

marc menaud

lucien zins

# NATATION

technique & entraînement



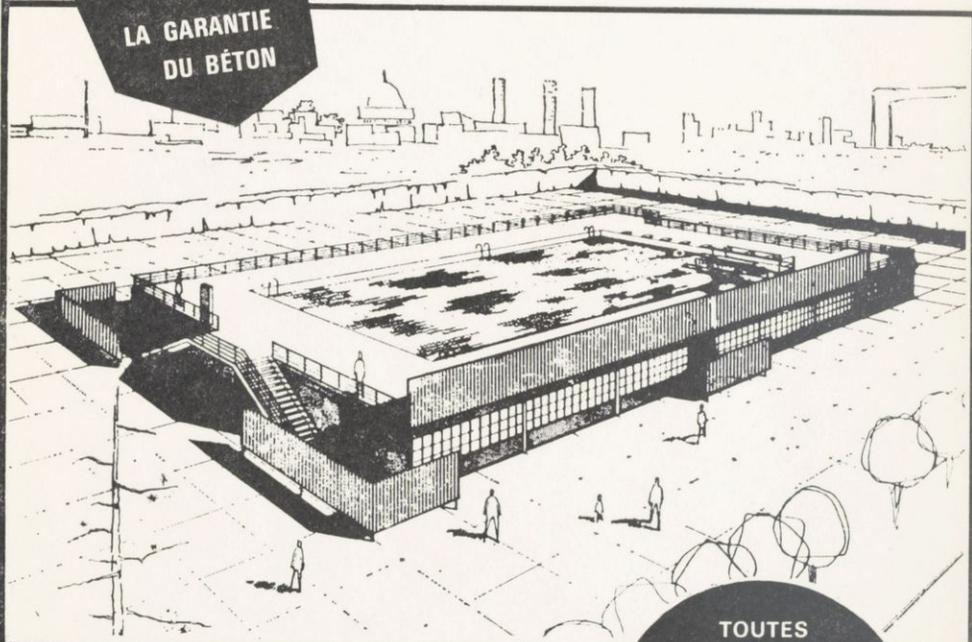
ÉDITIONS AMPHORA



# thermacier

**LA PISCINE  
FRANÇAISE  
EN ACIER**

**LA RÉSISTANCE  
DE L'ACIER  
AVEC  
LA GARANTIE  
DU BÉTON**



**TOUTES  
PISCINES NUES,  
SEMI GARNIES,  
"CLEF EN MAIN",  
EN SUPER STRUCTURE  
OU ENTERRÉES,  
EN PLEIN AIR  
OU COUVERTES**

*Une gamme  
de 22 modèles au choix  
parmi lesquels :*

50 m x 20 m ou 21 m ; 25 m x 12,50 m ou 15 m ;  
12,50 m x 10 m ; 12,50 m x 6 m ; 10 m x 5 m ; 9 m x 4,50 m

Cuves à plongeurs : 12 m x 12 m, profondeur : 3,80 m  
16 m x 16 m, profondeur : 4,50 m

