

# Stage de Maitre Nageur Sauveteur Secouriste

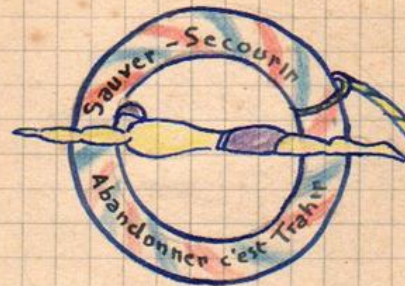
Partie Natation

Professeur : Gabriel Petit

Stagiaire : Marcel Maupoix

Narbonne 1951

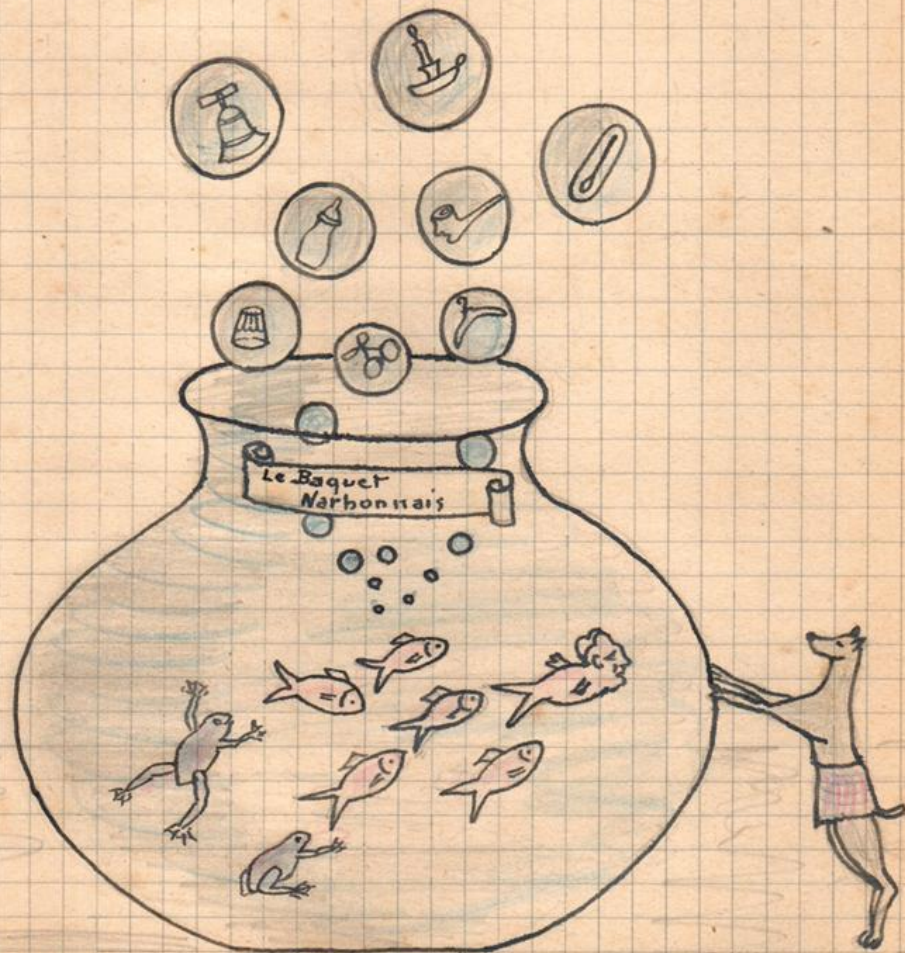
N  
COURAGE  
T  
ABNEGATION  
T  
EDUCATION  
O  
N



*Bon travail  
Félicitations*

*16.7.50  
20  
Aup*

Stage de Maître Nageur Sauveteur Secouriste  
Monsieur le Professeur PETIT. G.



# EXAMEN

## Pour le Brevet de Maître Nageur Sauveteur Secouriste de la Sécurité Nationale.

Cet examen spécial pour la Police comprend  
les épreuves suivantes :

### - Physique -

Obligation de nager :

- 100 m brasse
- 50 m crawl
- 50 m dos
- 1500 m habillé
- 25 m Sous l'eau au minimum
- 4 Plongées différents de 3 ou 5 mètres, entrée par la tête en face au moins sur 5 mètres.
- 3 immersions de 20" dans un temps total de 1'30", le sauveteur remontera chaque fois un objet qui aura été placé dans un fond de 2<sup>m</sup>50
- Sauvetage en maillat, sur un parcours de 50 m. supporter hors de l'eau une bûche de 3 Kgs. en position de sauvetage.

### - Sauvetage -

- Temps accordé 3 minutes
- Tenue : pantalon, veste, espadrilles.  
Départ plongé, nager 25 à 30 mètres, descendre en canard chercher au fond (3 m) le mannequin réglementaire (Poids, 1<sup>m</sup>500 pèse sous l'eau à 1<sup>m</sup> de la surface) le remonter en lui tenant la face hors de l'eau pendant 1'.

Prise réglementaire, tête du mannequin reposant sur l'épaule du sauveteur, un bras sous l'aisselle. 3 plongées peuvent être prévues pour la recherche du mannequin.

### Manœuvre de la Barque.

1<sup>re</sup> Avec deux rames partir d'un quai pour aller toucher de la main une première bouée placée à 20 mètres, puis continuer avec une seule rame et toucher une deuxième bouée à 20<sup>m</sup> au-delà de laquelle il faudra tourner.

2<sup>de</sup> Revenir d'une seule rame et à la godille, toucher la 1<sup>re</sup> bouée, et de là retourner au quai sans rame.

### Lancer de bouée.

Lancer la bouée réglementaire, 2 fois à moins de 2 m. d'un objet placé à 12 m du bord.

### Lancer de commande.

Lancer la commande 2 fois sur 3 dans une fenêtre du 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> étage s'il est à 10 m de hauteur.

### Pédagogie.

Donner une leçon de : brasse,  
crawl,  
dos brisé,  
dos crawlé,  
sauvetage,  
recherche sous l'eau,  
nage sous l'eau,  
et conseils pour la manœuvre d'une barque.

## -Oral-

Précautions à prendre pour :

Organiser une balade.

Organiser une leçon.

Organiser un examen de nageur utilitaire

Organiser un concours de natation sauvetage

## Secourisme

Le brevet de sauveteur spécialisé en soins à donner aux asphyxiés, accidentés et blessés est obligatoire pour l'obtention des brevets et diplômes de Maître Nageur Sauveteur Secouriste.



## Secourisme programme =

Ce programme traite les matières suivantes =

- 1) Anatomie générale : fractures, entorses, rhumatismes, diarthrose, emarthrose.
- 2) Anatomie de la circulation et sa physiologie
- 3) Hémorragies, hémostasie,
- 4) Anémie, anoxémie, traumatisme, ecchymose, plaies, brûlures, gelures
- 5) Anatomie de l'appareil respiratoire -
- 6) Physiologie de l'appareil respiratoire -
- 7) Appareil digestif et sa fonction.
- 8) Système Nerveux.
- 9) Généralités sur les asphyxies
- 10) Respiration artificielle manuelle.
- 11) Méthode Schaffer
- 12) Carboxythérapie
- 13) L'oxyde de carbone, mécanisme de la mort.
- 14) Décoagulation et soins aux asphyxiés.
- 15) La submersion.
- 16) La pendaison.
- 17) Électrocution
- 18) Gaz de combat
- 19) Injections sous-cutanée et intramusculaire

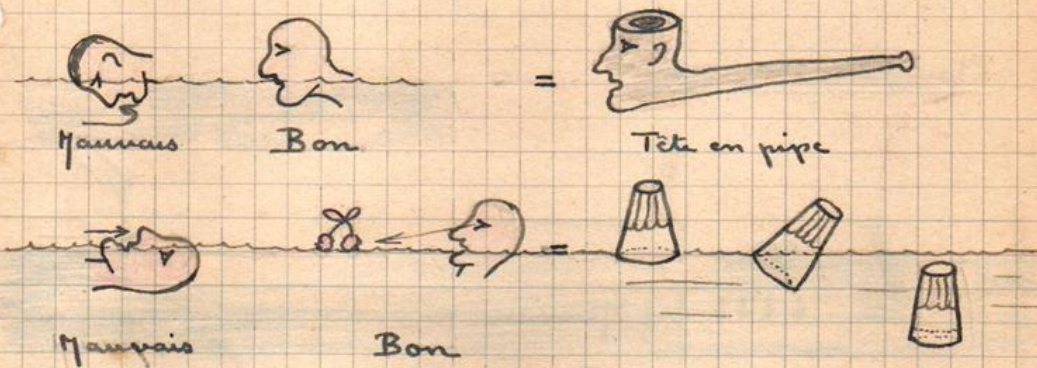
## Devoir du policier en secours et sauvetage en incendie.

- 1) Feux de liquide = essence, pétrole, benzole ...
- 2) Feux de feuillage = papiers, feuillage, chiffons ...
- 3) Feux d'immobilier = cuisines, combles, caves, voutures ...
- 4) Feux sur l'eau = marais
- 5) Feux sur bateaux de pont, de champs, de mines.
- 6) Moyens de sauvetage en général, accidents sur les voies publiques, évanouissements, épilepsies.

