

Cours 01

L'HISTOIRE DE LA NATATION

LE DEVELOPPEMENT DE LA NATATION DANS L'HISTOIRE DES HOMMES

Comme la plupart des sports, il est difficile de connaître la véritable histoire de la natation. Mais selon plusieurs historiens, la natation aurait été pratiquée dès la préhistoire même si aucun document n'atteste de cela. Les premiers documents qui prouvent l'existence de cette discipline dans l'histoire datent de -4500 avant Jésus-Christ et proviennent de Grèce, d'Égypte, de Rome et d'Assyrie.

C'est au XIXe siècle qu'est apparu en Allemagne, le premier club de natation. Mais la première compétition officielle de natation aura lieu en Angleterre.

Cependant, l'histoire de la natation ne s'arrête pas là : lors des premiers jeux Olympiques modernes de 1896, cette discipline s'impose comme l'un des sports olympiques mais seulement réservés aux hommes.

La natation en compétition

- *La natation en compétition se pratique en piscine, soit en petit bassin (25 mètres) ou soit en grand bassin (50 mètres). L'objectif est de parcourir une distance donnée le plus rapidement possible avec un style de nage imposé. Il existe différents styles de nages.*
- *La brasse est plus la première nage qu'apprennent les débutants. Cependant, cette nage est cependant très complexe. Elle se caractérise par des mouvements coordonnés et symétriques des bras et des jambes.*
- *Le crawl est la nage la plus rapide. En effet, cette nage se caractérise par des battements des jambes et des mouvements de rotation des bras en dehors de l'eau. Il existe plusieurs sortes de crawl : le crawl chinois, le crawl rattrapé...*
- *Le papillon est l'une des nages les plus difficiles à maîtriser. En effet, Il se caractérise par des mouvements symétriques des bras et des jambes. Les bras effectuent des mouvements de rotations de l'intérieur vers l'extérieur de l'eau. C'est la deuxième nage la plus rapide.*
- *Le dos ou le dos crawlé se pratique donc sur le dos. Les nageurs effectuent des mouvements des bras pour avancer dans l'eau.*
- *Lors des compétitions officielles de natation, il existe plusieurs épreuves sur des distances pouvant aller de 50 mètres, 100 mètres, 200 mètres pour les nages sur le dos, le papillon ou la brasse. Pour la nage libre, les distances lors des épreuves sont de 400 mètres, 800 mètres et 1500 mètres.*
-

LE DEVELOPPEMENT DE LA NATATION DANS L'HISTOIRE DES HOMMES

En remontant très loin dans l'histoire des hommes on retrouve la natation. En tant que « ART d'utilité » elle joue un rôle très important toutes les formes de sociétés et sur tous les continents où l'homme est en contact de l'eau. En plus de l'importance que présentait la natation pour s'emparer de la nourriture, pour surmonter les obstacles tels que rivières, lacs ect , à la chasse ou en temps de guerre, les effets bénéfiques de la baignade et de la natation au point de vue hygiénique et santé firent que ce genre d'exercice physique était très répandu.

La chasse et la pêche en commun étaient d'une importance primordiale pour l'acquisition de la nourriture, surtout pour les tribus installées au bord des eaux, mers ou rivières. Pour ces hommes la natation et la plongée étaient des exercices physiques d'une importance vitale qui nécessitaient un certain entraînement continu. Plusieurs gravures sur les roches démontrent que les techniques employées pour le déplacement dans l'eau , ou on remarque que la pratique des battements alternés . D'une autre partie ces exercices physiques servaient aussi à la préparation aux combats ,comme le montre les dessins sur les roches ,les traversées des chars de combats ,nage avec bouées pour surmonter les obstacles d'eau ou pour le transport du matériel de guerre .

La natation sportive

La création du sport est lié étroitement au développement continu des méthodes de production capitalistes. L'Angleterre , un pays hautement industrialisé , est devenu le « pays maternel » du sport moderne .

A la fin du 19eme siècle les ouvriers sont arrivés à diminuer un peu de leur temps de travail permettant ainsi à la classe ouvrière de participer aux activités sportives. La natation était pour eux un sport important puisqu'il ne coûtait pas chère et apportait de la joie et de détente .

Et à partir de cela la natation se répandit dans d'autres pays industrialisés d'Europe . Et à la fin du même siècle la création de beaucoup de clubs sportifs spécialement en Allemagne .

En début du 20 eme siècle les clubs de natation se sont réunis pour former une fédération . En 1908 fut créée la F.I.N.A (LA FEDERATION INTERNATIONALE DE LA NATATION AMATEUR) par dix clubs de natation à LONDRES .