Tours à plongées sous-marines : haut. 20 m, diamètre 8 m

**THERMACIER**

30, rue Notre-Dame-des-Victoires

PARIS 2°

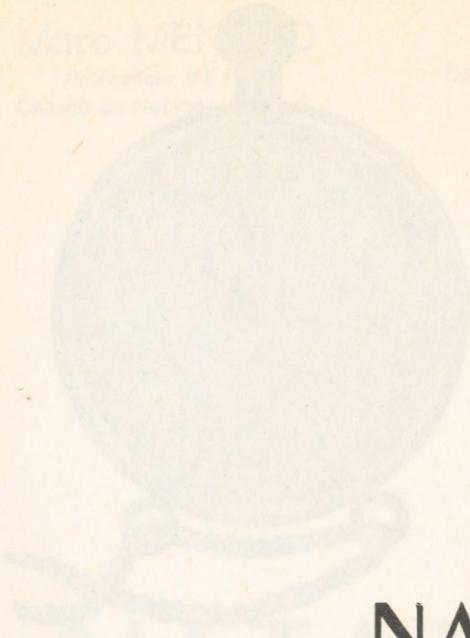
Tél. 488 65-92 - 236 66-50

Marc METZ  
Président de l'Association  
Chargé de l'éducation physique

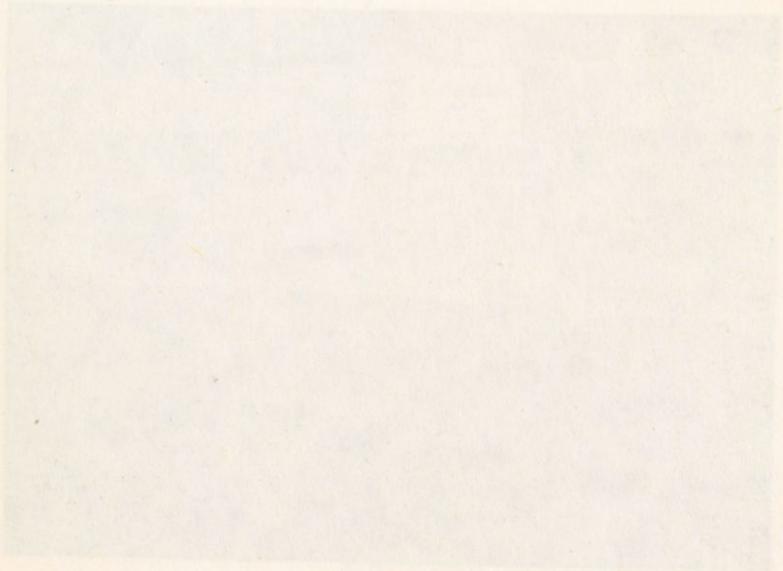
Natation

COMPTES  
de  
SPORTS

Association  
Natation de France  
10, rue de la République  
92000 Nanterre



# NATATION



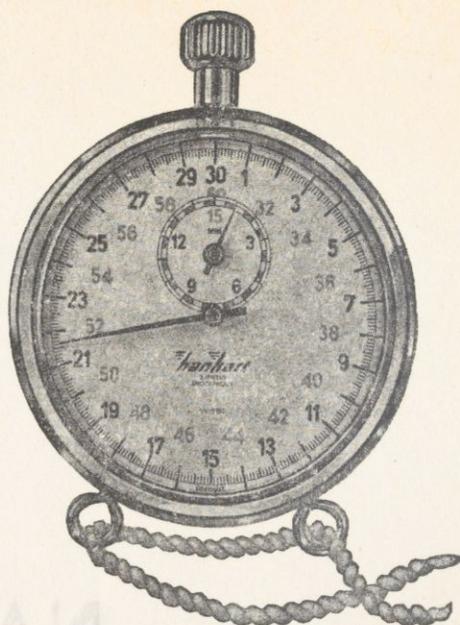
B El. 8° R  
N 112

DL - 14 4 1025 - 06305

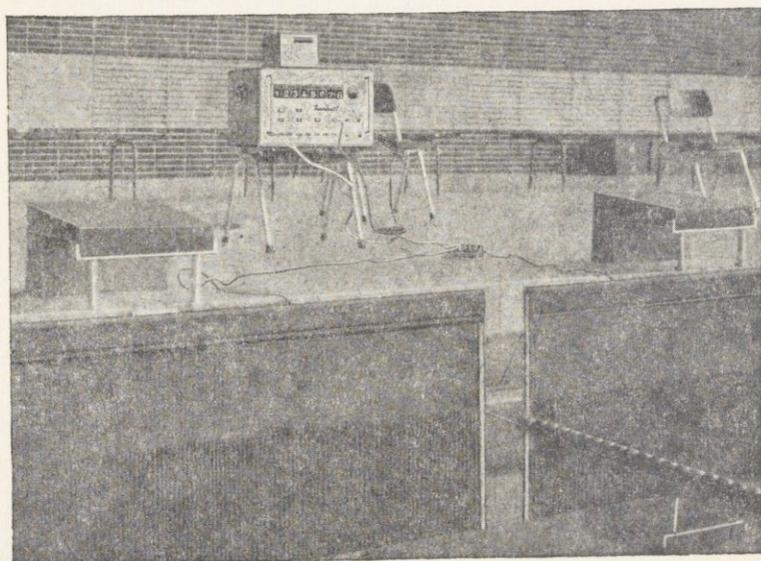
**Hanhart**

**COMPTEURS  
de  
SPORTS**

Anti-chocs  
Etanches à l'eau  
et à la poussière  
Ressorts incassables



le seul spécialiste du chronométrage  
électronique pour piscines  
à bande magnétique au  $1/100^e$  de seconde



Distributeur exclusif :

**EURO-SPORT**

25, Rue Michel-Le Comte, PARIS-III<sup>e</sup>

Tél. 508-17-40

Marc MENAUD

*Professeur d'E.P.S.  
Chargé de Natation à l'I.N.S.*

Lucien ZINS

*Directeur de la Natation Française*

# NATATION

Technique - Entraînement



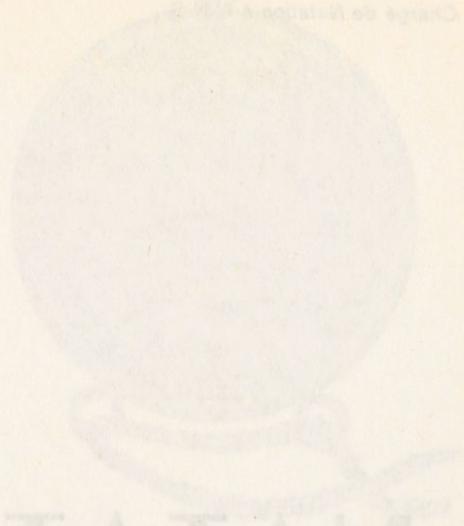
**EDITIONS AMPHORA**  
136, Avenue Parmentier-PARIS (XI<sup>e</sup>)

Éditions Amphora  
11, rue de Valenciennes  
75013 Paris

Marc MENAUD  
Professeur ÉPR  
Chargé de l'enseignement de l'ÉPR

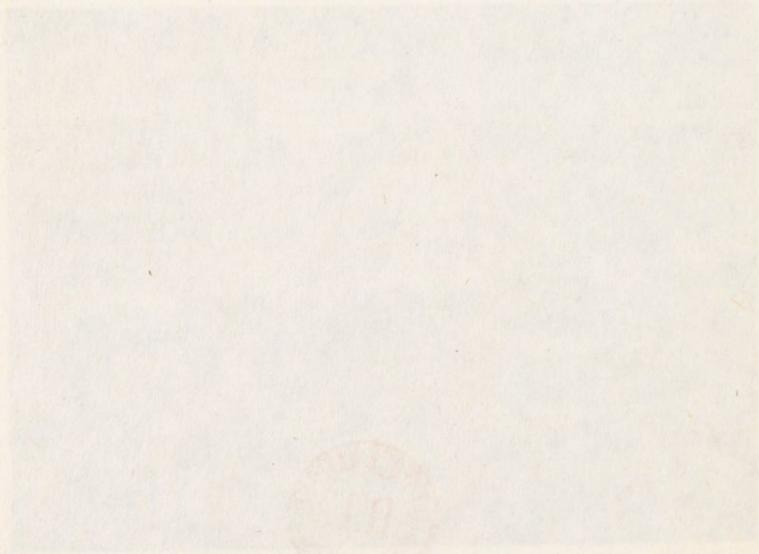
# COMPTES de SPORTS

Éditions Amphora  
11, rue de Valenciennes  
75013 Paris



# NATATION

Technique - Entraînement - Cours à l'École



© Marie Vaultier, Editions Amphora, 1965

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

I — HISTORIQUE DE LA NATATION .....	11
II — LES REGLEMENTS .....	27
III — LA NATATION EN FRANCE ET LES PAL- MARES .....	39

## Première Partie

### LA TECHNIQUE

IV — LE CRAWL .....	53
A) GÉNÉRALITÉS	
B) TECHNIQUE DU CRAWL	
C) TECHNIQUE DU DÉPART EN CRAWL	
D) TECHNIQUE DES VIRAGES EN CRAWL	
V — LA NAGE SUR LE DOS .....	67
A) GÉNÉRALITÉS	
B) TECHNIQUE DE LA NAGE SUR LE DOS	
C) TECHNIQUE DU DÉPART EN NAGÉ SUR LE DOS	
D) TECHNIQUE DU VIRAGE EN NAGE SUR LE DOS	
VI — LE DAUPHIN .....	77
A) GÉNÉRALITÉS	
B) TECHNIQUE DU DAUPHIN	
C) TECHNIQUE DU DÉPART EN DAUPHIN	
D) TECHNIQUE DU VIRAGE EN DAUPHIN	
VII — LA BRASSE .....	85
A) GÉNÉRALITÉS	
B) TECHNIQUE DE LA BRASSE	
C) TECHNIQUE DU DÉPART EN BRASSE	
D) TECHNIQUE DU VIRAGE EN BRASSE	
VIII — LE QUATRE NAGES .....	93

## Deuxième Partie

### LA PEDAGOGIE

IX — L'APPRENTISSAGE .....	101
1) CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES	
2) BASES DE LA PÉDAGOGIE DE L'APPRENTISSAGE	

- 3) PROGRESSIONS PÉDAGOGIQUES D'EXERCICES
- 4) LA LEÇON D'APPRENTISSAGE
- 5) PRÉCISIONS SUR L'APPRENTISSAGE
- 6) PERFECTIONNEMENT DE L'APPRENTISSAGE

X — L'INITIATION SPORTIVE ..... 127

- 1) BUTS DE L'INITIATION SPORTIVE
- 2) LA LEÇON D'INITIATION SPORTIVE
- 3) PROGRESSIONS PÉDAGOGIQUES DES ÉLÉMENTS  
TECHNIQUES : CRAWL - DOS CRAWLÉ - DAUPHIN -  
BRASSE - DÉPARTS - VIRAGES
- 4) EXEMPLE D'APPRENTISSAGE D'UN ÉLÉMENT TECH-  
NIQUE

XI — L'ENTRAÎNEMENT ..... 153

- 1) NOTIONS DE BASE
- 2) PRINCIPES GÉNÉRAUX  
— Les lois — La technique — Les buts de  
l'entraînement — Moyens d'atteindre ces  
buts : l'interval-training
- 3) PLAN GÉNÉRAL D'ENTRAÎNEMENT DU NAGEUR
- 4) EXEMPLES D'ENTRAÎNEMENT
- 5) ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT
- 6) LA COMPÉTITION