# 1<sup>re</sup> Conférence :

## - Principes de base correctifs -

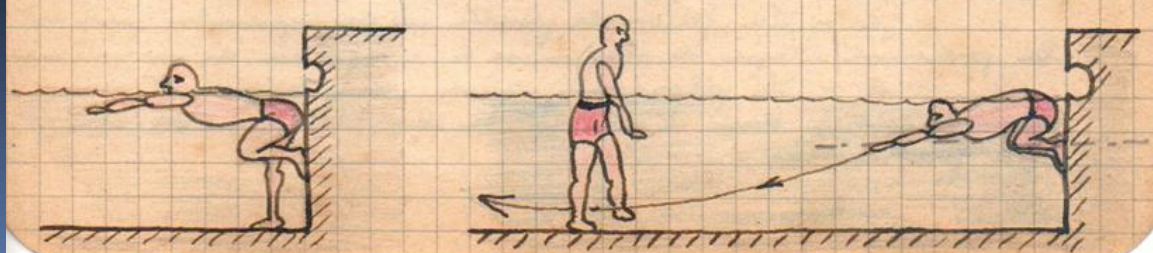
### Position de la tête dans l'eau :



### Position du corps dans l'eau :

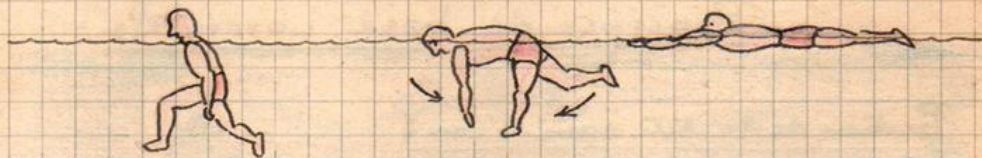


### Position de départ :

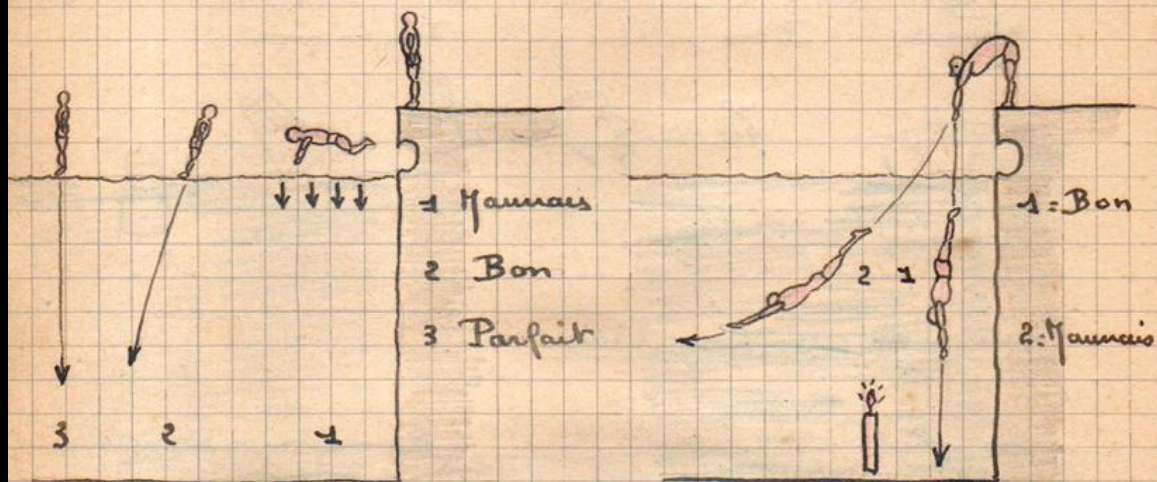




## Façon de reprendre pieds:



## Plongeurs simples :



Résumé :

- a - Le nez en cloche évite l'absorption de liquide dans les sinus et même dans les poumons
- b - Aussi une bonne canelée, c'est glisser sur l'eau au entre deux eaux. C'est le principe de base de la natation.
- c - La façon de partir et de reprendre pied est la première étape de la mise en confiance de soi-même.
- d - Le plongeur, même simple permet une bonne entrée dans l'eau et la familiarisation avec la profondeur.

## 2<sup>em</sup> Conférence :

### - Enseignement théorique en salle -

Il porte sur l'organisation générale de la natation, du plongeon et du sauvetage, au son développé de nombreux sujets en rapports avec le travail dans l'eau et portant sur :

- Les piscines, bassins, rivières, lacs et étangs.
- Organisation de l'enseignement de la natation en général.
- Programme de l'apprentissage.
- Principes mécaniques.
- Principes statiques.
- Principes dynamiques.
- Résistances à l'avancement.
- Résistances à l'appui.
- Résistances de friction.
- Puissance et rendement.
- Respiration.
- Prise en mains.
- Mise en train, exercices de réchauffement.
- La mise à l'eau.
- L'apnée, leurs utilités, les cas.
- Immersion, recherche sous l'eau dans petit bassin.
- Sustentation, principe statique.
- Position de caudée et caudée, principe dynamique.
- Caudée propulsée, résistance à l'avancement (mouvement complet).
- Mouvements de la brasse, résistance à l'appui.
- Battements de pieds, résistance à la friction.
- Position des jambes, des pieds et du corps.
- Nage sur le dos, mouvement de jambe, de brasse position de sauvetage (cette nage est de repos, les raisons : corps immergé, donc plus flottant, elle permet de nager sans les bras ou avec un seul bras).
- Le sauvetage.

- Nage sous l'eau et recherche en profondeur, les plongées en "canard".
- Coulées courbes vers le fond, départ du bord et vers l'avant pour aller au fond du bassin sans mouvement, ce qui constitue le début du plongeon.
- Départs, plongeurs et vrages.
- Les plongeurs, école, entrée dans l'eau, façon de revenir en surface.
- Les plongeurs (suite) les hauteurs, les figures, les groupes, les tables.
- Le das bassi, crawl.
- Le crawl.
- Initiation sportive à la natation est water polo.
- L'organisation des cours et leçons.
- Cette partie ci-dessous de l'organisation qui semblerait devoir se placer au début du cours, a été mis là volontairement, les stagiaires à cette période du cours, seront plus à même de comprendre et, partir sur des bonnes bases n'ayant rien à rectifier.
- L'organisation des baignades, surveillance, hygiène.
- Utilisation des bassins, baignades, piscines.
- La classification des élèves, débutants, débrouillés nageurs.
- Les dangers du nageur, repas (heures du bain) les herbes, les nages, la pluie, l'orage.
- Le sauvetage en barque, manière de monter la victime dans la barque étant seul.
- La navigation en barque, les moyens.
- Organisation d'examen de nageurs élémentaires et de sauvetage.
- Organisation d'une réunion sportive de natation, de sauvetage pour une présentation à Mr. le Directeur Général de la Santé Nationale.

### 3<sup>em</sup> Conférence :

## Enseignement collectif de la natation élémentaire, utilitaire et du sauvetage dans la Police.

### Généralités :

L'utilité de la natation, le développement harmonieux et la valeur physique qu'elle procure lui ont valu d'être considérée comme un sport de base par la Direction Générale de l'E.P.S et adaptée par le service d'E.P.S. de la sûreté Nationale.

Cette décision est pleinement justifiée, car la natation développe la musculature, l'amplitude respiratoire et la souplesse articulaire, elle est un exercice de coordination, les mouvements d'élongation des différents nages favorisent la croissance et entretiennent chez l'adulte des qualités qu'il risquerait de perdre.

La natation peut être employée à des fins correctives et toutes les grandes fonctions organiques étant sollicitées, elle assure un équilibre parfait. Elle est également éducative.

L'apprentissage des mouvements éduque la volonté et participe à la formation du caractère de celui qui la pratique.

But : La pratique de la natation élémentaire doit avoir un but éducatif et utilitaire.

Educatif : Elle doit contribuer à la formation et à l'entretien physique, moral et civil du policier.

Utilitaire : Elle doit permettre un maximum de sécurité personnelle et, a cet effet rendre capable l'élève de faire habillé :

- Un parcours d'au moins 50m départ plongé
- Sauvetage d'un camarade en nage dorsale sur un parcours minimum de 25m après recherche sous l'eau.

### - Principes Pédagogiques

Comme dans tout enseignement, l'instructeur doit posséder à fond la technique de ce qu'il enseigne, il doit gagner la confiance de ses élèves et éviter au combatte l'appréhension de l'eau, s'efforce de faire régner une atmosphère de gaieté en rendant la séance attrayante et variée. Il devra toutefois maintenir la discipline mesurée à la sécurité et à la bonne marche de l'enseignement.

D'autre part, les efforts et les repas devront être alternés en entant les temps d'arrêt pendant lesquels les élèves peuvent se rafraîchir.

La leçon sera dosée en durée et en intensité, l'instructeur fera jouer l'émulation et s'efforcera d'entraîner les plus timorés, par l'exemple des plus hardis et des plus avancés. Il réglera soigneusement la progression des exercices, de façon que l'élève ne rencontre pas de difficultés excessives et qu'il n'ait à exécuter un exercice après avoir été préparé par d'autres exercices préliminaires convenablement gradués.

L'éducateur devra, surtout au début payer d'exemple, enfin il devra s'occuper des élèves dès l'entrée dans l'établissement de bain et ne les quitter que lorsque leur réaction est terminée.

## 4<sup>em</sup> Conférence :

Méthode d'enseignement.

### Méthode naturelle Gabriel PETIT

Adaptation de cette méthode dans la Piscine, basée sur la mise en confiance par la familiarisation avec l'eau.

Cette méthode comprend :

- 1 - La respiration et l'apnée, qui permet l'immersion.
- 2 - L'immersion totale de l'élève qui permet la sustentation.
- 3 - La sustentation qui permet la caulée.
- 4 - La caulée qui permet la natation en ligne.
- 5 - La mise en ligne, qui est à l'origine de la vitesse et de l'économie de force.
- 6 - Vitesse et économie de force signifie rapidité de l'intervention et maximum de chance pour dégager un noyé.
- 7 - Sauvetage.

La mise en confiance étant obtenue, l'apprentissage et le perfectionnement des mouvements se poursuivent selon les circonstances et les moyens dont on dispose (Platteaux, appareils de suspension, fixes ou mobiles, sans appareil)

## Nages à enseigner :

Elles sont au nombre de quatre, la brasse,  
le dos brassé,  
le crawl dos,  
le crawl.

Le dos brassé sans sortir les bras permet le sauvetage, le crawl et le dos crawlé s'imposent par leurs qualités utilitaires et spatiales.

Toutes ont une valeur formatrice.

Cependant le but recherché doit être le sauvetage. A cet effet, les maîtres nageurs secouristes de la Police sont invités dans toute la mesure du possible à suivre le programme ci-dessus pour obtenir ces résultats.

La classification des nageurs moyens et lions nageurs sera faite par le maître nageur, qui, incorporera les élèves dans le cycle des leçons, en tenant compte des dispositions de et de leurs possibilités.

Tantfois, il y a toujours intérêt à suivre l'école du nageur et du plongeur sans pour cela s'en trouver dérangé.

L'élève se rendra compte de ces exercices et les exécutera avec plaisir et discipline. Le maître nageur créant l'ambiance désirable en se mettant lui-même dans l'eau et en démontrant ce qu'il explique pour mieux l'obtenir de ses élèves.

Il tiendra compte de la température de l'eau pour la durée des séances et veillera à ce que ses élèves ne soient pas atteints par des coups de soleil, toujours dangereux pour ceux qui n'y sont pas habitués.

