtrise de la peur de l'eau consiste à habituer l'élève à la sensation de l'eau. Ceci peut s'effectuer de plusieurs manières.

Entrez dans l'extrémité la moins profonde de la piscine et invitez le craintif élève à y pénétrer : « Venez... l'eau est bonne ce matin. » Montrez-lui, en nageant vous-même sur quelques largeurs de piscine, que l'eau n'est vraiment pas froide.

Lorsqu'il a pénétré dans l'eau, faites-le marcher plusieurs fois sur la largeur de la piscine. Il s'habituerait ainsi à la température de l'eau et sera prêt pour la phase suivante qui consiste à s'accroupir dans l'eau et à se mouiller le visage.

Comment donner à l'élève confiance en lui-même

Marchez avec lui vers l'eau plus profonde et demandez-lui de sauter de haut en bas et de bas en haut dans celle-ci pendant quelques minutes. Ceci est excellent pour donner de la confiance à un non-nageur peureux. Dites-lui ensuite d'ouvrir ses yeux sous l'eau. Après ceci, il sera prêt à apprendre à faire travailler ses bras et ses jambes pour le crawl, qui est la nage la plus commune. A ce stade de l'instruction, vous pouvez utiliser des accessoires tels que des planches et des chambres à air. Ceci éliminera la peur de la noyade de l'esprit de l'élève et lui permettra de se concentrer sur ses mouvements de bras et de jambe.

Lorsque vous avez affaire à quelqu'un qui a peur de l'eau, il est très important de ne pas laisser votre élève seul dans l'eau — tout au moins jusqu'au moment où il a surmonté sa crainte et où il s'intéresse suffisamment à la natation pour la pratiquer de lui-même.

A quel âge les enfants devraient-ils commencer à prendre des leçons de natation ? Le meilleur âge est entre six et huit ans. Ceci donne à l'enfant plusieurs années pour développer une technique, avant que la connaissance de la natation devienne pour lui un avantage social, c'est-à-dire à l'époque de l'adolescence.

Et passons maintenant à l'affaire de la natation elle-même. Cet article vous montrera, en paroles et en images, quelle est la meilleure façon d'apprendre les quatre nages de base : le crawl, la brasse, la nage sur le dos et la brasse papillon. Il est difficile d'acquérir l'excellence dans ces quatre nages à la fois, mais une personne qui désire devenir un peu plus qu'un nageur moyen devrait

En haut de la page : Les genoux sont élevés au moment où les mains se trouvent au-devant de la poitrine. Au centre : Les jambes se détendent vers l'arrière et les bras s'allongent vers l'avant. Ceci est la position « de glissement ». Au bas de la page : Les bras sont ramenés à un point se trouvant au-dessous des épaules.



Les bras « appuient » vers le bas sur le côté et exécutent une révolution complète. Les jambes propulsent le corps comme une queue de poisson.

s'efforcer d'acquérir une bonne efficacité dans deux au moins de celles-ci.

LE CRAWL : Lorsque cette nage est bien exécutée, elle est la plus efficace de toutes. Le secret de la réussite est la coordination des mouvements de bras, des coups de pied et de la respiration. Ces trois actions doivent être parfaitement synchronisées. Mettez-vous en position de flottaison, la face tournée vers le bas. Tirez maintenant vers le bas avec un bras tandis que l'autre reste au repos à l'avant de votre tête. Vous obtenez votre force de propulsion principalement au point se trouvant immédiatement au-dessous de la tête. Il est très important que

vous arriviez à la sensation de « prendre prise » sur l'eau. N'essayez pas de tirer votre bras trop rapidement à travers celle-ci.

Votre coup de pied doit rester principalement sous-marin, et son envergure ne doit pas dépasser 38 à 45 cm environ.

Il doit s'étendre sur la longueur d'une jambe, avec la hanche servant de point de pivotement. La puissance vient du pied plus que de toute autre partie de la jambe, ce qui fait que la cheville doit rester détendue et flexible pour éviter une tension excessive. Sur le rappel, le genou doit être légèrement plié afin de permettre une détente des muscles.