**Troisième Partie**

**L'ÉDUCATION PHYSIQUE DU NAGEUR**

XII — L'ÉDUCATION PHYSIQUE DU NAGEUR :  
PARTIE COLLECTIVE ..... 203

- A) PRÉPARATION CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE
- B) PRÉPARATION MUSCULAIRE  
— Assouplissements — Abdominaux et spi-  
naux — Musculation généralisée
- C) LA LEÇON

XIII — L'ÉDUCATION PHYSIQUE DU NAGEUR :  
PARTIE INDIVIDUELLE ..... 259

- A) PRÉPARATION CARDIAQUE ET RESPIRATOIRE
- B) PRÉPARATION MUSCULAIRE
- C) LES LEÇONS INDIVIDUELLES ET LES CIRCUITS-  
TRAINING
- D) LA CONTRACTION ISOMÉTRIQUE

XIV — L'ÉDUCATION PHYSIQUE DU NAGEUR :  
PLAN ANNUEL ..... 281

- NATATION ANNUELLE — NATATION ESTIVALE

# Cyrano-Sport

FABRICANT SPÉCIALISTE DES  
SLIPS DE BAINS ET MAILLOTS  
" COMPÉTITION " modèles Cyrano  
MARQUE ET MODÈLES DÉPOSÉS

★

**BOXERS - SHORTS**

**Culottes - Chemisettes  
tous sports**

**Bloomers**

**Jupes  
rythmiques**

93,  
r. Montmartre  
PARIS-2<sup>e</sup>

Tél.  
236 86-78



## Établissements SEA

\*

Producteurs spécialisés  
en ballons de sport  
*Montage Américain*

\*



### Water-Polo montage nylon

Type Américain

Homologué par la Fédération de Water-Polo

Poids et dimensions réglementaires

Notre ballon Water-Polo à  
carcasse caoutchouc et tissu  
nylon est parfait à tous points  
de vue

Aucune variation de poids  
ni de dimensions même dans  
l'eau

*Chez tous les marchands  
d'articles de sport*

\*

## Établissements SEA

47 à 55, rue de l'Oradou  
CLERMONT-FERRAND  
France



**MAILLOTS  
DE  
BAIN**

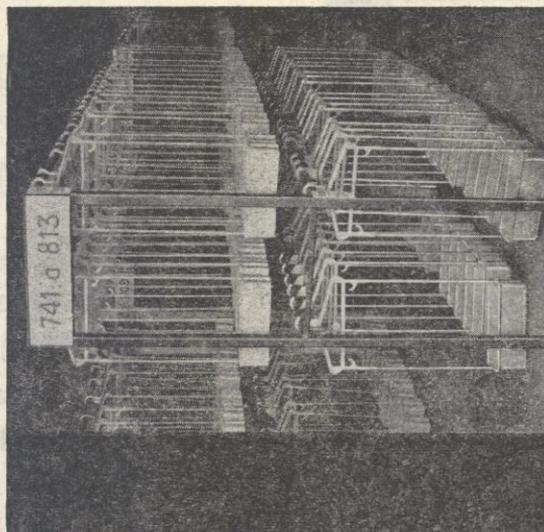
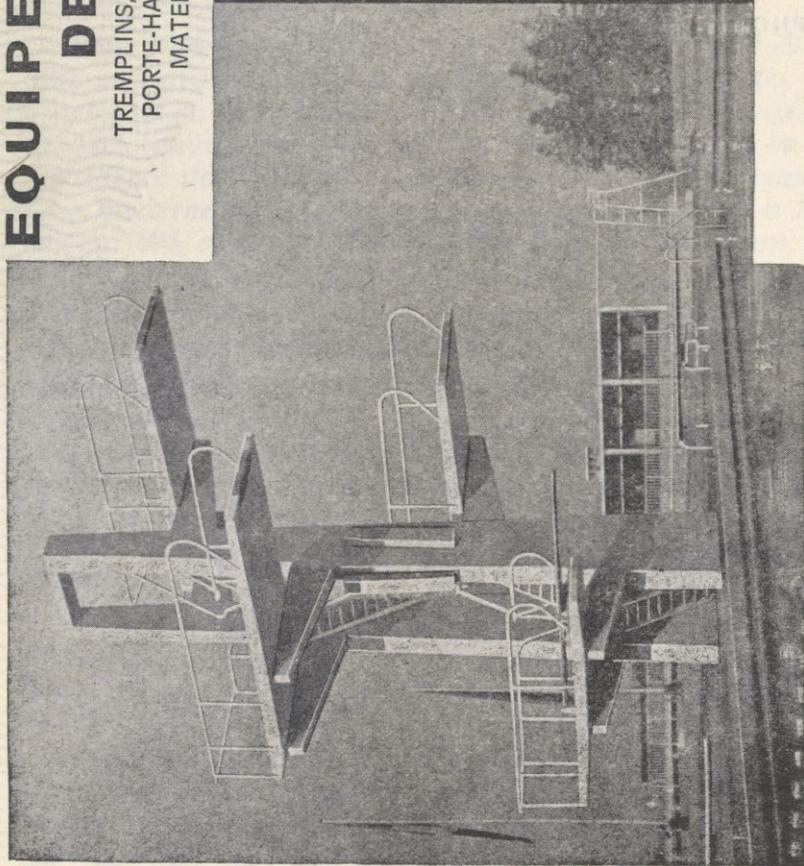
**Lafitte**

**SOCIÉTÉ TEXTILE DE L'AUBE - ESTISSAC (AUBE)**

**TÉLÉPHONE 45-11-04**

# EQUIPEMENT SPORTIF DES PISCINES

TREMPINS, LIGNES DE NAGE, ECHELLES, ETC.  
PORTE-HABITS INDIVIDUELS EN PLASTIQUE  
MATÉRIEL POUR PISCINES PRIVÉES



8 bis, rue Lazare-Carnot

**GRENOBLE**

Tél. 44-46-45

Catalogue Général sur demande

# KESSLER



24-33, RUE URBAIN-IV  
TROYES (Aube)  
TÉLÉPHONE 43-81-48

vend sous la marque :



des articles sélectionnés  
spécialement par  
**LUCIEN ZINS**  
pour l'entraînement  
et la compétition



SLIPS DE COMPÉTITION  
POUR HOMMES

MAILLOTS COMPÉTITION  
POUR DAMES

BALLONS ET BONNETS  
WATER-POLO

PLANCHES A BATTEMENTS

CEINTURES DE NATATION

SURVÊTEMENTS



## INTRODUCTION

*Le sport est issu de l'instinct de compétition qui anime l'être humain et du désir inné qu'a chaque individu de prouver sa valeur physique, sans raison particulière, simplement par jeu.*

*Dans l'ancienne Grèce, les meilleurs athlètes de chaque ville se retrouvaient, tous les quatre ans, à Olympie, pour concourir en des joutes célèbres : les Jeux Olympiques. Ceux-ci, interdits par Théodore en 394, furent rétablis en 1892 par Pierre de Coubertin. Les premiers Jeux Olympiques de l'ère moderne furent célébrés pour la première fois à Athènes en 1896, et se déroulent dès lors tous les quatre ans.*

*Un certain nombre de rencontres sportives, tels les Jeux Panaméricains, les Jeux de l'Empire britannique, les Jeux Asiatiques ou les Jeux Méditerranéens... servent actuellement de bancs d'essai pour les véritables Jeux Olympiques.*

*Parmi tous les sports disputés, au cours des Olympiades, les deux plus importants sont l'athlétisme et la natation, sports d'amateurs par excellence. Les champions de tous les pays du monde se retrouvent, tous les quatre ans : chaque fois, cette rencontre permet l'établissement de nouveaux records.*