Programme d'enseignement et  
d'entraînement à la Natation  
et au Sauvetage  
pour la Sûreté Nationale.

en

22 Leçons



1<sup>re</sup> Semaine :

1<sup>re</sup> Leçon

Eau : Chaud

Observations: Utile  
œil ouvert  
air maximum

Temps : Beau temps

Durée : 15 à 20'

Course mise en train 3 très rapide à volonté

Mise en confiance, mise à l'eau, respiration  
apnée, profondeur 1 m. 10

Réchauffement par battements de dos crawlé  
rapides et tendus.

Immersion de la face en se tenant au bord  
du bassin (3 à 4 chacune)

Immersion avec bouche et yeux ouverts

Immersion longue et complète (10")

Sustentation en tortue, reprenche pied seul

Petites caudées face au mur du bassin

Jeux à l'imitation du maître nageur

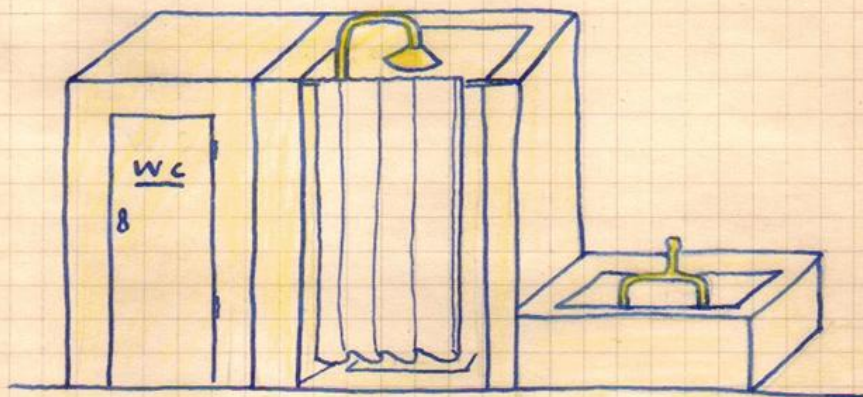
Pouton tête - corps - départ - Respiration - apnée

Noter bien: Le maître nageur sera à l'eau avec  
ses élèves, toutes les fois qu'il le  
jugera utile.

- Prise en main et mise en confiance -



Reveil  
Toilette  
Déjeuner  
Rassemblement  
Piscine - Heure du bain



Rassemblement, appel  
Explication de la leçon  
Démonstration par le moniteur  
Rechouffement  
Mise à l'eau

Mise en train =



Arconduction des bras avant et arriere  
 Flexions sur jambes, tronc droit  
 Battements jambes, pieds vers l'intérieur

Apnée :



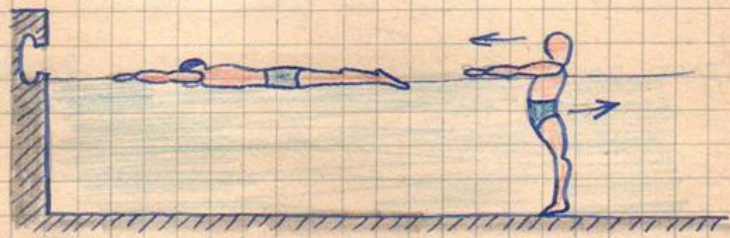
- 1 Inspiration bouche.
  - 2 Apnée.
  - 3 Expiration nez.
- a : simple  
 b : yeux ouverts  
 c : bouche ouverte



Réchauffement



Coulée



Position d'élan pour exécuter une coulée vers le bord  
 Position de coulée.

Jeux



La pompe

1<sup>re</sup> Semaine:

2<sup>me</sup> Leçon

Durée : 20 à 30'

Observations : Profondeur 1<sup>m</sup> 10  
Utiliser l'œil  
main.

Remon de la 1<sup>re</sup> leçon, y ajoutée la coulée  
départ du bord du bassin, l'élève étant  
trahi par un camarade.

Coulée départ du bord du bassin par  
poussée des jambes sur le mur vertical

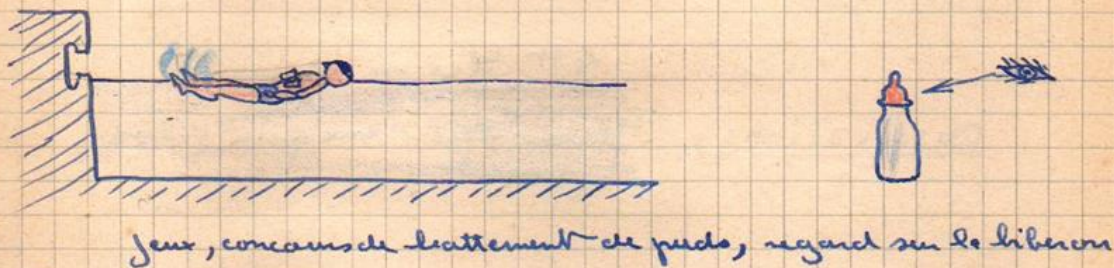
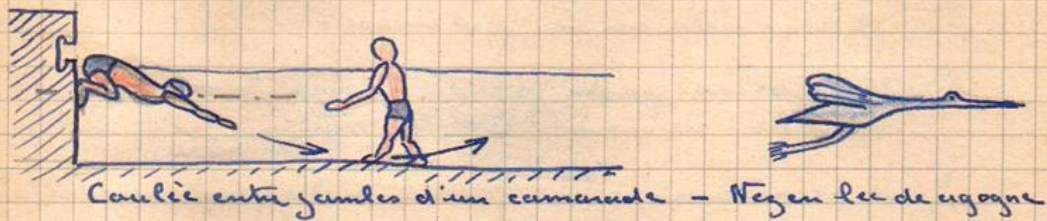
Petites recherches d'objets placés entre les jambes  
au fond de l'eau.

Coulée descendantes et ascendantes en passant  
entre les jambes d'un camarade (nez en sautoir)

Recherche sous l'eau à la suite d'une coulée  
l'objet à chercher sera placé à 2 m du mur  
puis de plus en plus loin

Jeux avec bouées ou ceintures flottantes  
concours de battement de pieds. (pantalon  
dans traverser le bassin.)

Coulée =



## 2<sup>em</sup> Semaine :

### 3<sup>em</sup> Leçon

Observations : Chaque élève devra faire un total de 10 à 15 minutes de mouvements.

Mouvement de la brasse à sec.

Travaux à l'eau répétition des 2 premiers leçons

Mouvement dans l'eau, 1 ou 2 porteurs tenant l'élève, ou si possible à l'aide d'appareils ou de poteries.

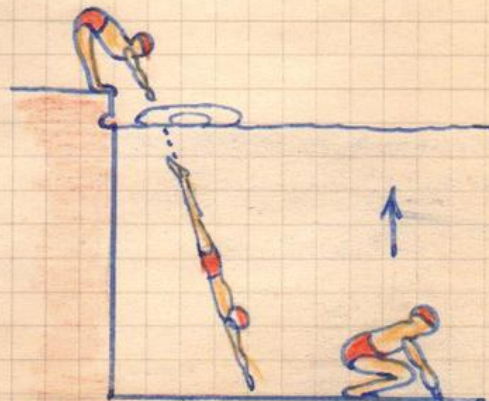
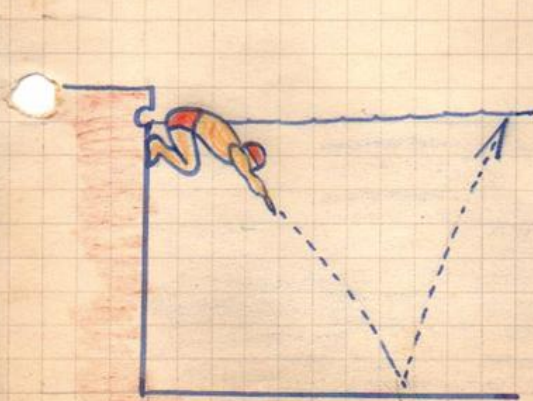
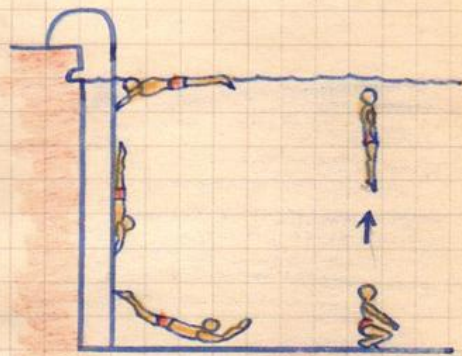
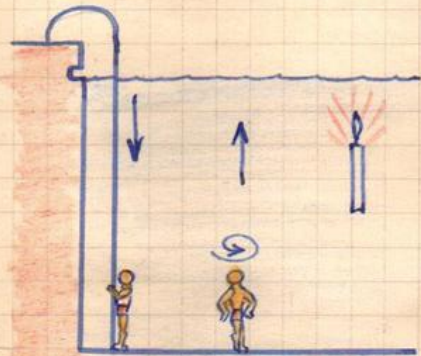
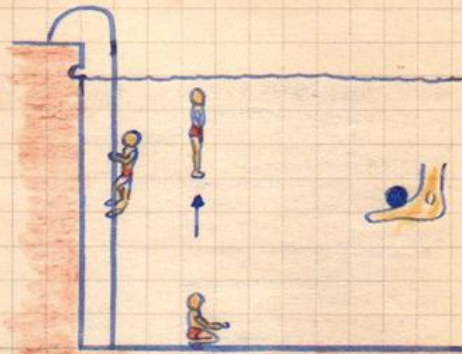
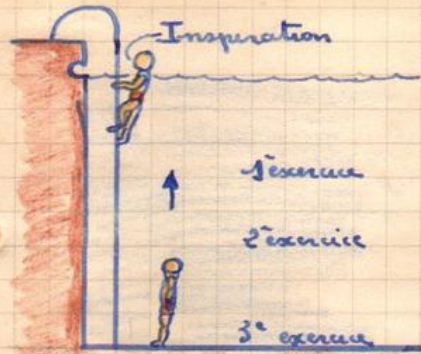
Battement de pieds position dos, avec une ceinture ou une bouée.