Au cours du développement de la natation sportive une polarisation et spécialisation s'est faite selon les domaines d'intérêts ; la natation sportive , Water polo , Plongeon et Natation Synchronisée .La natation sportive entre exercice depuis les premiers jeux Olympiques de 1896 , le Water polo depuis 1900 et le plongeon depuis 1904. (Lewin, 1981)

HISTOIRE OLYMPIQUE

La natation figure au programme de toutes les éditions des Jeux depuis 1896. Les toutes premières épreuves olympiques sont disputées en nage libre (crawl) ou en brasse. Le dos est ajouté en 1904.

Dans les années 1940, les nageurs de brasse découvrent qu'ils peuvent aller plus vite en battant des deux bras par-dessus leurs têtes. Une pratique aussitôt interdite en brasse, mais qui donne jour au papillon, dont la première apparition officielle remonte aux Jeux de 1956 à Melbourne. Ce style figure aujourd'hui parmi les quatre nages disputées en compétition.

La natation féminine devient olympique en 1912 aux Jeux de Stockholm. Depuis lors, elle figure à chaque édition des Jeux. Le programme hommes et femmes est presque identique car il comporte le même nombre d'épreuves, à une différence près : la distance nage libre est de 800 mètres pour les femmes et de 1 500 mètres pour les hommes. (htt1)

Histoire de la natation, évolution des nages...

Les dates importantes.

Pour pouvoir passer d'une pratique aquatique à une pratique sportive, l'homme a dû évoluer et les mentalités aussi.

Evolution des techniques de nage.

Descriptions de techniques de nages utilisées au XIXème et dans la première partie du XXème Siècle :

(Extraits de « la natation » de Paul AUGE, dans les sports modernes illustrés ; et de Thierry dans Techniques sportives et Culture Scolaire)

La Coupe :

A plat ventre, tête émergée, le nageur lance en avant le bras droit étendu dans toute sa longueur, puis il ramène les bras vers les hanches, chassant vigoureusement l'eau avec la plante des pieds, avant d'exécuter le même mouvement avec le bras gauche.

Nage sur le côté ou marinière :

Cette nage ressemble à la coupe mais s'exécute sur le côté. Le bras inférieur est tendu en avant pour mieux couper l'eau. Le bras supérieur aide à l'impulsion des jambes en se portant à chaque fois avec force le long du corps et d'avant en arrière. La marinière est très rapide et peut être soutenue assez longtemps mais le nageur ne voit pas devant lui.

English Side Stroke :

Cette « brasse sur le côté » se complexifie vers 1840 en accentuant la perte de symétrie dans les mouvements de bras. L'un travaille davantage en poussant et l'autre en traction (retour sous-marin). Le corps est incliné (tête hors de l'eau) et les jambes passent d'une gestuelle de grenouille à un ciseau qui coince l'eau entre elles.

Over arm Stroke : (coup de bras par dessus)

C'est une variante de la nage précédente avec un retour aérien du bras qui est devant (moins de résistances).

Le trudgeon :

Combinaison de la brasse avec le retour alternatif des deux bras (style coup de poing). Le nageur prend appui sur tout l'avant bras pour tirer le corps à lui. Les mouvements de bras ne sont accompagnés que d'un faible mouvement des jambes ressemblant à une ondulation corps à l'oblique. Le corps est moins incliné que pour les nages précédentes mais les contraintes respiratoires qu'il crée font qu'il n'est utilisable que sur de courte distance.

Le double over arm stroke :

C'est l'évolution qui suit et implique la reprise du ciseau coincé de l'over arm stroke accompagné du trajet alternatif des bras du Trudgeon.

La double brasse :

Les mouvements de bras sont à peu près semblables à ceux du Trudgeon mais le rôle des jambes est plus important. Elles accompagnent l'un des mouvements de bras. Nage un peu plus horizontale que le Trudgeon et qui combine le travail des jambes et des bras et donc qui est moins fatigante.

Crawl :

C'est l'évolution suivante, qui élimine le ciseau et le remplace par un battement, très fléchi au début partant du genou mais qui se transforme pour partir de la hanche.

La FINA (fédération internationale de natation amateur) est créée en 1908. Elle fixe l'universalité des règles et des organisations de la natation. Elle définit le terme amateur : « ne peut courir pour de l'argent, ne doit pas tirer bénéfice de la pratique de la natation, ne doit pas rencontrer un professionnel, ne peut être ni enseignant ni entraîneur.

