

GILBERT DELAHAYE - MARCEL MARLIER

martine

apprend à nager



casterman

GILBERT DELAHAYE
MARCEL MARLIER

martine

apprend à nager



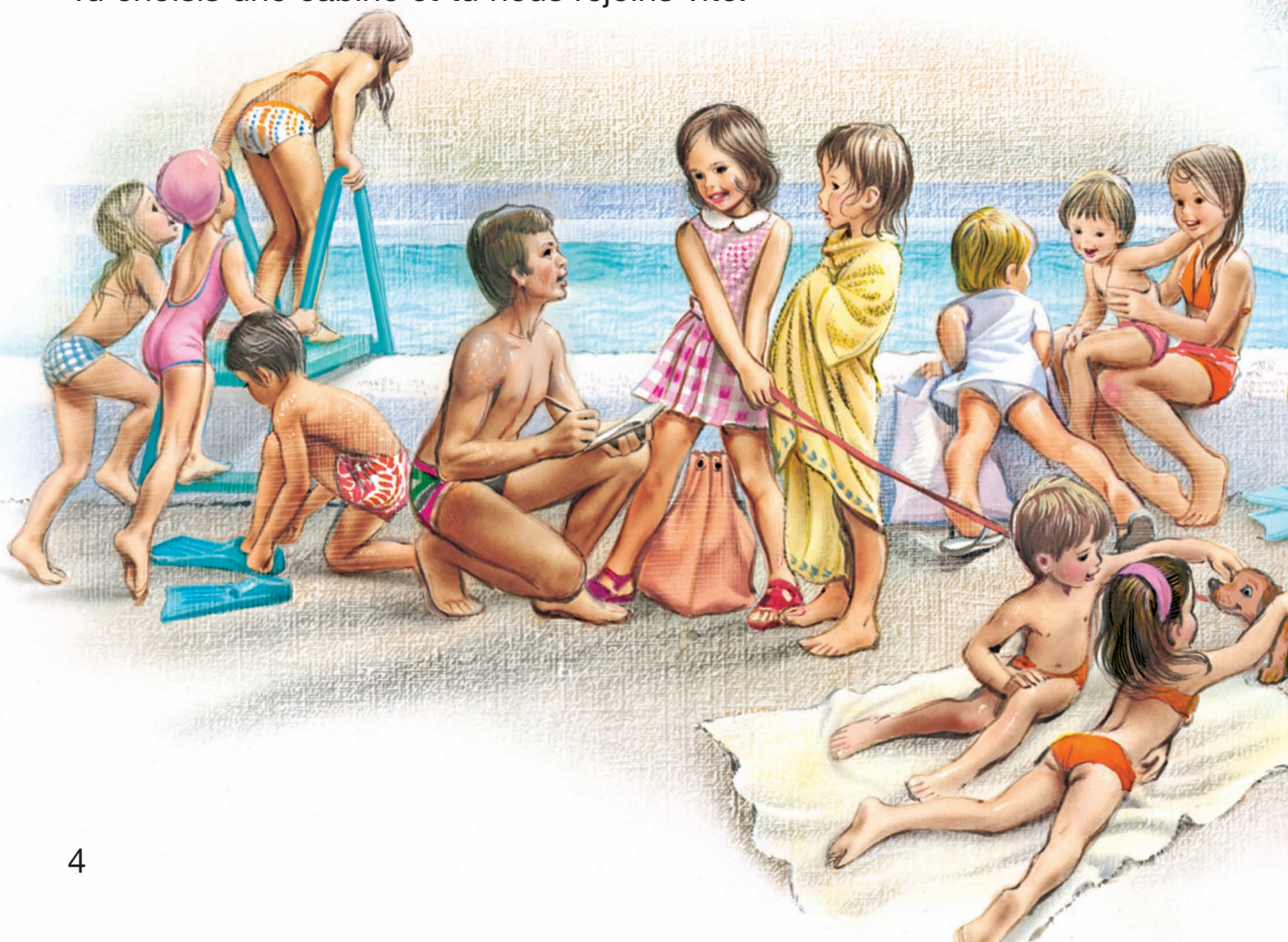
casterman

Nager n'est pas plus difficile que rouler à bicyclette. C'est une question d'habitude.

Bien sûr, cela s'apprend. Si vous désirez suivre des leçons et que maman est d'accord, inscrivez-vous au Club des Tritons avec Martine.

Souvent, c'est ainsi que cela se passe :

- Bonjour ! dit le monsieur. Comment t'appelles-tu ?
 - Je m'appelle Martine. Je voudrais apprendre à nager.
 - Tu as quel âge ?
 - J'ai sept ans.
 - C'est parfait... Justement, nous allons commencer les exercices.
- Tu choisis une cabine et tu nous rejoins vite.