Jeux, concours sans forme : d'après nouvelles de longueur de course de recherche sous l'eau dans le petit bain

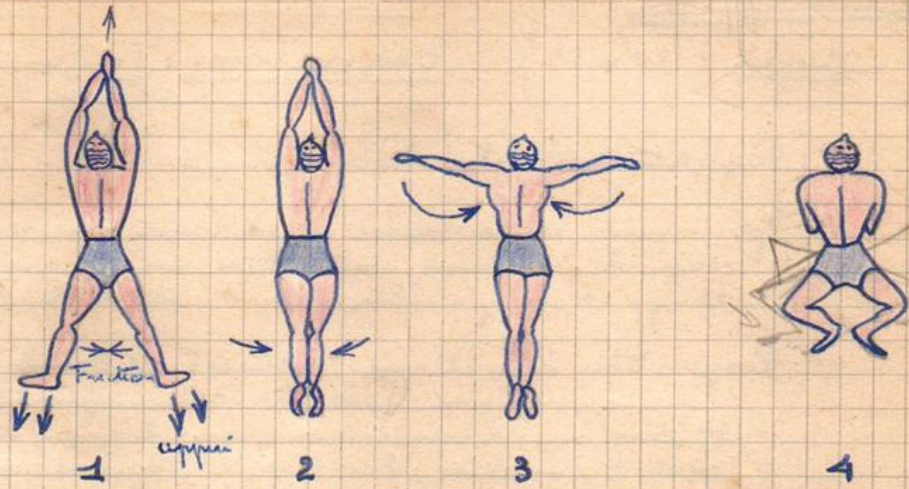
### 4<sup>em</sup> Leçon

Observations : Même leçon un peu plus poussée.

- Adaptation au sous l'eau -



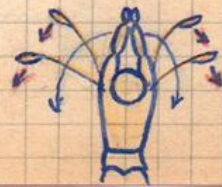
# La brasse



Expiration

Inspiration

Apnée





3<sup>em</sup> Semaine :

5<sup>em</sup> Leçon

Durée : 30' à 35'

Observations : Toujours dans l'eau

Répétition de la leçon précédente.

Mouvements de la brasse en cadence avec respiration dans le 3<sup>em</sup> temps, expiration sur le reste du temps et si possible début sous l'eau.

Respiration aquatique cadencée et combinée avec une immersion après chaque inspiration. Début de l'expiration dans l'eau, les élèves sont 2 par deux, face à face, laissés de façon à avoir de l'eau sur les épaules.

La leçon sera interrompue d'exercices de réchauffement s'il y a lieu.

Jeux à l'initiative du maître nageur.

6<sup>em</sup> Leçon

Durée : 40'

Observations : dont 15' de travail commandé

Répétition de la leçon précédente.

Mouvements plus rapides, cadencés, mieux appliqués et meilleure coordination.

Mettre des ceintures au chapeau à air aux meilleurs élèves; en face un groupe qui travaillera dans la largeur du bassin.

Jeux, concours etc.....

- Quelques observations sur la brasse -

1 -



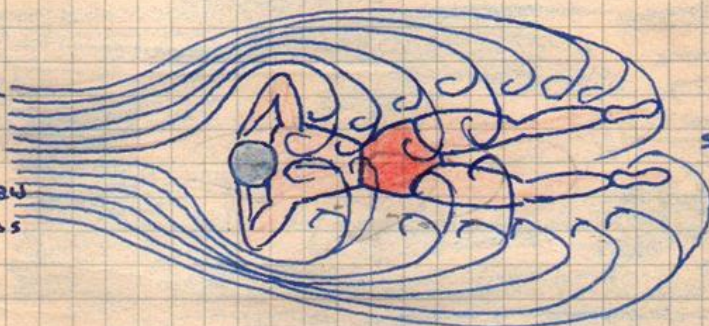
Bonne position

Comparaison :



2 -

Position vue  
de dessus  
Tête trop  
sortie de l'eau  
donc remous



Succion

Manœuvre position, très grande résistance de l'eau  
comparable au pulier d'un pont, succion  
entre les jambes des jambes

Rectification et comparaison -



Il faut toujours nager en ligne et être comparable  
à un poisson, c'est à dire comme il indique la 1<sup>re</sup>  
figure, être très plat en dessous et offrir le moins  
de résistance possible à l'eau

4<sup>em</sup> Semaine:

7<sup>em</sup> Leçon

Observations: En eau un peu plus profonde 4<sup>m</sup>35 max.

Répétition de la précédente leçon.

Les élèves doivent presque tous nager, avec une ceinture de natation ou une chambre à air.

Faire des parcours de plus en plus long et au grand train, à surveiller étroitement.

Jeux de ballon si possible.

8<sup>em</sup> Leçon

Durée: 35' dans l'eau.

Répétition des leçons précédente.

Né pas laisser nager sans ceinture ou flotteur

jeux ballon

- Quelques conseils à retenir -

Pour Commander :

Mimer les gestes en les exagérant  
pour les faire comprendre, et les décomposer  
au maximum.

Un geste mimé vaut mieux qu'un  
commandement brutal.

Toujours travailler avec bon sens.

Ne pas avoir de ligne = 0

Cette ligne s'adapte suivant la  
morphologie de chacun et chaque  
observation personnelle ne s'adapte  
pas toujours à la masse.

Observer =

Constater =

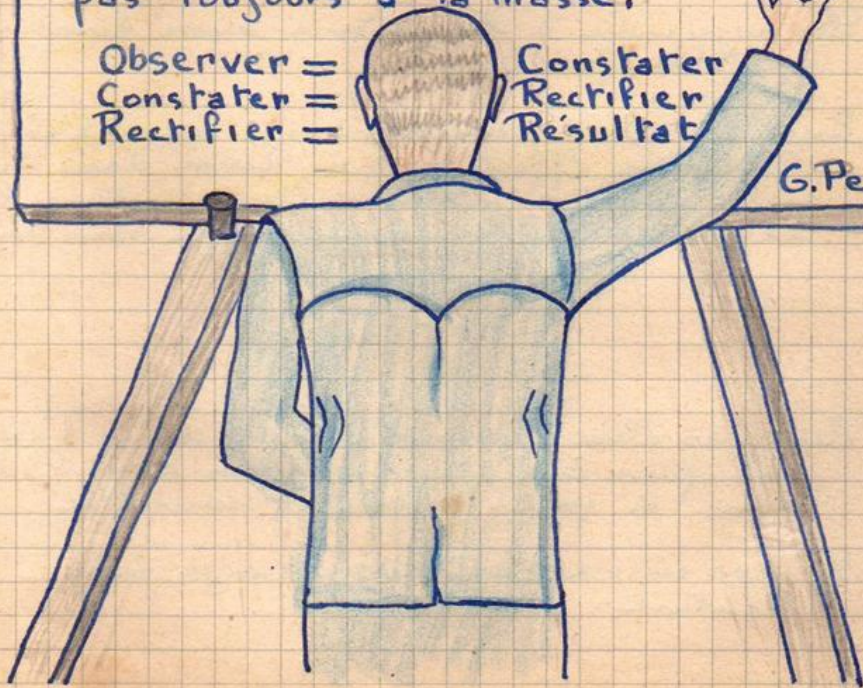
Rectifier =

Constater

Rectifier

Résultat

G. Petit.



5<sup>em</sup> Semaine :

9<sup>em</sup> Leçon

Durée : 40' dans l'eau, au maximum.

Répétition des leçons de la 4<sup>em</sup> semaine.

A l'aide d'une brassée ou d'une ceinture se déplacer par battements de pieds sur le dos, puis par mouvements de jambes de dos brassée sauvetage, et simple cycloclage des bras.

Jeux gais, entretenir le moral de ceux qui n'arrivent pas à nager avec les flotteurs et rectifier les positions.

Les suspendre à la potence aussi longtemps qu'il le faudra.

Quelques élèves peuvent nager sous l'eau, leur faire effectuer 7 à 10 m. dans le petit bain et les surveiller étroitement, ne pas encore les laisser nager sans ceinture.

10<sup>em</sup> Leçon

Quelques élèves peuvent nager sous l'eau, lui faire effectuer 7 à 10 m. sous l'eau dans le petit bain et surveiller.

Ne pas encore les laisser nager sans ceinture.

Methode d'enseignement :

Par suspension :



Avec bouée :



Avec chambre à air :



Avec l'aide de deux camarades :



A l'aide d'un camarade :



6<sup>em</sup> Semaine :

11<sup>em</sup> Leçon

Durée : 40 à 50'

Observations : on pourra rester plus long temps, si l'eau est chaude sans obliger personne.

Repetition des leçons de la 5<sup>em</sup> semaine.

Les élèves qui nagent presque seul, seront obligés progressivement, leur faire effectuer 100 ou 200 m avec la ceinture, en passant du petit bain au grand bain et vice-versa.

Coulés vers le fond de 1<sup>m</sup>.60, surveiller étroitement.

Nager sur le dos, "position sauvetage" en plaçant une main en godille, l'élève aura une ceinture au chambre à air.

Jeux nombreux et variés.

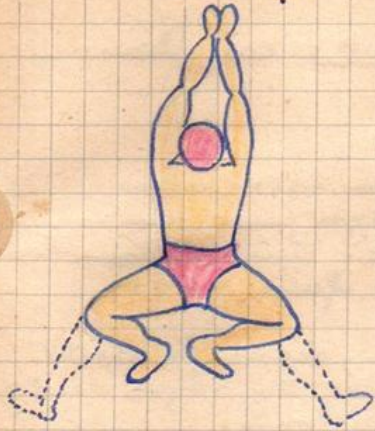
12<sup>em</sup> Leçon

Quelques élèves peuvent nager 300 m. et plus, avec leur ceinture, d'autres seulement 50 m.

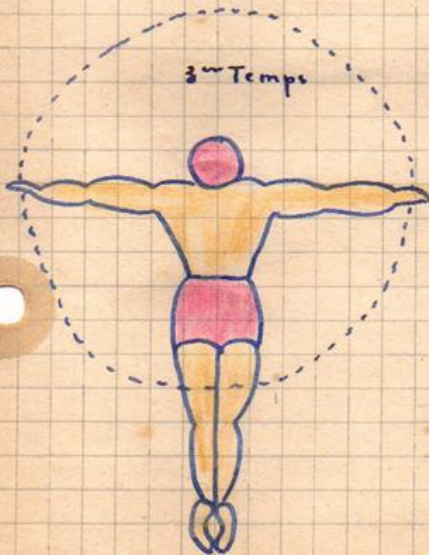
Faire les rectifications qui s'imposent.