*La natation n'est pas seulement un sport olympique, mais tout à la fois, une nécessité, un divertissement, une activité physique, un moyen d'exploration, une thérapeutique, un sport de compétition ou un moyen de sauvetage.*

*Une nécessité, si l'on admet que le moindre faux pas au bord d'une rivière profonde est, pour le non-nageur, une grave catastrophe pouvant entraîner la mort. Un divertisse-*

## NATATION

*ment pour tous ceux qui, sur une plage, « barbotent » en jouant au ballon ou s'amuse à rechercher un objet au fond de l'eau. Une activité physique pour celui qui préfère un 400 mètres à une séance de culture physique. Un moyen d'exploration pour ceux qui, masque sur le nez, partent à la découverte des fonds sous-marins et de ses habitants. Une thérapeutique, pour tous ceux qui pensent qu'un bain prolongé en eau tempérée remplace bien des remèdes. C'est enfin un moyen de sauvetage, et un sport de compétition praticable par tous, hommes et femmes, petits et grands, jeunes ou vieux.*

## CHAPITRE PREMIER

# HISTORIQUE DE LA NATATION

On peut penser que beaucoup de nos ancêtres préhistoriques savaient nager : l'observation d'animaux tombés à l'eau a dû être leur premier enseignement. Certains d'entre eux devaient être considérés, par leurs compagnons, comme des champions pour avoir échappé, par leur vitesse de nage, à un danger pressant ou pris, en plongée, plus de poissons que les autres.

La natation ne figurait pas dans l'Antiquité au programme des Jeux Olympiques. Les anciens ne l'ignoraient pas pour autant et les légendes de Nausicaa, d'Ulysse ou de Léandre, qui traversait l'Hellespont pour retrouver sa belle, en apportent la preuve. Romains, Egyptiens et Assyriens, si l'on en juge par les bas-reliefs qu'ils nous ont légués, honoraient leurs nageurs.

En 1810, Lord Byron renouvelle l'exploit de Léandre et traverse le détroit des Dardanelles.

### Les débuts de la natation sportive

Les Anglais, au début du XIX<sup>e</sup> siècle, organisent, à Londres, les premières courses de natation. La première épreuve internationale : « championnats du Monde des 100 yards » se déroule, en Australie, en 1858.

Un peu plus tard, l'over-arm stroke, ou nage sur le côté avec un coup de ciseau de jambes et passage d'un bras hors de l'eau s'avère le style le plus rapide.

La fin du XIX<sup>e</sup> siècle voit la natation, comme les autres

## NATATION

sports, devenir universelle. De nombreux championnats nationaux sont organisés :

- 1869 : premiers championnats d'Angleterre ;
- 1877 : premiers championnats des Etats-Unis ;
- 1899 : premiers championnats de France ;
- 1896 : premiers Jeux Olympiques.

### Le trudgen

En 1878, apparaît le trudgen, du nom de son premier démonstrateur, James Trudgen. Celui-ci a ramené d'Afrique du Sud sa façon de nager : dégagement alternatif de chaque bras et coup de ciseau des jambes comme dans l'over. Ce style s'avère comme étant le plus rapide, mais au-dessus de 100 mètres l'over-arm stroke garde, jusqu'à la fin du siècle, des partisans qui le considèrent comme moins fatigant.

1875 est une grande année pour la natation. L'Américain Matthev Webb, nageur de brasse, traverse la Manche de Douvres à Calais en 22 heures. Cet exploit a un grand retentissement. Malgré de nombreuses tentatives, il faut attendre 1911 pour voir un Anglais, Thomas Burgess, nageur d'over, rééditer cette performance.

Tandis qu'en Europe, Trudgen a des adeptes de plus en plus nombreux, en Australie apparaît un double over-arm stroke, c'est-à-dire un trudgen amélioré par un meilleur ciseau de jambes.

### Le crawl

Vers 1900, un Australien, Richard Cavill, imitant la nage des indigènes des Iles Salomon, emploie, pour ses démarrages, au début et à l'arrivée d'une course, le trudgen avec battement continu des jambes.

Le crawl, qui va surpasser tous les autres styles de nage, est né. En septembre 1902, le même Cavill réussit à nager la totalité du parcours d'un 100 yards en « rampant sur l'eau ».

Ce mot crawl, du verbe *to crawl* (ramper) devient le terme universel pour désigner la plus rapide des nages. Dans les débuts est adjoit au mot crawl le qualificatif australien, car,

## HISTORIQUE

pour les Anglais comme pour les Américains, les précurseurs en sont bien les Australiens. A l'origine, ce style n'est utilisé que sur de courtes distances. C'est une nage de sprint.

### Les premiers Jeux Olympiques

Les progrès de la natation suivent alors les Jeux Olympiques. Chaque nouvelle organisation voit les champions se surpasser.

Les épreuves de natation aux trois premiers Jeux Olympiques (Athènes, 1896 — Paris, 1900 — Saint-Louis, 1904) se disputèrent dans des bassins irréguliers.

En 1908, aux Jeux de Londres, pour la première fois, les épreuves de natation sont organisées dans un bassin régulier de 100 mètres de long. L'Américain Daniels en 1' 05" 6 remporte le 100 mètres nage libre. Ces jeux peuvent être considérés comme le premier championnat du Monde de natation.

En 1912 à Stockholm, le Hawaïen Duke Kahanamoku en 1' 03" 4 gagne le 100 mètres nage libre. C'est le début d'une carrière exceptionnelle dans le domaine du sprint, puisque le champion hawaïen, huit ans plus tard, à Anvers, remporte de nouveau le titre et qu'en 1924 il se classe second, derrière un des nageurs le plus sensationnel de tous les temps, Johnny Weissmuller.

A ces Jeux apparaît pour la première fois le dos crawlé, nagé par le vainqueur du 100 mètres l'Américain de Hebner.

Les épreuves féminines sont également inscrites au programme et l'Australienne Fanny Durack remporte la première médaille olympique.

### Les Jeux Olympiques d'Anvers en 1920 et de Paris en 1924

Les Jeux Olympiques d'Anvers, en 1920, sont un triomphe pour les nageurs américains qui enlèvent toutes les épreuves de nage libre masculines et féminines. Kahanamoku remporte le 100 mètres en 1' 00" 4 et permet à l'équipe américaine de triompher au relai 4 × 200 mètres.

En 1922, premier grand exploit de Weissmuller qui nage le 100 mètres nage libre en 58" 6. Il est le premier nageur à battre la minute sur cette distance. 40 ans après, une nageuse

australienne Dawn Fraser réalise le même exploit en parcourant le 100 mètres en 59" 9.

Weissmuller continue, pendant quelques années encore, la série de ses exploits. En 1924, aux Jeux Olympiques de Paris, dans la magnifique piscine des Tourelles (devenu depuis Stade-Georges Vallerey) il remporte le 100 mètres en 59" et le 400 mètres en 5' 04" 2.

Avec Weissmuller, un autre nageur de crawl se met en vedette à cette époque, le Suédois Arne Borg. Ils détiennent à eux deux, pendant quelques mois, la totalité des records du monde de nage libre, Weissmuller en sprint, Arne Borg en demi-fond.

Ce dernier réalise sa plus grande performance aux Championnats d'Europe à Bologne en 1927. Il pulvérise le record du Monde des 1500 mètres en 19' 07", record qu'il conservera pendant 20 ans. Lors de cette épreuve mémorable, Arne Borg fut le premier à employer un style où l'efficacité des mouvements des bras est primordiale. Cette technique est employée maintenant par tous les grands champions de demi-fond.