A travers un hublot de la piscine, le photographe a saisi le visage de nageurs qui viennent de faire une démonstration de nage sous-marine.





NAGE SUR LE DOS : Cette vue sous-marine d'Adolphe Kiefer montre la position correcte du corps. La cadence à six battements, ci-dessous, est la même que dans le crawl.



Saisissant une planche flottante, Catherine Kiefer peut nager sur toute la longueur de la piscine avec la seule puissance de ses coups de pieds.



Tournez la tête pour respirer

Afin que vous puissiez respirer, votre tête doit se tourner vers la droite ou vers la gauche à intervalles réguliers. Respirez normalement, en inhalant par la bouche. Exhalez sous l'eau, également par la bouche, au moment où votre visage est tourné vers le bas.

Prenez du rythme en comptant une-deux-trois chaque fois que vous plongez votre main dans l'eau. Chaque compte représente un coup de pied. Pour chaque révolution complète du bras, vous effectuez donc six battements de pied, trois avec chaque jambe.

Il existe aussi une cadence à quatre battements — quatre coups de pied pour chaque cycle de brassée — cette cadence devient de plus en plus populaire.

Votre bras a un temps de repos pendant le glissement vers l'avant, après que la main a pénétré dans l'eau. Cette pénétration doit s'effectuer directement en ligne avec l'épaule, tandis que le coude est encore plié.

Le bras s'étend ensuite, et, tandis que l'un des bras glisse vers l'avant, l'autre tire vers l'arrière, puis se détend. Le bras en glissement reste en position jusqu'à ce que l'autre main sorte de l'eau. Ceci est le secret de l'utilisation de cette nage sur une longue distance.

L'eau sert de support au bras en glissement. Elle permet aux muscles de l'épaule et du haut du bras de se détendre. Ces muscles sont ceux qui jouent le plus grand rôle dans la propulsion. La période de glissement est réduite lorsque cette nage est employée pour les parcours de vitesse, mais une courte période de glissement doit être toujours prévue à chaque brassée.

Voici deux façons de pratiquer le crawl : utilisez d'abord une planche flottante pour développer votre puissance de jambes et pour arriver à un coup de pied détendu. Vous pouvez considérer que vous avez un assez bon coup de pied si vous arrivez à vous propulser vous-même sur la planche sur une distance de 180 m environ sans fatigue réelle. Entraînez-vous aussi à nager sur de longues

(Suite page 120)

Comment nager comme un champion

(Suite de la page 72)

distances — de 400 à 1 500 m — sans vous arrêter. Ceci fortifiera vos jambes et vos muscles. De plus, vous acquerez une coordination et une détente naturelles. N'essayez pas de nager vite au premier abord. Insistez particulièrement sur la forme.

Les erreurs communes dans le crawl

Voici les fautes les plus communes commises par les personnes apprenant le crawl :

- 1° Déplacement des bras trop rapide ;
- 2° Bras frappant l'eau au lieu des mains plongeant dans l'eau ;
- 3° Tirage des bras vers l'arrière trop rapide, ce qui les fait glisser dans l'eau en zigzag ;
- 4° Bras ramenés trop haut lors du rappel ;
- 5° Croisement des bras devant le visage lors du rappel ;
- 6° Détente insuffisante ;
- 7° Durée de glissement avec bras tendus insuffisante avant la tirée de propulsion.

LA BRASSE : La brasse est la plus lente de toutes les nages, mais elle est excellente pour les parcours d'endurance. Il est deux choses qui rendent la brasse essentiellement différente des autres nages. L'une de ces choses est le « coup de pied de grenouille » ; l'autre est la coordination jambe-bras.

Pratiquez l'exercice suivant avant d'entrer dans l'eau. Asseyez-vous sur le sol, laissez reposer vos mains sur le sol à l'arrière de votre corps et étendez vos jambes. Ramenez les genoux à vous et écartez-les aussi loin que possible vers les côtés, vos pieds restant serrés l'un contre l'autre. Dirigez maintenant vos doigts de pied vers le côté et lancez vos jambes en les écartant. Puis ramenez-les de nouveau l'une vers l'autre. La force propulsive est assurée par le mouvement de rapprochement des jambes. Comptez une-deux avant de commencer le coup de pied suivant. Répétez ceci vingt fois. Puis trouvez un banc et faites les mêmes mouvements à plat-ventre.