# Nage sous l'eau

1<sup>er</sup> Temps



3<sup>er</sup> Temps



2<sup>em</sup> Temps



4<sup>em</sup> Temps





7<sup>em</sup> Semaine:

13<sup>em</sup> Leçon.

Durée : 50'

Observation : eau chaude

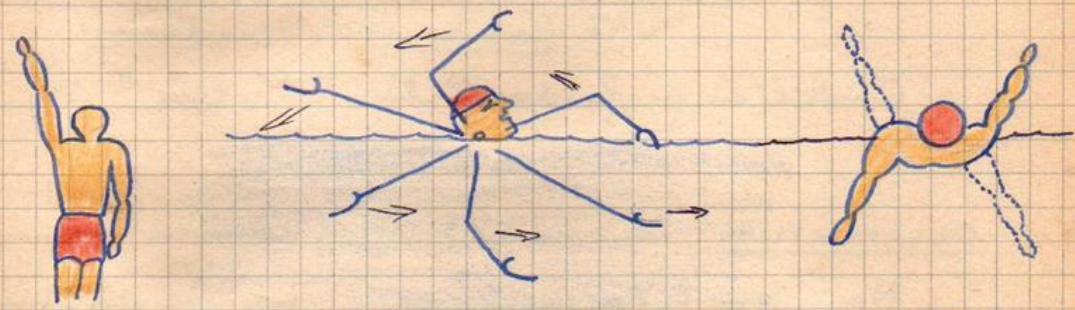
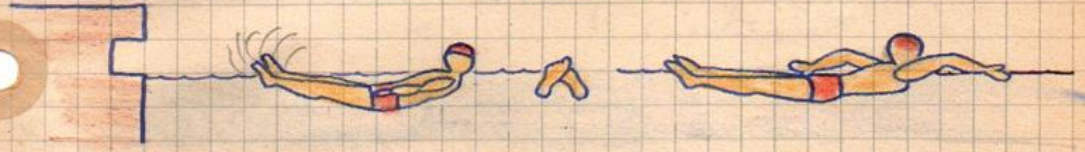
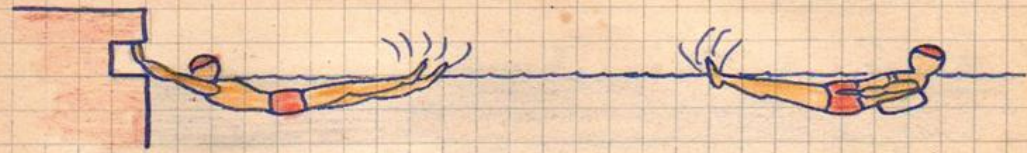
Tous doivent pouvoir faire 12m sans ceinture, ne pas obliger ceux qui ne sont pas sûrs d'eux. Leur laisser la ceinture et leur faire faire 400m

Nager 12m sous l'eau, dans le petit bain et aller chercher des objets de 2 à 5 Kgs. placés sur le fond.

14<sup>em</sup> Leçon

Répétition de la leçon précédente.

- Dos crawlé -



8<sup>em</sup> Semaine :      15<sup>em</sup> Leçon

Durée : 50' en eau chaude.

Nager de plus en plus long temps avec ou sans ceinture.

L'élève ira jusqu'au fond du grand bain avec ou sans ceinture, par l'échelle et sera surveillé par le maître nageur placé dans l'eau. Il se laissera remonter en position de garde à vau, le corps droit les poumons sont gonflés au maximum.

avant l'immersion.  
Il le restera jusqu'à ce que l'élève soit remonté Ne pas souffler sous l'eau.

Caulée en profondeur, "très surveillée"

16<sup>em</sup> Leçon

Observation : Le maître nageur donnera l'exemple

Nager sur le dos, sans ceinture, sur une distance minimum de 50 m.

Descente en canard à 1<sup>h</sup> 30 pour prendre un objet léger et le remonter en position de sauvetage sur 10 m. au moins

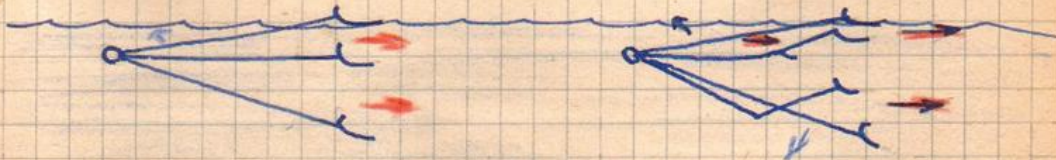
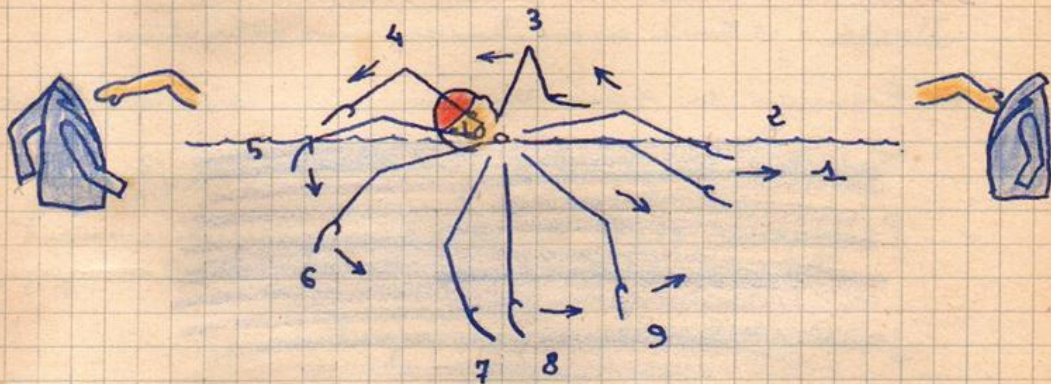
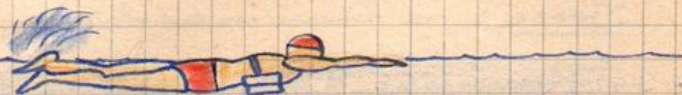
Sauvetage au remorquage d'un camarade sautant à une ceinture

Nager sans l'eau, en posant seulement puis en surface et encore sans l'eau surveiller étroitement

# -Crawl-

Battement  
des pieds

- 1 avec ventouse
- 2 sans ventouse



9<sup>em</sup> Semaine :

17<sup>em</sup> Leçon.

Durée = 1 heure en au chaude.

Remorquage d'une brique ou d'une pierre de 3 Kg dans l'eau. Nager le plus loin possible en portant cet objet sur 25 m minimum.

Nager avec un pantalon de toile et remorquer un canoë.

Faire du sauvetage porté en maillot sur une distance réglementaire.

18<sup>em</sup> Leçon

Durée = 1 heure en au chaude sans obligation

Examen de 50 mètres nage libre départ plongé

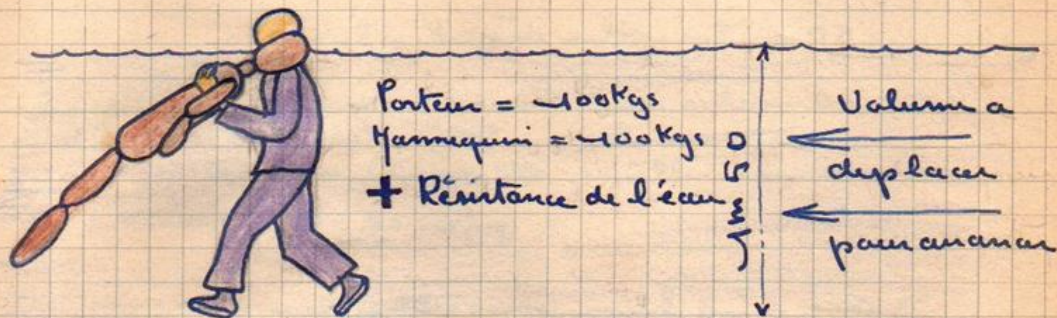
Les élèves les plus forts feront 100 m. et plus

Plongeurs école de 1 et 3 m. position suivant les possibilités (le maître-nageur est seul juge)

Jeux, début de nages spatiales

# Sauvageage porté

## Ancienne méthode:



Le poids du corps et du mannequin ainsi que la résistance de l'eau offre une résistance considérable à l'avancement.

## Nouvelle méthode enseignée par Mon le Professeur National.



### Avantages

Position couchée, résistance moindre, donc avancement plus grand.

### - Principes de base -

- 1) Mise au log avec le mannequin
- 2) Vitese à l'avancement plus grande.
- 3) Position couchée, diminution de la résistance à l'eau.
- 4) Utilisation du ramar sous le mannequin

10<sup>em</sup> Semaine : 19<sup>em</sup> Leçon

Durée : 1 heure

50 mètres libre départ plongé

20 mètres sans l'eau départ plongé en piscine  
ou en de. eau très claire et sans la  
surveillance du maître nageur.

20<sup>em</sup> Leçon

Durée : 1 heure sans obligation.