Quelques mois avant les Jeux Olympiques d'Amsterdam, Georges Kojac adversaire de Weissmuller en crawl, se révèle comme le meilleur spécialiste de nage sur le dos en amenant le record du Monde à 1' 09".

### **Les Jeux Olympiques d'Amsterdam en 1928 et de Los Angeles en 1932**

Les Jeux d'Amsterdam voient l'apparition des nageurs japonais. Les Américains obtiennent encore les meilleures résultats d'ensemble et Weissmuller domine le 100 mètres nage libre en 58" 6, nouveau record du Monde. Sa compatriote Ettel Lackie, gagne chez les dames, en portant le record du Monde à 1' 10".

Quatre ans plus tard, à Los Angeles, les Japonais remportent toutes les épreuves de nage libre, sauf le 400 mètres.

Les nageurs asiatiques, tous très jeunes, utilisent une nouvelle technique de nage où les battements de jambes entrent, pour beaucoup, dans la propulsion. L'un d'eux, Kitamura, âgé de 14 ans, remporte le 1500 mètres, dans le temps excellent de 19' 12" 4.

La seule épreuve de nage libre qui échappe aux nageurs

japonais, le 400 mètres, est resté célèbre pour les Français, dont tous les espoirs reposaient sur le champion parisien Jean Taris.

Jean Taris, entraîné par un des plus célèbres entraîneurs que la France ait connu, Georges Hermant, améliore en 1931 à la surprise de tous les techniciens étrangers, le record du Monde des 400 mètres en 4' 47", record détenu par le prestigieux Arne Borg.

A Los Angeles, notre compatriote, isolé à une ligne extrême, se fait battre dans les derniers mètres de 1/10 de seconde par l'Américain Buster Crabbe qui, par la suite, comme Weissmuller se spécialise dans les films de « Tarzan ».

En natation féminine, toutes les médailles d'or (sauf une) sont remportées par les nageuses américaines. La vedette de cette équipe est incontestablement Helen Madison, pourtant inquiétée au 100 mètres nage libre par la toute jeune championne hollandaise Willy den Ouden.

### Les Jeux de Berlin en 1936

Aux Jeux de Berlin en 1936, les Américains comptent beaucoup en sprint sur Peter Fick. Ce jeune athlète, aux épaules d'haltérophile, avait en effet effacé le nom de Weissmuller des tablettes du record du Monde en réalisant, 10 ans après, le temps de 56" 8. A la surprise générale, c'est le Hongrois Csik qui remporte la plus spectaculaire des épreuves olympiques, en 57" 6.

Les Jeux de Berlin voient l'apparition de la brasse papillon. En nage sur le dos, l'Américain Adolph Kiefer démontre une nouvelle technique.

Entre les Jeux Olympiques de 1932 et de 1936, la Hollandaise Willy den Ouden domine le sprint et réalise 1' 04" 6 sur 100 mètres, record qui résistera vingt ans à tous les assauts.

Une autre Hollandaise, Rita Mastenbroek, se met en évidence à Berlin, remportant les deux titres de nage libre individuelle.

La natation féminine danoise, après de bons débuts aux Jeux Olympiques de 1936, s'affirme aux Championnats d'Europe de 1938. La guerre, qui empêche l'organisation des Jeux Olympiques en 1940 et en 1944, ne permet pas à une championne danoise Ragnild Hveger de remporter plusieurs ti-

tres olympiques. Celle-ci améliore au cours d'une carrière exceptionnelle 42 records du Monde. Dotée d'un style d'une pureté exceptionnelle, un seul record en crawl lui résiste, celui du 100 mètres. Cette championne danoise restera un grand nom de la natation mondiale.

Pendant cette période de guerre, l'Américain Alan Ford améliore le record du Monde des 100 mètres nage libre en 55" 9. Ce nageur, étudiant à l'Université de Yale, réalise cet exploit dans un bassin de 25 mètres ce qui facilite sa tâche, car déjà à cette époque il réussissait magnifiquement le virage culbute qui est, actuellement, le seul virage de sprint valable.

A Marseille, le Français Alfred Nakache, adepte du style papillon améliore le record du Monde des 200 mètres brasse en 2' 36" 8.

#### **La natation après 1945**

Les confrontations internationales reprennent en 1946. Deux nageurs français sont parmi les meilleurs du Monde : Alex Jany et Georges Vallerey. En 1947, aux Championnats d'Europe à Monte-Carlo, Jany remporte le 100 mètres nage libre en 56" 2 et le 400 mètres en 4' 35" 2, nouveau record du Monde. Georges Vallerey de son côté, gagne le 100 mètres dos en 1' 07" 6.

Quelques jours plus tard, dans le rapide bassin d'eau de mer de Menton, Alex Jany s'approprie le record du Monde le plus envié en réussissant 55" 8 aux 100 mètres nage libre.

L'entraîneur du nouveau recordman du Monde, le Toulousain Alban Minville peut être fier du triomphe de son élève. Ses méthodes d'entraînement, qui devaient amener la natation française à un niveau jamais atteint, influencent toutes celles employées dans le monde et demeurent encore à l'heure présente les plus rationnelles.

#### **Les Jeux de Londres en 1948**

Ce sont les premiers Jeux Olympiques d'après guerre. Les Allemands et les Japonais en sont exclus ; de ce fait, le meilleur nageur de demi-fond, le Japonais Furuhashi, ne

## HISTORIQUE

peut participer aux épreuves. Il ne retrouvera plus jamais l'occasion d'être champion olympique.

Les Français comptent beaucoup sur Alex Jany. La forme du jeune Toulousain n'est guère brillante, et Jany, meilleur nageur du Monde en 1947, ne termine que 5<sup>e</sup> du 100 mètres nage libre gagné par Walter Ris et 6<sup>e</sup> du 400 mètres nage libre, gagné par un autre Américain Bill Smith.

Les défaites d'Alex Jany ne lui permettent pas de ramener une médaille de ces premiers Jeux Olympiques d'après-guerre. Par contre, Georges Vallerey se surpasse et termine 3<sup>e</sup> du 100 mètres nage sur le dos en 1' 07" 6. Camarade charmant et grand champion, Georges Vallerey interrompt toute activité sportive en 1950. Une maladie incurable l'emporte quelques années plus tard.

Une autre satisfaction, au cours de ces Jeux Olympiques, pour la natation française, notre 3<sup>e</sup> place obtenue grâce surtout à Alex Jany au relais 4 x 200 mètres, l'épreuve reine des Jeux Olympiques, remportée par les U.S.A. devant la Hongrie.

L'épreuve des 200 mètres brasse, gagnée par l'Américain Joe Verdeur, démontre la nette supériorité de la brasse papillon sur la brasse orthodoxe puisque les six premiers de la finale emploient le style papillon.

### Les Jeux d'Helsinki en 1952

Ce que Jean Taris avait raté d'un rien, ce qu'Alex Jany n'avait pu réaliser, notre champion Jean Boiteux le réussit, il gagne en 4' 30" 7 le 400 mètres nage libre et est champion olympique.