Martine se déshabille dans la cabine. Elle prépare sa serviette, range ses affaires, cherche son bonnet.

Ses compagnes l'attendent. Que fait-elle donc ?... Ah ! la voilà !

On fait connaissance. (Ici, au Club des Tritons, il n'y a que des amis, tu verras, Martine.)

– Moi, je suis Suzanne. Elle, c'est Anne-Marie. Et voici mon cousin Frédéric.

– Il est joli, ton bonnet rose, Martine !

– Veux-tu m'aider à serrer la boucle ?

– Allons, allons, dépêchons-nous ! dit le moniteur.

Maintenant, vite sous la douche !

– Que c’est froid !

– Moi, j’aime ça. Toi pas ? demande Frédéric.

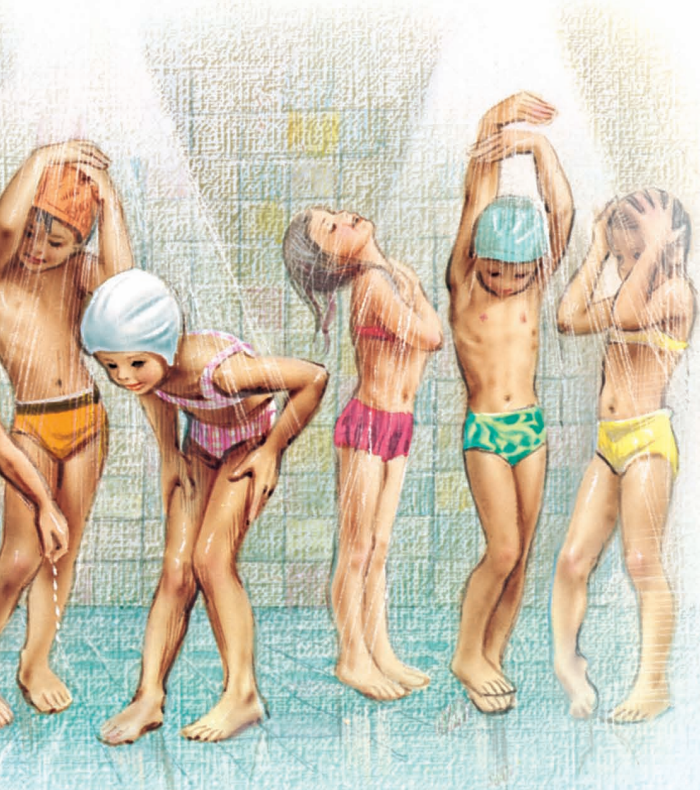
Bravo, Frédéric, tu es un vrai Triton !
Ce n’est pas comme le petit chien de Martine, qui a toujours peur de s’enrhumer !

– Eh bien, Patapouf, qu’est-ce que tu as ? Tu es malade ?

– Tu ne vois pas que je suis tout mouillé à cause de toi ?

– C’est amusant, pourtant, d’aller sous la douche !





Avant d'apprendre à nager, il faut s'habituer à l'eau.

PREMIÈRE LEÇON :
jouer dans l'eau.

Rien de plus simple ! N'importe qui pourrait en faire autant. Encore faut-il savoir ouvrir les yeux dans l'eau. Qui trouvera le collier de coquillages au fond de la piscine ? Anne-Marie ? Suzanne ? Frédéric ?...

Non, c'est Martine qui a repêché le collier.