Passons maintenant au mouvement de bras, ou brassée. Tenez-vous debout et essayez d'atteindre le ciel avec vos deux bras. Tirez-les ensuite vers l'arrière et vers le bas, suivant un angle de 45°, jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-dessous des épaules. Pour les ramener, écartez vos coudes jusqu'à ce qu'ils se trouvent au-devant de votre poitrine, puis recommencez à essayer d'atteindre le ciel.

La phase suivante est celle consistant à coordonner les mouvements de bras et de jambes. A partir de la position debout, essayez d'abord avec une jambe. Le genou doit être complètement levé au moment où vos mains se trouvent devant votre poitrine. Vous donnez votre coup de pied au moment même où vous lancez vos bras au-devant de la tête. Lorsque vos bras et votre jambe sont entièrement étendus, vous vous trouvez dans

Comment acquérir rapidement

UNE MÉMOIRE PRODIGIEUSE

Grâce à une remarquable méthode pratique, vous pouvez très facilement acquérir une mémoire supérieure à la normale, et vous allez comprendre pourquoi. Les psychologues sont formels : « *Tout le monde a de la mémoire, mais peu de gens savent s'en servir...* » tout simplement parce qu'on ne leur a jamais appris. Avec un peu de méthode et de savoir, vous arriverez à des résultats surprenants : par exemple, vous pourrez retenir une liste de 50 mots que l'on aura lue seulement une fois devant vous. A plus forte raison, vous retiendrez aisément ce que vous lisez, ce que vous voulez apprendre, ce que vous avez à faire, vos rendez-vous, le nom de toutes les personnes que vous rencontrez, les numéros de téléphone, les dates, etc. Si vous voulez développer votre mémoire en quelques semaines, demandez vite la brochure gratuite « *Comment améliorer considérablement votre mémoire* » à : Serv. H5, CENTRE D'ÉTUDES, 5, rue Ruhmkorff, Paris 17^e.

JEUNES GENS

**Préparez-vous
une belle carrière dans la
MÉCANIQUE et l'ÉLEC-
TRICITÉ AUTOMOBILE
en suivant nos cours par
correspondance.**

MÉCANIQUE, ÉLECTRI-
CITÉ, AUTO, MOTO,
DIESEL (fonctionnement,
entretien, dépannage, répa-
ration).

Devenez aide-mécanicien
autos et motos, mécanicien
et électricien de garage,
employé, magasinier, ven-
deur de voitures, contre-
maître, chef de garage, etc.

Préparez-vous au C.A.P. et
au brevet d'automobiliste
militaire, aux concours de
mécanicien-dépanneur des
P.T.T. et à l'examen profes-
sionnel pour les autorails.
Cours suivant temps dispo-
nible; diplôme de fin d'étu-
des. Facilités de paiement.

**COURS
TECHNIQUES
AUTOS
SAINT-QUENTIN
AISNE-FRANCE**

Ces cours sont patronnés
par des constructeurs
Français et Anglais



Ce bon à retourner rempli vous donne droit
à une **documentation gratuite n° 6**

NOM :

PRÉNOMS :

ADRESSE :

N°

VILLE DEP'

la position de glissement, qui est le point de
repos de la brasse. Conservez cette position
sur environ deux comptes entre les brassées.

D'abord sur terre et ensuite sur l'eau

Après avoir répété cet exercice une ving-
taine de fois, vous êtes prêt à l'essayer dans
l'eau. Commencez dans de l'eau se trouvant
à hauteur de poitrine, en vous donnant une
bonne poussée contre le fond de la piscine.
Lorsque la lancée du glissement est pres-
que épuisée, abaissez vos bras et ramenez vos
genoux, puis continuez à exécuter le mouve-
ment tel que vous l'avez déjà pratiqué. La
position de votre tête est très importante.
Pour atteindre une vitesse maxima, votre
face doit rester submergée pendant le glis-
sement.