Depuis de nombreux mois, Jean Boiteux et son compagnon d'entraînement Jo Bernado (qui se classera 5<sup>e</sup> en finale des 1500 mètres nage libre) suivent une préparation intense. Quelques semaines avant les Jeux, l'élève d'Alban Minville, en stage à Toulouse avec ses camarades de l'équipe de France, réalise de gros progrès. Lors de la finale des 400 mètres nage libre, sur les conseils de son entraîneur, par un début de course rapide, il se met à l'abri du finish de l'Hawaïen Ford Konno et améliore par la même occasion le record olympique et la meilleure performance mondiale en bassin de 50 mètres.

Les nageurs français se couvrent de lauriers à ces Jeux Olympiques. Bozon termine 2<sup>e</sup> des 100 mètres dos et l'équipe

de relais 4 × 200 mètres (Bernado, Jany, Eminente, Boiteux) remporte la médaille de bronze. Dans toutes les épreuves, nous classons un finaliste, mais malgré les performances de nos représentants, ces Jeux de 1952 sont un grand succès pour les nageurs américains.

Chez les nageuses, nette supériorité d'ensemble des Hongroises.

Aux championnats d'Europe de Turin en 1954, le fait marquant est la défaite du champion olympique Jean Boiteux aux 400 mètres nage libre, mais il faut souligner la belle victoire de notre représentant Gilbert Bozon aux 100 mètres dos.

En 1955 Bozon n'en reste pas là, il améliore en 1' 02" 1 le record du Monde de la distance.

### Les Jeux de Melbourne en 1956

La natation australienne, très peu brillante à Helsinki, enlève à Melbourne en 1956 tous les titres de nage libre aussi bien chez les messieurs que chez les dames.

La supériorité des Australiens est écrasante et, dans le 100 mètres nage libre, les champions des antipodes, Henrickx, Dewitt et Chapmann précèdent tous leurs rivaux et prennent les trois premières places.

Aux 400 mètres, c'est un autre Australien Murray Rose qui gagne en 4' 27" 3 devant le Japonais Yamanaka. Comme Weissmuller en 1924, Murray Rose remporte une seconde médaille d'or avec le 1500 mètres nage libre.

Le 100 mètres dos voit la révélation d'un Français, le Marseillais Robert Christophe, qui, avec une technique identique à celle du vainqueur, l'Australien David Thiele, se classe 4<sup>e</sup> de la finale après avoir battu le record olympique en série.

Dans le 200 mètres brasse, remporté par le Japonais Furukawa, la brasse sous-marine, qui sera interdite quelques jours plus tard par la F.I.N.A., prouve sa supériorité sur la brasse orthodoxe de surface, grâce à son mouvement de bras comparable à celui du crawl.

Les Jeux de Melbourne voient les progrès des nageurs de papillon dauphin. L'Américain Yorzik, qui se classe premier, exécute des mouvements similaires à ceux du crawl.

## HISTORIQUE

Chez les dames, le succès des crawlleuses australiennes est également complet. Dawn Fraser commence la série de ses succès en remportant le 100 mètres nage libre en 1' 02" (record du Monde) devant sa compatriote Lorraine Crapp.

### La suprématie australienne

Les Jeux Olympiques de 1956 sont suivis d'une suprématie australienne et d'un net déclin de la natation américaine. John Dewitt améliore le record du Monde des 100 mètres en 54" 6 et Murray Rose celui du 400 mètres en 4' 25" 9.

En 1957, une autre vedette vient s'ajouter à la liste déjà longue des grands champions australiens. Letton d'origine, arrivé en 1949 en Australie avec ses parents et sa sœur Ilsa qui, elle aussi, devient recordwoman du Monde quelques années plus tard, John Konrads, remarqué par l'entraîneur Don Talbot devient, en 1958, le meilleur nageur de crawl du Monde. Il détient, à la fin de cette année-là, 14 records du Monde, et seul des records de nage libre, le 100 mètres ne devient pas sa propriété.

On put croire à cette époque que la natation est un sport d'adolescents, et qu'il est indispensable, pour réussir des performances, de commencer l'entraînement vers l'âge de 10 ans, 20 ans paraissant une limite aux exploits nautiques. Heureusement, il n'en est rien. Dawn Fraser, Murray Rose et une poignée de nageurs français démontrèrent par la suite le contraire.

L'année 1958, riche en exploit des nageurs de nage libre, voit pour la première fois un nageur de dauphin, le champion américain Lance Larson battre la minute sur 100 mètres en réalisant 59" 6. Le nageur de dos australien Monckton, pour sa part, porte le record du Monde de la spécialité à 1' 01" 5.

Aux championnats d'Europe à Budapest, victoire du Français Robert Christophe aux 100 mètres dos.

En 1959, le match Japon-U.S.A. est marqué par des grands records : Yamanaka 4' 16" 6 aux 400 mètres et 2' 01" 5 aux 200 mètres nage libre.

La natation américaine vient de subir une défaite sévère à Melbourne. Sous l'impulsion de quelques jeunes entraîneurs, en particulier Peter Daland et John Councilman, elle se « retrouve » trois mois avant les Jeux Olympiques de

Rome et le premier exploit est réalisé par Jeff Farrell qui réussit 54" 8 aux 100 mètres nage libre.

Les performances réalisées, quelques semaines avant les Jeux Olympiques de Rome, par les équipes de relais 4 × 200 mètres des U.S.A. et d'Australie, laissent entrevoir que la lutte va être sévère entre les champions de ces deux nations.

### Les Jeux de Rome en 1960

Ce sont les jeux de la natation. Les nageurs américains et australiens se partagent tous les titres mis en compétition chez les messieurs.

En nage libre, deux nageurs contestent leur suprématie, le Japonais Yamanaka et le Brésilien Dos Santos. Après une lutte indécise et un classement toujours contesté, le recordman du Monde, l'Australien Devitt, est déclaré vainqueur des 100 mètres nage libre, devant l'Américain Larson, tous deux crédités du même temps 55" 2 (record olympique).

Il ne fait aucun doute que le nageur brésilien Manuel Dos Santos, classé troisième de cette même épreuve est déjà le plus rapide sur cette distance. La virtuosité dont firent preuve Devitt et surtout Larson, dans l'exécution de leur virage culbute, ne laisse aucune chance au Sud-Américain qui effectua un virage de demi-fond.

Supériorité en demi-fond des Australiens ; Murray Rose réussit l'exploit unique de remporter pour la seconde fois consécutive l'épreuve des 400 mètres nage libre en améliorant le record olympique : 4' 18" 3. Cette épreuve, de loin la plus spectaculaire des Jeux, démontre une nouvelle fois la science du train en course de Murray Rose.

John Konrads remporte l'épreuve des 1500 mètres nage libre mais malgré cette victoire, celui qui, au cours de l'olympiade 1956-1960, avait dominé la natation mondiale par ses performances extraordinaires, est sur le déclin. Etudiant depuis 1961, avec Murray Rose à l'Université de Californie du Sud aux U.S.A., il ne réalise aucune performance marquante.

En brasse, victoire de l'Américain Mulliken, devant le Japonais Ohsaki. Ces deux nageurs emploient une nouvelle technique. Comme dans les autres styles, la priorité est donnée au travail des bras. En papillon, succès de l'Américain Mike Troy. Tous les finalistes de cette épreuve, nageurs de crawl de valeur, sont des adeptes du style dauphin, sans on-

## HISTORIQUE

dulations de la colonne vertébrale. En dos, l'Australien Thiele réédite sa victoire de Melbourne. Robert Christophe se classe, comme en 1956, 4<sup>e</sup> en finale et meilleur nageur de dos d'Europe. Tous les vainqueurs des épreuves de spécialités améliorent les records olympiques.