100 mètres nages libres pour élèves les plus forts

Sauvetage d'un camarade sauteur par ceinture

Sauvetage d'une leçon Petit lestée à 5 Kgs

Das ramli petite distance

Craml petite distance

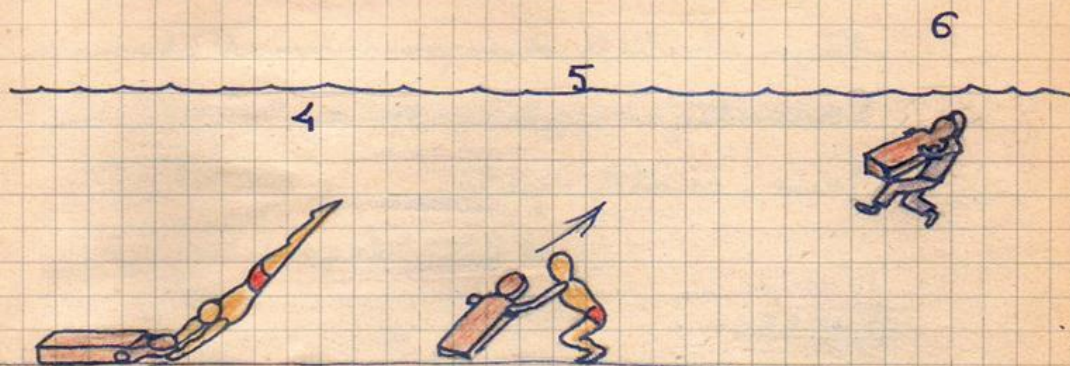
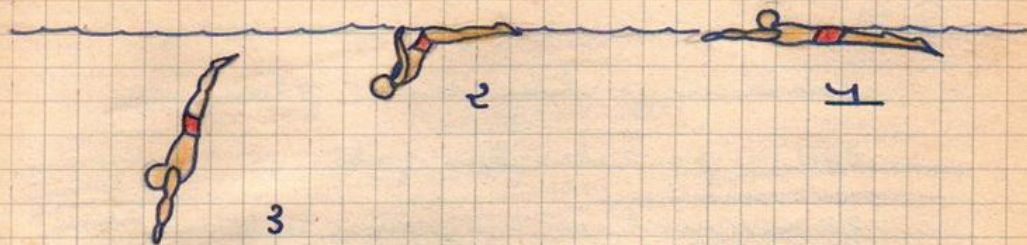
Jeux suite des plongeurs école

---

Méthode de sauvetage tracté. (G. PETIT)



Façon de remonter le mannequin en surface =



- Position idéale du corps -

Vue en bout



Vue de côté



Ne jamais rester sur place, tendance à laisser tomber le corps

De préférence tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.





## 11<sup>em</sup> Semaine

## 21<sup>em</sup> Leçon

Durée = 1 heure et plus pour ceux qui le désirent.

100 m. nage libre départ plongé.

200 m. pour les plus forts.

20 m. sous l'eau en piscine à surveiller.

Crawl et das crawlé.

Nager habillé d'un pantalon et chemise

Sauvetage réglementaire.

Jeux, water-polo

## 22<sup>em</sup> Leçon

Durée =

Recapitulation générale.

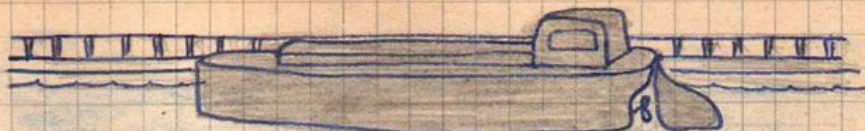
Plongeon scale de 3 et 5 m pour inspirer confiance.

Nager sous l'eau.

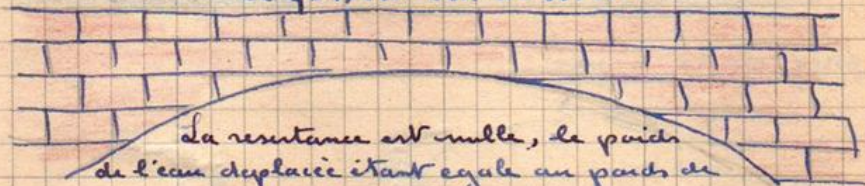
Nages sportives: crawl, das crawlé, larve papillon si possible.

Sauvetage complètement habillé et chaussé

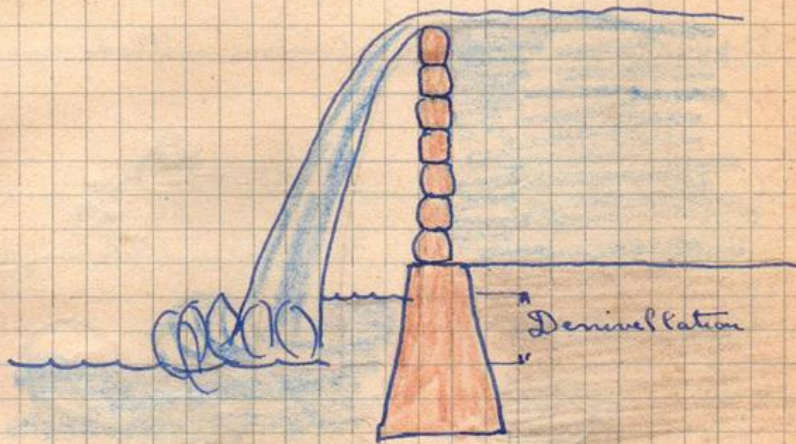
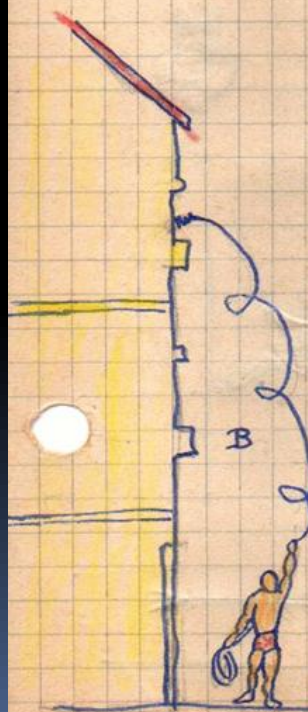
Water-polo, passes du ballon en plusieurs mains sans qu'il touche l'eau.



Ce qu'il est bon de savoir.



la résistance est nulle, le poids de l'eau déplacé étant égale au poids de la péniche



Lances de commande :

- B = Longueur, étude d'argent
- b = Hauteur, lance utilitaire



## Exercices préparatoire à la bûche =



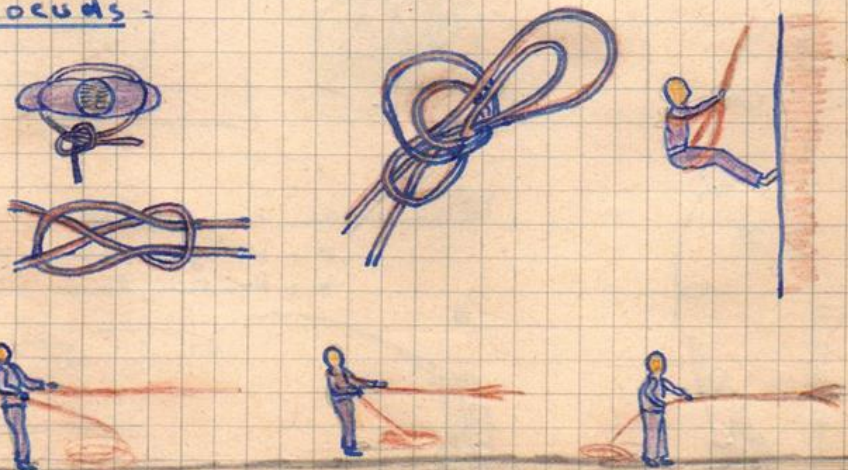
## Lance de la bouée -



## Sauvetage en barque - (même méthode que sur le canal ou piscine)



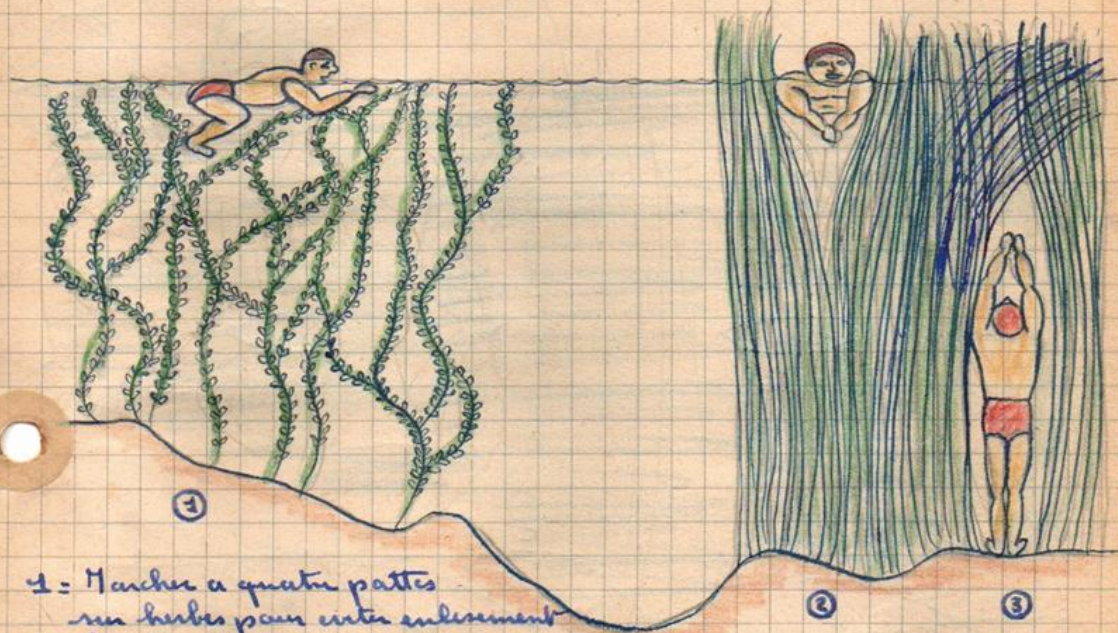
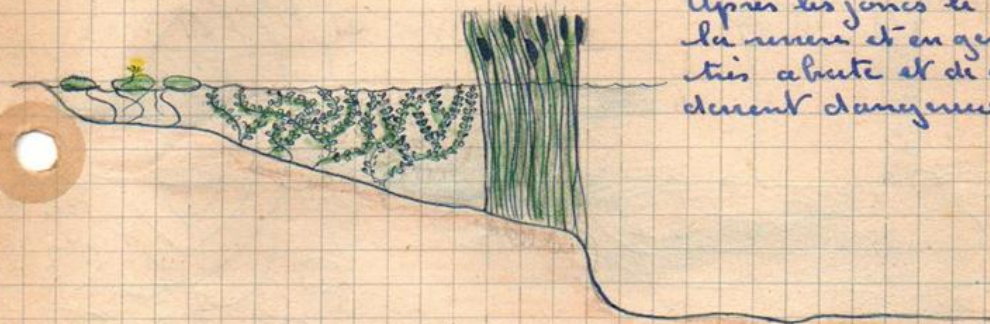
## Les nœuds -



# Les herbes

## Généralités

Après les joncs le lit de la rivière et en général très abrite et de ce fait devient dangereux.