Voici quelques-unes des fautes que com-
mettent habituellement les élèves apprenant
la brasse : 1° Utilisation du mouvement de
jambes en ciseaux au lieu du « coup de pied
de grenouille » ; 2° Mauvaise coordination
des bras et des jambes ; 3° Jambes enfoncées
trop profondément dans l'eau ; 4° Absence
de détente ; 5° Bras ramenés trop loin en
arrière ; 6° Genoux trop ramenés vers le
haut ; 7° Jambes renvoyées en arrière en les
laissant flotter au lieu de leur imprimer un
mouvement propulsif ; 8° Retenue de la res-
piration ; 9° Respiration saccadée au lieu
d'être rythmée.

LA NAGE SUR LE DOS : Bien que dans
celle-ci le rythme soit le même que dans le
crawl, la respiration est différente puisque
la tête reste hors de l'eau. Le corps est à la
position droite, le menton reposant sur la
surface de l'eau. La nage sur le dos peut
s'effectuer suivant plusieurs techniques. La
mise au point du retour en position, ou
rappel, avec bras tendu m'a été attribuée.
Quant à la popularité du rappel avec bras
plié, elle remonte probablement à Eleanor
Holm. Aucune de ces deux techniques n'a
un avantage très marqué sur l'autre, sauf en
ce que, dans le rappel avec bras plié, le
nageur a une tendance à lancer ses bras trop
loin vers l'arrière, et ceci représente une perte
d'énergie. Vos bras doivent être ramenés à
l'arrière à une position dépassant tout juste
un angle de 45°, sans appliquer une force
excessive pour le mouvement vers l'arrière.
En fait, le bras doit être en quelque sorte
placé dans l'eau et y rester ancré tandis que
le corps avance à son côté. Imaginez-vous
l'action d'un aviron de bateau à rames.
L'aviron est trempé dans l'eau et le bateau
est tiré au-delà de celui-ci.

Vos jambes emploient le même battement
à six temps que vous utilisez pour le crawl,
mais dans ce cas il se trouve inversé. Votre
puissance de propulsion réside principale-
ment dans le coup de pied vers le haut.

Les erreurs communes des débutants dans
la nage sur le dos sont les suivantes : 1° Bras
étendus trop loin vers l'arrière ; 2° Bras

(Suite page 123)

MECANIQUE POPULAIRE PRESENTE



MONDIAL PRATIC, Constructeur
AUTORISATION MINISTÉRIELLE N° 8904
L'habitation Nouvelle par Éléments.
Conception américaine. Habitable toutes saisons. Montage rapide dans toute la France. Voir Exposition tous les jours et documentation sur demande.
80, Avenue de la Division-Leclerc
ANTONY (Seine) BERNY 13-30



Si vous aimez PHOTO et CINÉMA, augmentez vos ressources par une occupation agréable, lucrative, indépendante.
Document. c. 2 timbres.
CINÉCO (serv. I 2)
50, r. de Châteaudun, Paris.

CHAMPIGNONS DE PARIS

Cultivez-les en toutes saisons dans une cave, cour, jardin, remise ou en omelette, avec ou sans Fromage. Culture simple à portée de tous. Bon rapport. Achat récolte assuré. Document d'essai gratuit. Env. : 2 timbres.
CULTUREX.
N° 83 - VETRAZ-MONTNOUX (H.-Savoie)

LA TIMIDITE VAINCUE

Suppression du trac, des complexes d'infériorité, de l'absence d'ambition et de cette paralysie indéfinissable, morale et physique à la fois, qui écarte de vous les joies du succès et même de l'amour.

Développez en vous l'autorité, l'assurance, l'audace, l'éloquence, la puissance de travail et de persuasion, l'influence personnelle, la faculté de réussir dans la vie, de se faire des amis et d'être heureux, par une méthode simple et agréable, véritable « gymnastique » de l'esprit et des nerfs. Contre 3 timbres, le C.E.P. (Serv. P 104.) 15, avenue Notre-Dame à Nice, vous enverra gratuitement sous pli fermé, sans marque extérieure, sa documentation complète et son livre passionnant **PSYCHOLOGIE DE L'AUDACE ET DE LA RÉUSSITE**. Écrivez avant qu'il ne soit épuisé.