Victoires américaines et nouveaux records du Monde aux relais 4 × 200 mètres nage libre et 4 × 100 mètres 4 nages. Dans le relais 4 × 200 mètres, l'indisposition de l'Australien Henricks (double champion olympique) permet à l'équipe japonaise de se classer seconde et prive certainement les spectateurs d'un match mémorable entre les équipes des U.S.A. et d'Australie. Dans le relais 4 × 100 mètres 4 nages, supériorité des nageurs américains et exploit de Larson dans le parcours en papillon 58".

Chez les dames, nouveau succès de Dawn Fraser sur 100 mètres nage libre en 1' 01" 2 (nouveau record olympique). Devancée par la championne olympique sur 100 mètres, la nageuse américaine Cris Von Saltza domine le 400 et établit un nouveau record en 4' 50" 6. Dans l'épreuve de nage sur le dos, remportée par une autre Américaine Burke, notre représentante Rosy Piacentini se classe 5<sup>e</sup> en 1' 11" 4 dans le même temps que la nageuse classée 3<sup>e</sup>. Comme chez les messieurs, nette supériorité des ondines des U.S.A. dans les épreuves de relais et nouveaux records du Monde.

Cette saison 1960 montre le regain de la natation américaine, mais aussi le fossé énorme qui sépare les trois grandes nations : U.S.A., Australie, Japon des autres et, en particulier, de l'Europe, surtout chez les messieurs.

### La natation en 1961

Les Américains continuent sur leur lancée des Jeux Olympiques. Au cours de leurs championnats d'été disputés à Los Angeles, de remarquables performances sont enregistrées. Records du Monde des 100 et 200 mètres dos par Bob Bennet et Tom Stock en 1' 01" 3 et 2' 11" 5. Les papillonners Schmidt et Robie réalisent 58" 6 et 2' 12" 6 sur 100 et 200 mètres papillon. Jastremski amène tous les records du Monde de brasse à un niveau que l'on ne peut imaginer quelques mois auparavant 1' 07" 5 aux 100 mètres et 2' 29" 6 aux 200 mètres. L'équipe de l'Université d'Indianapolis réalise le

temps formidable de 4' 03" aux 4 × 100 mètres 4 nages. Profitant des championnats américains, le Japonais Yamanaka bat en 2' 00" 4 le record du Monde des 200 mètres. Les nageuses américaines, elles aussi, battent de nombreux records en papillon dauphin.

Les records du Monde du 400 mètres 4 nages individuel, épreuve nouvellement créée, sont battus de nombreuses fois.

En Europe, records du Monde de la Suédoise Rylander au 1500 mètres nage libre, de la brasseur Goébel au 100 mètres et de l'équipe de l'Allemagne de l'Est au relais 4 × 100 mètres 4 nages. Au Japon, une nageuse de dos, Tanaka se hisse au premier plan et bat le record du Monde des 200 mètres.

L'Américain Clark dépossède au cours de l'été l' Australien Dewitt de son record du Monde des 100 mètres nage libre, en réalisant 54" 4.

Le 9 septembre à Rio-de-Janeiro, le Brésilien Manuel Dos Santos réussit l'exploit majeur de la saison en nageant 53" 6 aux 100 mètres, nouveau record du monde.

L'année 1961 est très décevante pour la natation française, malgré le record d'Europe de Rosy Piacentini sur 200 mètres dos. La saison 1962 commence encore plus mal pour elle, les championnats d'hiver étant désastreux.

### **Les championnats d'Europe, Leipzig, 1962**

Les événements d'Afrique du Nord regroupent en Métropole les meilleurs nageurs d'Alger et d'Oran. La F.F.N. organise plusieurs stages de préparation. Comme en 1952, avant les Jeux Olympiques d'Helsinki, l'ambiance aidant, les nageurs français se hissent au niveau des meilleurs nageurs du Monde. Avec seulement deux mois de préparation, ils améliorent à Thionville, le 10 août, le record du Monde du relais 4 × 100 mètres nage libre que détenait l'équipe des U.S.A. et Gottvallès devient le sprinter le plus rapide d'Europe en nageant 55" aux 100 mètres.

Aux championnats d'Europe de Leipzig, qui se disputent quelques jours plus tard, Gottvallès devient champion d'Europe et avec ses coéquipiers Curtillet, Gropaiz et Christophe, termine second au relais 4 × 200 mètres et remporte le titre au 4 × 100 mètres nage libre.

**La natation en 1962**

Ces exploits des nageurs français ne furent pas les seuls réalisés au cours de l'année 1962. Tom Stock (U.S.A.) bat en 1' 00" 9 et 2' 10" 9 les records du monde des 100 et 200 mètres dos. L'Argentin Nicolao, celui du 100 mètres papillon en 57" ; cet exploit prouve que, sur 100 mètres, ce style se rapproche du crawl. L'Américain Stickles, « roi » incontesté du 400 mètres 4 nages, améliore le record du Monde en 4' 51". L'Australien Berry parcourt le 200 mètres papillon en 2' 09" 7. L'équipe américaine de l'Université d'Indianapolis en 4' 01" 6, bat le record du Monde du relais 4 x 100 4 nages.

Chez les dames, la jeune nageuse américaine Carolyn House, améliore les records du Monde du 800 mètres nage libre en 9' 51" 6 et du 1500 mètres en 18' 44" (le championnat de France messieurs a été gagné en 1962 en 18' 56"). La Japonaise Tanaka réussit à Osaka 2' 31" 6 aux 200 mètres dos. Les records de papillon sont pulvérisés par la Canadienne Stewart, 100 mètres en 1' 07" 9 et par l'Américaine Fineran, 200 mètres en 2' 30" 7. L'équipe d'Allemagne de l'Est triomphe à Leipzig en portant le record du Monde de relais 4 x 100 mètres 4 nages à 4' 40" 1.

Mais tous ces exploits pourtant de grande valeur paraissent modestes à côté de ceux réussis par les Australiens Dawn Fraser et Murray Rose. Déjà tous deux champions olympiques à Melbourne et à Rome, ils réalisent six ans après leur premier titre olympique, des performances exceptionnelles.

Dawn Fraser, le 28 octobre 1962 dans la piscine olympique de Melbourne, parcourt les 110 yards en 59" 9. Cette performance équivalant à 59" 5 aux 100 mètres, est une étape importante dans la natation mondiale.

Murray Rose améliore à Chicago, le 17 août 1962, le record du Monde du 400 mètres nage libre de son compatriote Konrads en réalisant 4' 13" 4. Continuant sur sa lancée, il pulvérise à Los Angeles le 20 du même mois le record du Monde des 800 mètres en 8' 51" 6.

**La natation en 1963**

En cette année préolympique, quelques grands exploits :  
— au 200 mètres nage libre l'Américain Schollander franchit non seulement la barrière des 2 minutes mais porte le record mondial à 1' 58" 4/10 ;

— l'Américain Saari, améliore le record du monde du 1500 mètres nage libre en 17' 05" 5/10 record qui semble n'être qu'une étape vers de nouvelles performances ;

— la Japonaise Tanaka bat en 2' 28" 2/10 son propre record du 200 mètres dos. L'Américain Robie et l'Australien Berry réussissent respectivement 2' 08" 2/10 et 2' 08" 4/10 aux 200 mètres et 220 yards papillon.