Le règlement :

Le premier règlement écrit par la FINA en 1908 est tiré de l'ASA britannique et jusqu'à la 2^{ème} guerre mondiale, les choix seront une concession des règles de l'ASA et de L'USFSA. Ainsi on voit apparaître des épreuves tirées de l'athlétisme tel que le 100m., le 1500m., les relais par équipe ou selon les conditions locales et matérielles 400m., 100m. dos, 200m. brasse. Cependant il n'y a que très peu de précisions sur les techniques employées.

Le programme des jeux olympiques de 1908 à 1956 :

- 100m., 400m., 1500m., 4 x 200m. Nage libre

- 100m. dos

- 200m. brasse

Les précisions et les contraintes techniques vont apparaître surtout après la seconde guerre mondiale avec l'apparition de nouvelles techniques et donc de nouvelles épreuves.

Evolutions réglementaires des techniques de nage :

Le crawl est la seule nage non réglementée par la FINA, elle est utilisée pour les courses de nage libre. Cette souplesse de règlement est maintenue afin de laisser libre cours à l'innovation de nouvelles techniques de nage. Aujourd'hui encore, la seule contrainte imposée est liée à l'immersion qui est limitée à 15 pris à la tête après le départ et les virages.

Le terme crawl (ramper) vient de nageurs australiens qui, pour améliorer le double over arm stroke ont remplacé le mouvement de jambe par un battement alternatif partant du genou. Puis, Duke KAHANAMOKU, un américain, transforma le même battement en le faisant partir de la hanche (années 1910). Johnny Weissmuller, en 1922, « cassa » la barre de la minute au 100m. nage libre. Il révolutionna cette nage et la natation en général en commençant à rythmer la respiration sur les mouvements propulsifs des bras. Transformations qui impliquent une nage beaucoup plus hydrodynamique et limite donc les résistances à l'avancement.

Pour le Dos, le règlement ne changera qu'en 1989 pour limiter les immersions beaucoup trop longues après le départ et les virages (jusqu'à 35m.) ; l'immersion est alors limitée à 10m. pris aux pieds. En 1991 elle

sera limitée à 15 m ; pris à la tête .Une autre modification apparaît, c'est l'autorisation de se mettre en position ventrale au moment du virage et de toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps (modification liée à la difficulté de juger certains nageurs lors des virages semi-culbutés pratiqués jusque là).

Historiquement, Harry HEBNER est le premier à passer du dos brassé au dos crawlé (mouvement alternatif des jambes) en 1912.

La brasse est la nage la plus contraignante du point de vue réglementaire (lié essentiellement à l'obligation de symétrie permanente dans le temps et l'espace, d'émersion de la tête à chaque cycle). En 1957, après la distinction avec le papillon, il y a quasi-obligation de couper la surface de l'eau en permanence avec une partie de la tête (mesure prise contre l'utilisation quasi exclusive de la brasse sous-marine jugée dangereuse). Un rappel est également fait sur l'obligation de la symétrie et la simultanété de la nage. En 1987, autorisation est faite d'aller sous la surface à partir du moment où la tête coupe la surface à chaque cycle. En 1991, les bras peuvent couper la surface (le retour peut donc être en partie « aérien », mais ils ne doivent pas dépasser la ligne des hanches (sauf au départ et au virages).

Le Papillon est issu d'une largesse de l'ancien règlement de la brasse (non-obligation d'un retour des bras en immersion).

En 1926, Erich RADEMACHER, un allemand, utilise le papillon brassé lors des derniers mouvements d'une épreuve de brasse (retours aériens des 2 bras). En 1933, l'Américain Henry Meyers nage dans un style que l'on nomme « butterfly ». En 1946, la FINA distingue les 2 styles de nage (brasse/ papillon) en interdisant le passage de l'une à l'autre nage au cours d'une même épreuve. En 1953, la FINA officialise définitivement des épreuves distinctes et interdit le ciseau de brasse en papillon. En 1956, le papillon est officialisé comme un nouveau style de nage. En 1998, la dernière évolution implique une limite d'immersion après les départs et les virages de 15m. pris à la tête.

Bibliographie

Auge Paul , La natation, in Le sport moderne illustré, Paris, Larousse,1905.

Chollet Didier, Natation sportive Approche scientifique, Paris, Ed.Vigot,1997.

Terret Thierry ,Savoir nager. Une histoire des pratiques et des techniques de la natation,in Techniques sportives et Culture Scolaire sous la direction de P. Goirand et J. Metzler,Paris, Ed. Revue EPS.

Coll. d'auteurs, in Utopistes...nageons !, Contre Pied N° 7,Paris,Revue du centre national d'étude et d'information « EPS et Société »