La Pensée Force Secrète Prodigieuse

permet d'agir à distance sur l'esprit des autres

Apprenez à utiliser cette puissance psychique latente en vous pour réaliser vos desirs, servir vos ambitions dans tous les domaines, en demandant aujourd'hui même la documentation « FORCE-PENSÉE », qui vous sera envoyée discrètement contre 2 timbres adressés à I.S.M.A., 30, rue de Bellefond à PARIS-9^e.



Vous voulez rire?

et faire rire les autres « à en être malades » par farces et attrapes ahurissantes, tours de prestidigitation, et histoires crevantes ? Demandez vite catalogue illustré (5 timbres) à **CITÉ DU RIRE**, (Serv. M.P.), 40, r. St-Julien, ANGERS, (M.-et-L.).

Joie d'ÊTRE FORT METHODE AMERICAINE

DE CULTURE PHYSIQUE ATHLÉTIQUE par correspondance qui vous donnera rapidement des muscles extraordinaires. Elle a formé en Amérique des milliers de superathlètes. À la plage, à la ville, partout, vous serez bientôt envié des hommes, admiré des femmes - assuré du succès. Envoi de la documentation n° 275 illustrée de photos sensationnelles contre 40 francs en timbres.
"AMERICAN INSTITUTE". Boite post. 321-61 R. P. Paris



Modélisme

Sport d'élite
Distraction-Relaxation
Instruction

Faites du modèle réduit :
Avions-Autos
Bateaux

Contre la somme de **250 F**

LES ÉTABLISSEMENTS
Y. DRHOIN
Avenue du Général-de-Gaulle
— AGDE (Hérault) —

vous adresseront leur luxueux catalogue P 11 illustré en couleur.

DANSER

CALYPSO - R & R - CHA CHA CHA
CHARLESTON et ttes danses modernes s'apprennent facile, chez soi en qq heures, grâce à méthode facile, progrès, très illust. Nouv. sensat. Doc. 2 timb
UNIVERSAL DANSE (H. 43)
6, r. A.-Durand-Claude, PARIS (14^e)

PLUS D'ÉTIQUETTES

Quelles que soient vos fabrications, économisez temps et argent en supprimant vos étiquettes à l'aide des **MACHINES DUBUIT** qui impriment sur tous objets en toutes matières jusqu'à 1.800 impressions à l'heure.



Présentation plus moderne, 4 fois moins chère que les étiquettes. Nombreuses références dans toutes les branches de l'Industrie.

MACHINES DUBUIT
58 ter, rue Vitruve, PARIS (20^e)
MEN 33-67

tirés trop en profondeur ; 3° Bras ramenés trop vite, ce qui provoque des zigzags et des glissements ; 4° Genoux trop repliés ; 5° Corps plié aux hanches, ce qui le fait enfoncer trop profondément dans l'eau ; 6° Mauvaise coordination des bras et des jambes.

LA BRASSE-PAPILLON : Dans le « papillon », les bras pénètrent dans l'eau en un point se trouvant juste à l'intérieur de la ligne des épaules, avec les bras naturellement étendus. Les mains doivent se trouver à 15 à 25 cm l'une de l'autre et être légèrement pliées vers le bas aux poignets. Les bras « poussent » vers le bas aux côtés du corps et ils exécutent une révolution complète.

Un coup de pied qui ressemble à un coup de fouet

Cette nage est dominée par le coup de pied. Les jambes travaillent en double action, et la puissance de traction réside dans la poussée vers le bas exercée par les jambes travaillant conjointement. Les genoux restent pliés presque jusqu'à la fin du battement vers le bas, puis ils se redressent rapidement, exerçant sur les pieds une action comparable à celle d'un fouet. Le battement vers le haut commence avec les jambes droites. Lorsqu'elles ont atteint l'axe central du corps, les genoux se replient de nouveau, avec l'action propulsive d'une queue de poisson. Les jambes ondulent vers le bas et vers le haut, « appuyant » contre l'eau en position angulaire. Ceci donne de la force de propulsion au coup de pied.