La natation américaine domine la natation mondiale, son équipe nationale pulvérisant tous les records de relais. Elle porte ainsi celui du 4 × 100 mètres nage libre détenu par la France depuis le 10 août 1962 de 3' 42" 5/10 à 3' 36" 1.

Quant à la Française Christine Caron, elle s'affirme comme la meilleure dosiste européenne et réussit à Paris 1' 09" 6 au 100 mètres et 2' 32" 1 au 200 mètres. Si Alain Gottvallès se fait ravir le record d'Europe du 100 mètres nage libre par l'Écossais Mac Gregor qui réalise 54" au 110 yards, il n'en améliore pas moins le record de France en parcourant la distance en 54" 6/10.

#### La natation en 1964

Avant les Jeux Olympiques, de nombreux grands exploits :

— Christine Caron améliore, le 14 juin au stade Georges-Vallerey à Paris, le record du monde du 100 mètres dos dames en 1' 08" 6/10 ;

— Alain Gottvallès, le 13 septembre à Budapest, bat en 52" 9/10, au cours de la rencontre Hongrie-France, le record du monde du 100 mètres nage libre détenu par le Brésilien Manuel Dos Santos en 53" 6/10 depuis le 20 septembre 1961. Ainsi pour la première fois, un nageur descend sous 53" au 100 mètres, exploit impensable quelques années auparavant ;

— les nageuses et nageurs américains, au cours de leurs championnats et de leurs épreuves de sélection, battent de nombreux records du monde. R. Saari réalise une grande performance 16' 58" 7/10 au 1500 mètres, nouveau record.

#### Les Jeux Olympiques de Tokyo

D'un niveau exceptionnel, ils sont l'apanage des Américains. En effet, tous les relais masculins et féminins sont nettement gagnés par les équipes des U.S.A. qui battent les

## HISTORIQUE

records du monde. 4 titres leur échappent : 3 vont aux Australiens (D. Fraser au 100 mètres nage libre dames, O'Brien au 200 mètres brasse messieurs et R. Windee au 1500 mètres nage libre messieurs), et un à la Russe Prozumenchikova au 200 mètres brasse.

Les exploits majeurs de ces Jeux, sont réalisés par l'Américain Don Schollander et l'Australienne Dawn Fraser.

— A 18 ans, Don Schollander enlève 4 médailles d'or (relais  $4 \times 100$  mètres nage libre — relais  $4 \times 200$  mètres nage libre — 100 mètres nage libre remporté en 53" 4 et 400 mètres nage libre en 4' 12" 2/10) et est le grand triomphateur de ces Jeux.

— Dawn Fraser réalise un exploit unique : participer à 3 olympiades et, à chaque fois enlever la médaille d'or du 100 mètres nage libre l'épreuve reine qu'elle gagne en 59" 5/10.

Il est regrettable que Murray Rose n'ait pu participer à ces Jeux, car il avait de fortes chances d'être le premier nageur participant à 3 olympiades et gagnant à chaque fois une médaille d'or.

L'exemple de ces deux champions des antipodes prouve qu'en natation, il est possible de faire une carrière, exceptionnelle et longue en même temps — Dawn Fraser et Murray Rose, en activité depuis 10 ans, ont gardé l'enthousiasme de leur prime jeunesse.

— Autres exploits : Steve Clark qui égale, en 52" 9/10 au cours du relais  $4 \times 100$  mètres nage libre, le record d'Alain Gottvallès et Mann qui, parcourant le 100 mètres dos, en moins d'une minute, établit un nouveau record du monde en 59" 6/10.

Christine Caron se montre notre meilleure représentante. Elle enlève la médaille d'argent du 100 mètres dos dames derrière l'Américaine Fergusson. Toutes les deux battent le record du monde.

Alain Gottvallès, comme Alex Jany en 1948 à Londres, doit se contenter de la 5<sup>e</sup> place au 100 mètres. Si notre relais  $4 \times 200$  mètres n'obtient, lui aussi, que la 5<sup>e</sup> place, il réalise une grande performance : 2' 02" de moyenne, exploit impensable quelques mois auparavant.

records du monde 4 titres leur échappent - à voir aux  
l'été 1938 et 1939 leurs titres furent éliminés d'abord  
au 100 mètres par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres  
dans les compétitions de 100 mètres par mesurent et au  
100 mètres par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres

Les exploits majeurs de ces 1938 et 1939 furent par  
récits Don Schollander et Frank Hayes dans l'été

— A la fin de l'été Schollander gagna 3 médailles d'or  
sur 4 x 100 mètres par mesurent et 4 x 200 mètres par  
libre — 100 mètres par mesurent et 4 x 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres

— Hayes gagna 3 médailles d'or sur 4 x 100 mètres par  
mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres

Il est regrettable que Murray Hayes n'ait pu participer à  
ces Jeux car il avait de fortes chances d'être le premier na-  
gateur participant à 3 olympiades et gagnant à chaque fois une  
médaille d'or.

L'exemple de ces deux champions des années 1930  
qu'en atteste. Il est possible de faire une carrière réussie  
longue et sans interruption. Frank Hayes et Murray  
Hayes en activité depuis 10 ans ont gardé l'enthousiasme de  
leur prime jeunesse.

— Autres exploits : Steve Frank qui gagna 22, 23 et 24 au  
cours de sa carrière de 100 mètres par mesurent et de 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres

Christine Gordon se monta notre meilleur représentant  
elle gagna 3 médailles d'or sur 100 mètres par mesurent et de 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres  
par mesurent et de 100 mètres au 100 mètres et de 100 mètres

Alain Gottvald comme Alan Hayes en 1938 à Londres  
doit se contenter de la 5<sup>e</sup> place au 100 mètres. Si notre natif  
4 x 200 mètres n'obtient lui aussi que la 5<sup>e</sup> place et réalise  
une grande performance : 2' 02" de moyenne, exploit im-  
possible quelques jours auparavant.

nos efforts de natif et de natif et de natif et de natif et de natif  
et de natif et de natif et de natif et de natif et de natif et de natif

## Chez le même Editeur :

Docteur Gérard DEBUIGNE :

**CULTURE PHYSIQUE, Dynamisme,  
Santé, Joie de vivre. ....** 15,00 fr.

**MUSCULATION PAR LE CULTU-  
RISME .....** 15,00 f.

Maître Raoul CLÉRY

**ESCRIME, Fleuret, Épée, Sabre**  
384 pages, 140 figures ..... 24,00 fr.

Alex AGOPOFF :

**TENNIS DE TABLE .....** 13,50 fr.

Robert POULAIN :

**RUGBY (Avec additif nouvelles règles).**  
Jeu et entraînement ..... 16,50 fr.

Robert CHAPATTE et Jacques AUGENDRE :

**CYCLISME.**  
Technique - Entraînement - Compétition 12,00 fr.

LISTELLO, CLERC et CRENN :

**ÉDUCATION PHYSIQUE POUR TOUS.**  
(300 pages) - 690 exercices avec dessins  
explicatifs ..... 18,00 fr.

Paul ADAM :

**CATAMARANS.**  
Etude sur les multicoques de plaisance 19,00 fr.

Marcel ROUET :

**MANUEL DE RELAXATION PSYCHO-  
SOMATIQUE et D'AUTO-HYPNOSE.** 15,00 fr.

Emile PERIO :

**A B C DE NAVIGATION AÉRIENNE** 6,00 fr.

Abbé GODARD :

**JE DRESSE MON CHIEN D'ARRÊT.**  
Traité pratique du dressage (2<sup>e</sup> édition) 12,00 fr.

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