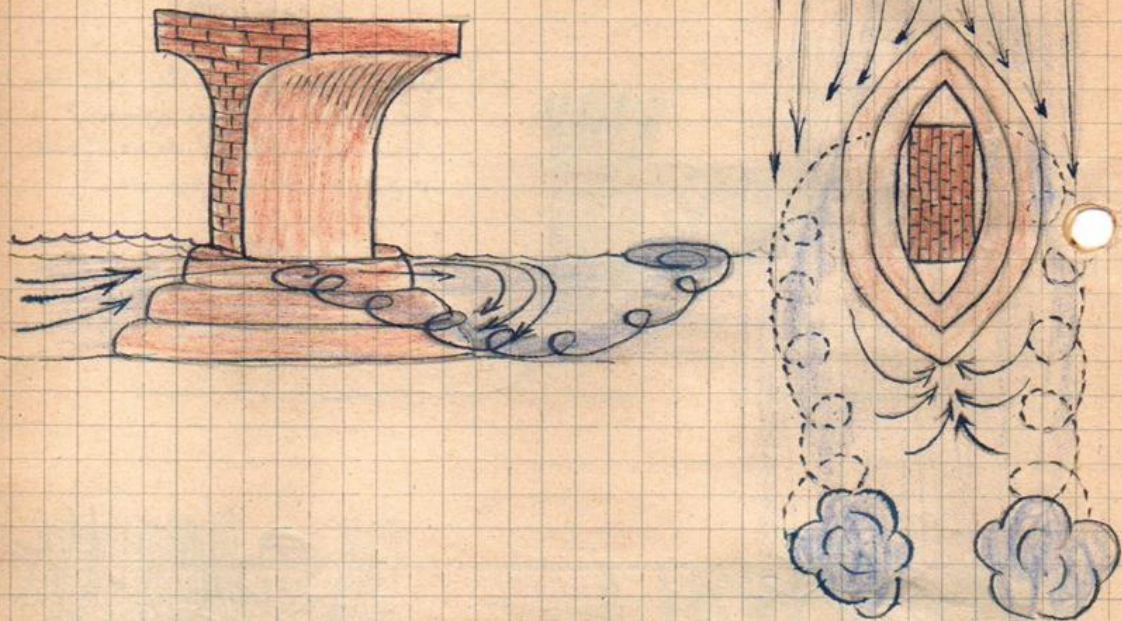


1 = Marcher à quatre pattes  
sur herbes pour éviter enlisement

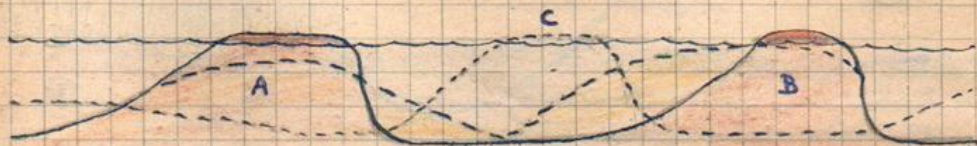
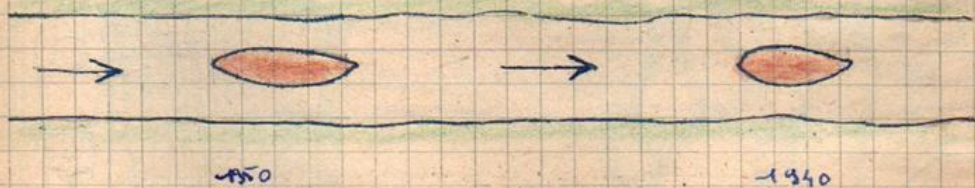
2 = Écarter les joncs avec les mains

3 = Étant au fond remonter le corps bien en ligne

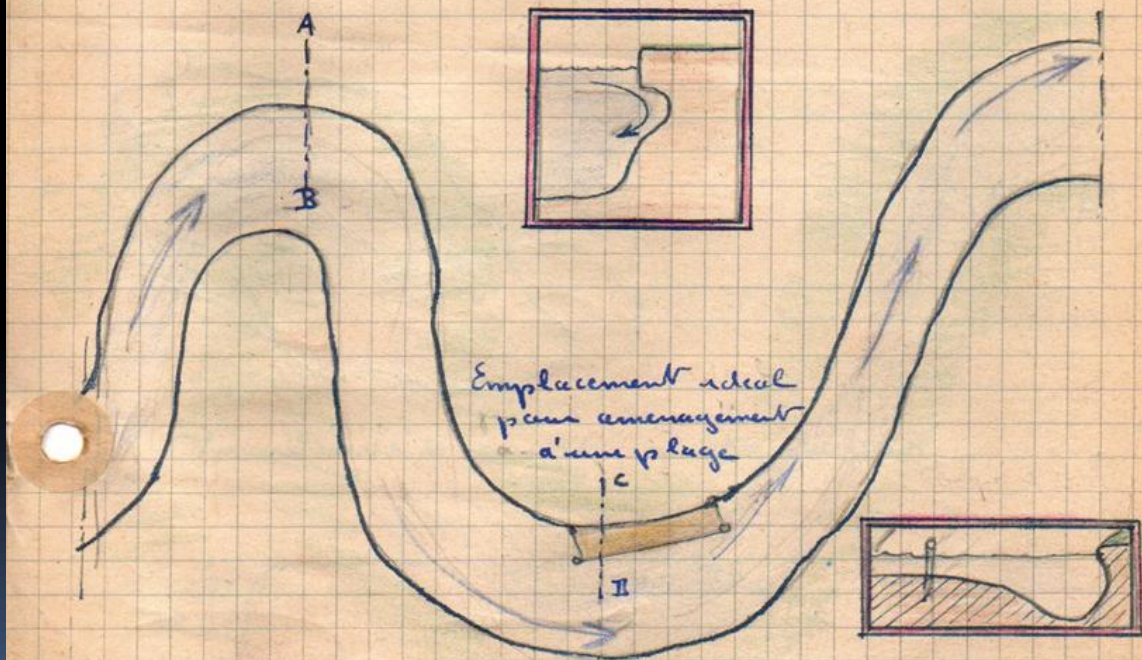
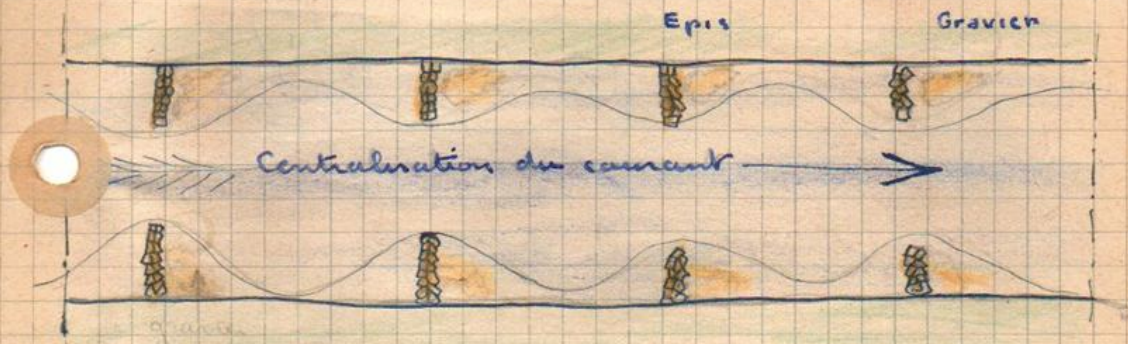
Les remous



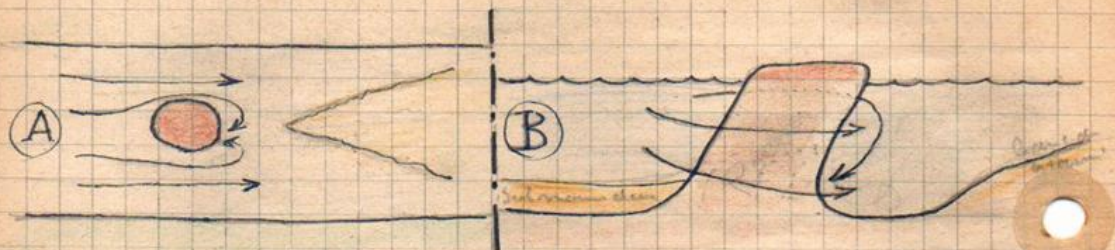
Phénomène schématisé des bancs de graviers



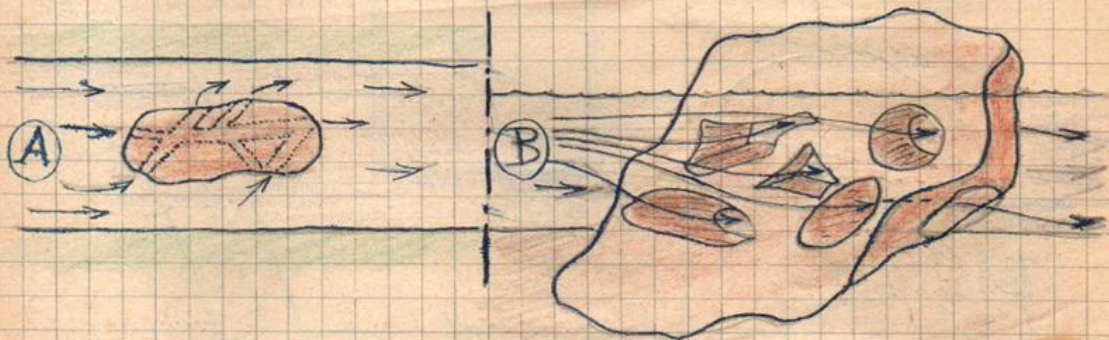
Protection des rives à l'aide d'épis.



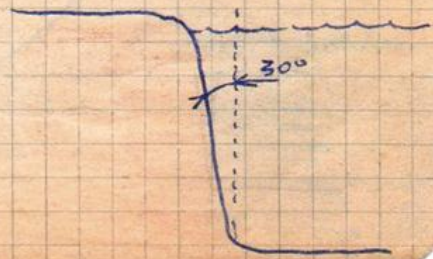
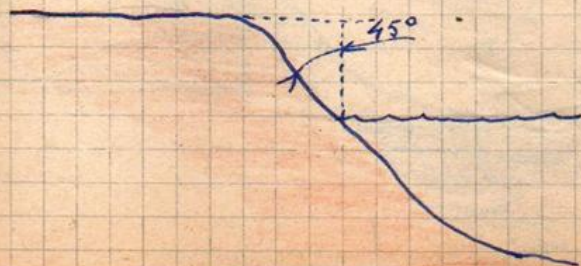
Quelques dangers de  
la mise



- Table du Rai -



Rocher pour, dangers d'éroulement



## - Le départ plongé -

### Conseils:

Pieds au bord du bassin

Écartement aux chevilles (2 poings)

Corps cassé, dos rond.