Le minutage de la brasse-papillon commence à partir de la position avec les jambes pliées, avec les bras étendus à la position de glissement. Le meilleur rythme pour cette nage est un cycle de deux battements de pied pour une brassée, ou mouvement des bras.

Quelques-unes des fautes les plus courantes chez les débutants de la nage-papillon sont : 1° Poussée vers le bas insuffisante sur le coup de pied ; 2° Absence de coordination entre les bras et les jambes, d'où perte d'énergie ; 3° Mouvement de bras dirigé vers l'extérieur au lieu de l'être vers l'intérieur.

Lorsqu'une personne a appris la manière convenable d'exécuter une ou plusieurs des quatre principales nages, elle devrait se trouver stimulée à pratiquer et à perfectionner ses talents natatoires. Et ceci ne s'applique pas qu'aux aspirants champions. Je connais de nombreux excellents nageurs qui ne se sont jamais souciés de s'engager dans des compétitions. Mais ils ont appris depuis longtemps que la seule façon de profiter pleinement de la natation était de bien nager — de même que les joueurs de bridge, les golfeurs et les musiciens ont à bien connaître leur jeu ou leur instrument pour en retirer toute satisfaction.

J'ai rencontré de nombreux adolescents

et de nombreuses personnes de vingt à vingt-cinq ans qui m'ont dit savoir nager mais ne pas trouver un plaisir particulier à pratiquer ce sport. Et j'ai découvert que, dans la plupart des cas, ces personnes n'avaient jamais progressé au-delà du stade des connaissances élémentaires. Elles avaient occasionnellement appris à rester à flot et à se propulser elles-mêmes sur une ou deux longueurs de piscine. Il n'aurait suffi que d'un peu de pratique pour les amener aux plaisirs de la natation.

Un étudiant de dernière année qui habite près de chez moi vient de battre quatre records de natation nationaux américains — mais lorsqu'il n'était qu'un « bizuth », il n'avait pas été capable de se faire accepter dans l'équipe de son université. C'est la pratique qui en a fait un champion. Il faut reconnaître qu'il a un physique parfait, qu'il surveille son régime, qu'il a un bon entraîneur et qu'il a le temps de prendre beaucoup d'exercice et beaucoup de sommeil. Mais je suis cependant convaincu que la principale raison de son succès est qu'il passe un temps considérable dans l'eau. Pendant les jours de classe, il est dans la piscine pendant quatre heures par jour environ. Et il passe jusqu'à six heures dans celle-ci les samedis et les dimanches.

Je ne suis pas en train de vous suggérer de pratiquer la natation pendant quatre heures par jour — à moins que vous ne désiriez réellement devenir un champion. Mais si vous avez sérieusement l'intention de devenir un meilleur nageur ou une meilleure nageuse, passez au moins deux heures dans l'eau chaque semaine.

Stéréophonie au premier étage et au rez-de-chaussée

(Suite de la page 77)

fil du haut-parleur primitivement installé furent coupés à l'endroit où ils pénètrent dans le living-room et les quatre fils allant à l'amplificateur furent connectés aux bornes « amplificateur » de la boîte de commande. Les deux câbles à deux conducteurs allant aux haut-parleurs d'extension furent reliés aux bornes « haut-parleur » de la boîte.

En bas de l'escalier, un second interrupteur « marche-arrêt » fut fixé sur le côté de la bibliothèque et connecté, grâce à un câble à trois conducteurs, aux bornes de la boîte à relais repérées par un code de couleur. Un câble à trois conducteurs beaucoup plus long partant de cet interrupteur suit le chemin du câble haut-parleur éloigné à l'interrupteur « marche-arrêt » du premier étage.

Finalement, le cordon d'alimentation de l'amplificateur était branché dans la prise de la boîte à relais et celui de la boîte, dans la prise murale. (Les cordons d'ali-

tirés trop en profondeur ; 3° Bras ramenés trop vite, ce qui provoque des zigzags et des glissements ; 4° Genoux trop repliés ; 5° Corps plié aux hanches, ce qui le fait enfoncer trop profondément dans l'eau ; 6° Mauvaise coordination des bras et des jambes.