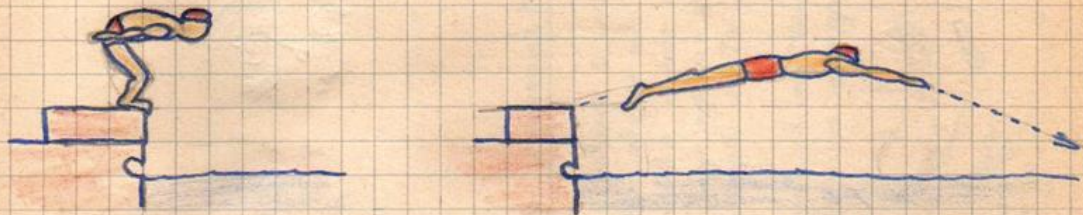
Épaule sur oreille

Bras en avant, pas très haut de façon à  
les lancer en avant

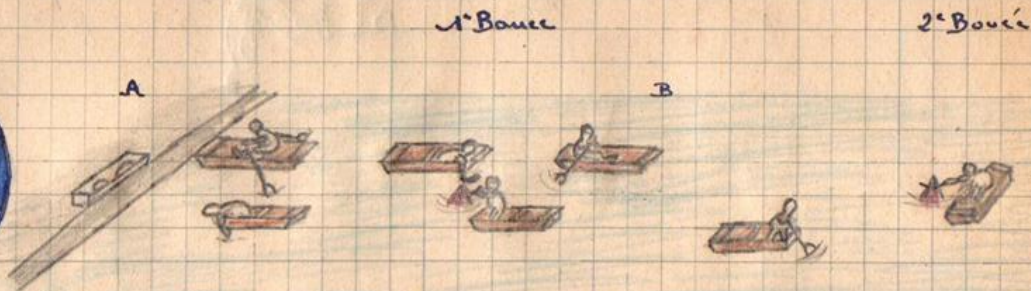
Chercher l'eau très loin.

Extension complète du corps et des jambes

Bien garder la ligne

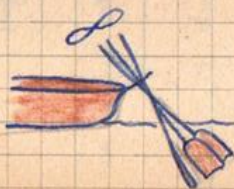






### - Manoeuvre de la barque -

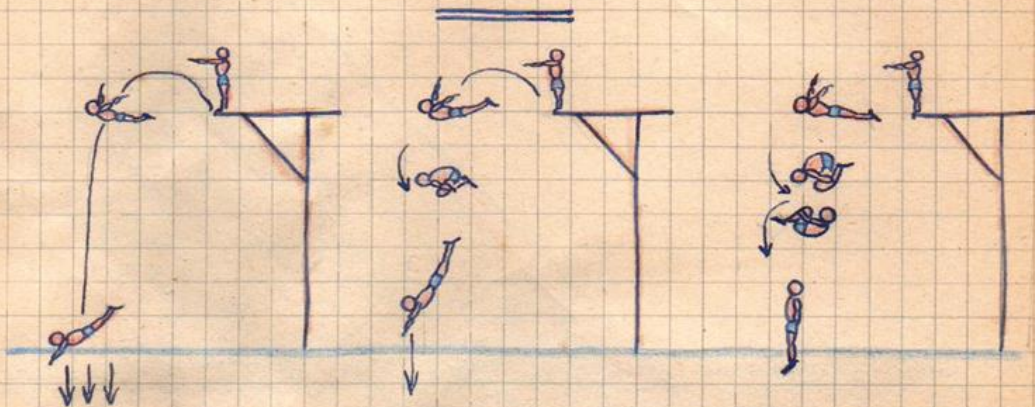
- A = Du bord prendre 2 cercles (bleu et blanc) puis à l'aide de 2 rames déposer le cercle bleu sur la 1<sup>re</sup> bouée
- B = A l'aide d'une rame aller déposer le cercle blanc à la 2<sup>e</sup> bouée et reprendre le cercle rouge qui s'y trouve
- C = A la godille, aller reprendre le cercle bleu sur la 1<sup>re</sup> bouée
- D = Les deux cercles étant de la barque, sans l'aide des rames, ramener au bord pour déposer ces mêmes cercles dans la boîte.



1 Temps

2 Temps

# Quelques conseils schématiques sur le plongeon

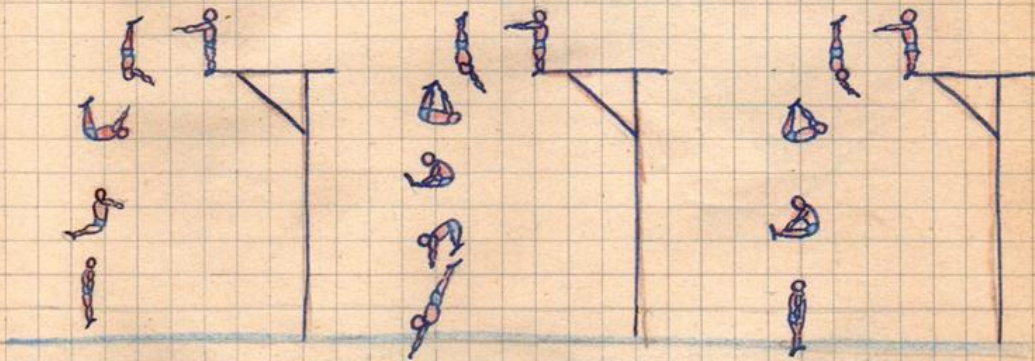


Trop mauvais  
sur ventre

Façon de rattraper  
un mauvais départ

Rattrape avec  
entree par les pieds

## Autres méthodes



Les plongeurs sont divisés en deux tables : A = pour le **Transpilation**  
B = pour le haut vol  
Dans chaque table, en groupe =  
1) plongeurs avant 2) plongeurs arrière 3) Coup de pieds au  
la lune 4) plongeurs retournés 5) tête basculon :  
Table B = 5 plongeur équilibrés

BULLETIN DE L'ASSOCIATION DES PROFESSEURS DE NATATION DE FRANCE

**Questions à poser  
à un examen de Professeur de Natation**

par Gabriel PETIT  
Directeur Technique de l'A.P.N.F.

# Le mannequin de sauvetage

Depuis la création des épreuves de sauvetage, le figuratif du noyé a posé un problème matériel souvent très embarrassant.

Des études, plus ou moins heureuses, ont été enregistrées, sans toutefois résoudre pour autant le problème à la satisfaction générale.

Différents types de mannequins sont actuellement employés. Tous ne répondent pas entièrement aux exigences, ils ont cependant le mérite d'être simples.

Etant donné l'évolution et l'importance de cette épreuve, surtout pour l'obtention des diplômes, titres et références au point de vue sauvetage, il me semble indispensable d'harmoniser la valeur de cette épreuve en imposant un type de mannequin uniforme, ce qui n'empêche pas la préparation avec tout autre figuratif.

L'emploi du même type de mannequin permettra également une unité d'appréciation des différentes sessions d'examen.

Afin de répondre à ces besoins, un mannequin-type « réglementaire national » a été proposé aux différentes administrations civiles et militaires.

De nombreux essais ont déjà confirmé largement les espérances. Ce mannequin représente en effet, les caractéristiques voulues pour répondre, par sa conception, sa forme, ses facultés de lestage et d'équilibration, aux exigences des textes officiels et au besoin de la recherche et du transport d'une personne noyée.

Le document ci-contre justifie ces affirmations. Je suis persuadé que ce figuratif trouvera bon accueil, non seulement chez des professionnels civils et militaires, mais également chez des scolaires, sociétés sportives, piscines et plages.

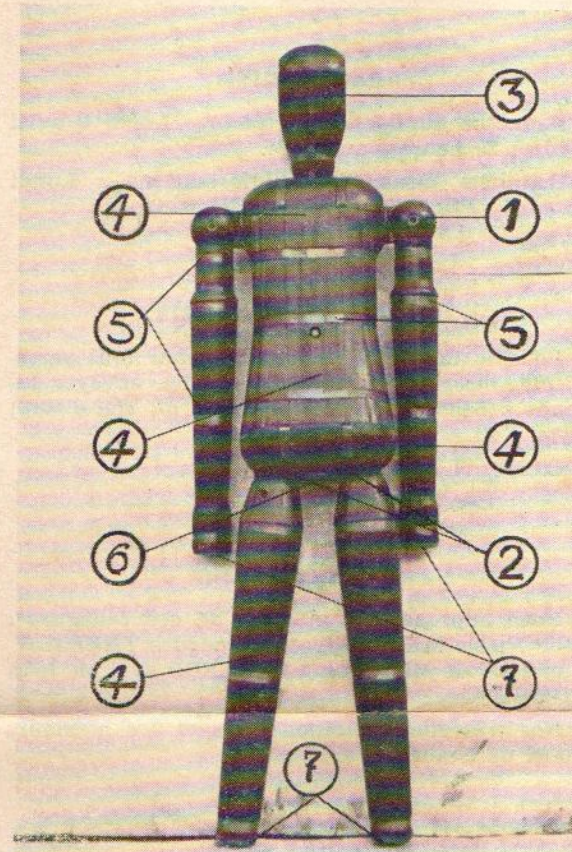
Pour faciliter l'acquisition et pour réduire, au minimum, les frais d'exécution, le constructeur groupe les commandes. Pour tous renseignements complémentaires, prix et conditions de livraison, vous pouvez vous adresser directement à la :

S.E.S.,

79, avenue des Champs-Élysées, PARIS

Tél. : ELY. 43-67.

E. SCHÆBEL.



1. Articulations à rotule (en fonte aciérée rectifiée) permettant le mouvement dans les deux plans. Forme étudiée pour éviter les pincements.
2. Articulations fonte aciérée rectifiée permettant le mouvement dans les deux plans.
3. Tête en bois dur basculant d'avant en arrière avec un débattement limite à  $\pm 20^\circ$ .
4. Corps et membres en bois dur.
5. Cerclages à fils jointifs soudés, en laiton, pour éviter les déformations du bois.
6. Dispositif de lestage du corps permettant un réglage en poids et en position.
7. Dispositif de lestage des membres permettant le réglage en poids.