LA BRASSE-PAPILLON : Dans le « papillon », les bras pénètrent dans l'eau en un point se trouvant juste à l'intérieur de la ligne des épaules, avec les bras naturellement étendus. Les mains doivent se trouver à 15 à 25 cm l'une de l'autre et être légèrement pliées vers le bas aux poignets. Les bras « poussent » vers le bas aux côtés du corps et ils exécutent une révolution complète.

Un coup de pied qui ressemble à un coup de fouet

Cette nage est dominée par le coup de pied. Les jambes travaillent en double action, et la puissance de traction réside dans la poussée vers le bas exercée par les jambes travaillant conjointement. Les genoux restent pliés presque jusqu'à la fin du battement vers le bas, puis ils se redressent rapidement, exerçant sur les pieds une action comparable à celle d'un fouet. Le battement vers le haut commence avec les jambes droites. Lorsqu'elles ont atteint l'axe central du corps, les genoux se replient de nouveau, avec l'action propulsive d'une queue de poisson. Les jambes ondulent vers le bas et vers le haut, « appuyant » contre l'eau en position angulaire. Ceci donne de la force de propulsion au coup de pied.

Le minutage de la brasse-papillon commence à partir de la position avec les jambes pliées, avec les bras étendus à la position de glissement. Le meilleur rythme pour cette nage est un cycle de deux battements de pied pour une brassée, ou mouvement des bras.

Quelques-unes des fautes les plus courantes chez les débutants de la nage-papillon sont : 1° Poussée vers le bas insuffisante sur le coup de pied ; 2° Absence de coordination entre les bras et les jambes, d'où perte d'énergie ; 3° Mouvement de bras dirigé vers l'extérieur au lieu de l'être vers l'intérieur.

Lorsqu'une personne a appris la manière convenable d'exécuter une ou plusieurs des quatre principales nages, elle devrait se trouver stimulée à pratiquer et à perfectionner ses talents natatoires. Et ceci ne s'applique pas qu'aux aspirants champions. Je connais de nombreux excellents nageurs qui ne se sont jamais souciés de s'engager dans des compétitions. Mais ils ont appris depuis longtemps que la seule façon de profiter pleinement de la natation était de bien nager — de même que les joueurs de bridge, les golfeurs et les musiciens ont à bien connaître leur jeu ou leur instrument pour en retirer toute satisfaction.

J'ai rencontré de nombreux adolescents

et de nombreuses personnes de vingt à vingt-cinq ans qui m'ont dit savoir nager mais ne pas trouver un plaisir particulier à pratiquer ce sport. Et j'ai découvert que, dans la plupart des cas, ces personnes n'avaient jamais progressé au-delà du stade des connaissances élémentaires. Elles avaient occasionnellement appris à rester à flot et à se propulser elles-mêmes sur une ou deux longueurs de piscine. Il n'aurait suffi que d'un peu de pratique pour les amener aux plaisirs de la natation.

Un étudiant de dernière année qui habite près de chez moi vient de battre quatre records de natation nationaux américains — mais lorsqu'il n'était qu'un « bizuth », il n'avait pas été capable de se faire accepter dans l'équipe de son université. C'est la pratique qui en a fait un champion. Il faut reconnaître qu'il a un physique parfait, qu'il surveille son régime, qu'il a un bon entraîneur et qu'il a le temps de prendre beaucoup d'exercice et beaucoup de sommeil. Mais je suis cependant convaincu que la principale raison de son succès est qu'il passe un temps considérable dans l'eau. Pendant les jours de classe, il est dans la piscine pendant quatre heures par jour environ. Et il passe jusqu'à six heures dans celle-ci les samedis et les dimanches.

Je ne suis pas en train de vous suggérer de pratiquer la natation pendant quatre heures par jour — à moins que vous ne désiriez réellement devenir un champion. Mais si vous avez sérieusement l'intention de devenir un meilleur nageur ou une meilleure nageuse, passez au moins deux heures dans l'eau chaque semaine.