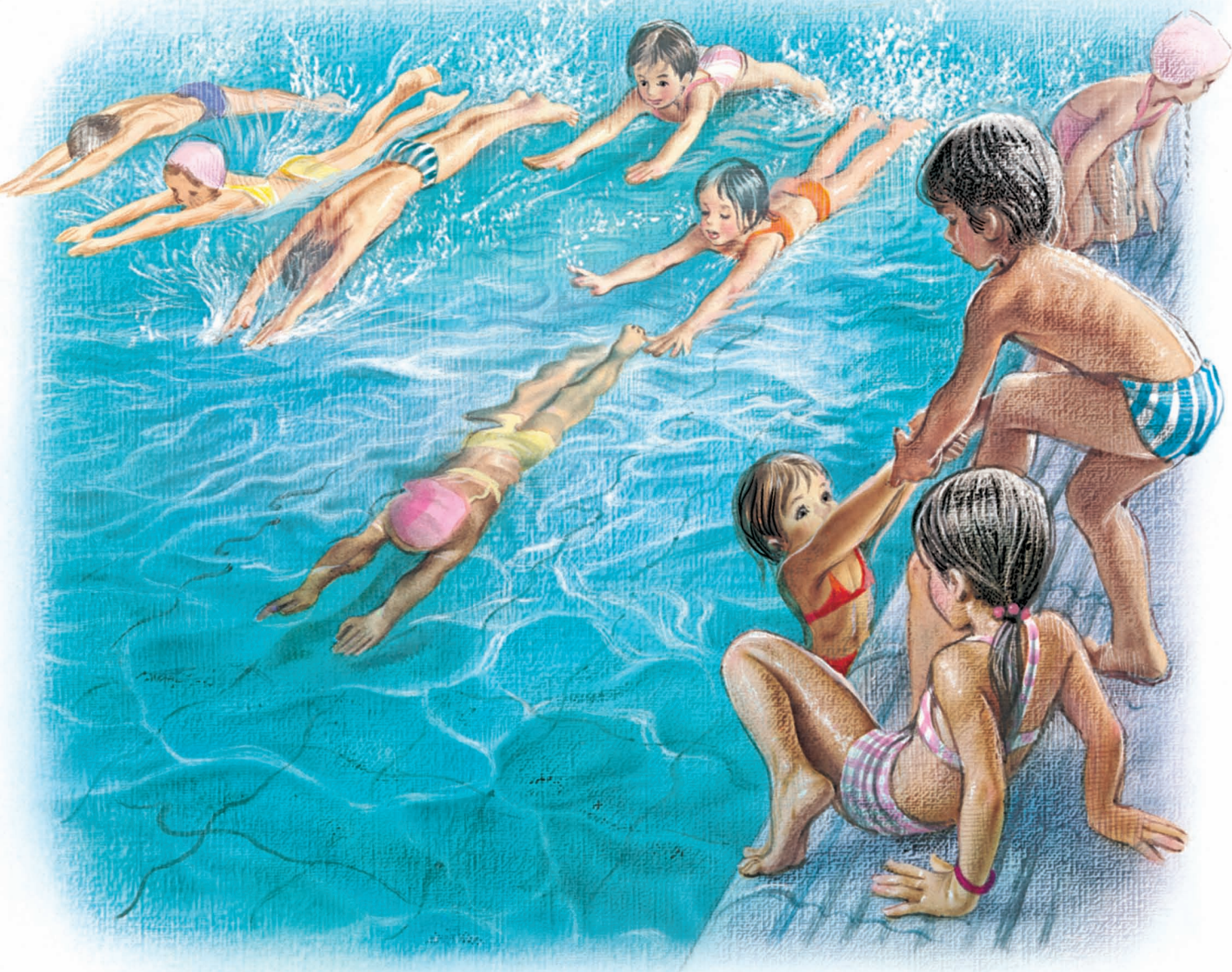


– Tu ne sais pas flotter sur l’eau, Martine ? Je vais te l’apprendre, dit Suzanne... Renverse-toi sur le dos, les jambes allongées, les bras le long du corps... Laisse-toi aller. C’est ainsi qu’on fait la planche.



DEUXIÈME LEÇON : faire la flèche.

– Lance-toi dans l’eau bien à plat, comme ceci, droit devant toi et le plus loin possible. Les bras et les jambes tendus, dit le moniteur.



– C’est merveilleux ! pense Martine qui vient de s’élancer. Je ne coule pas. J’avance dans l’eau comme un poisson.



DE LA TROISIÈME À LA SEPTIÈME LEÇON :

apprendre les mouvements ; s'exercer à respirer correctement.

Mouvement des jambes :

– Il faut faire le mouvement des jambes en gardant les bras droits et la tête hors de l'eau, explique le moniteur...

Une : amener les pieds contre le corps à la position de départ...

Deux : allonger les jambes en les écartant...

Trois : rapprocher les jambes l'une contre l'autre. Sans éclabousser, s'il vous plaît !

Oh là ! là ! Martine s'énerve !

– Pas si vite, Martine, pas si vite !



Mouvement des bras :

– Allonge les bras, les mains jointes... écarte les bras en croix... ramène les mains sous le menton... Encore une fois... Très bien. Respire à ton aise, Martine. Mais non, pas n'importe comment ! Tu dois respirer en mesure, c'est important, sinon tu vas t'essouffler.

Martine s'exerce avec application. Elle voudrait bien savoir nager comme le moniteur. Cela viendra sûrement un jour, si elle persévère.

Encore une, deux, trois, quatre leçons et Martine pourra faire la brasse dans la grande piscine. C'est super, n'est-ce pas ? Rien que d'y penser, cela lui donne du courage.





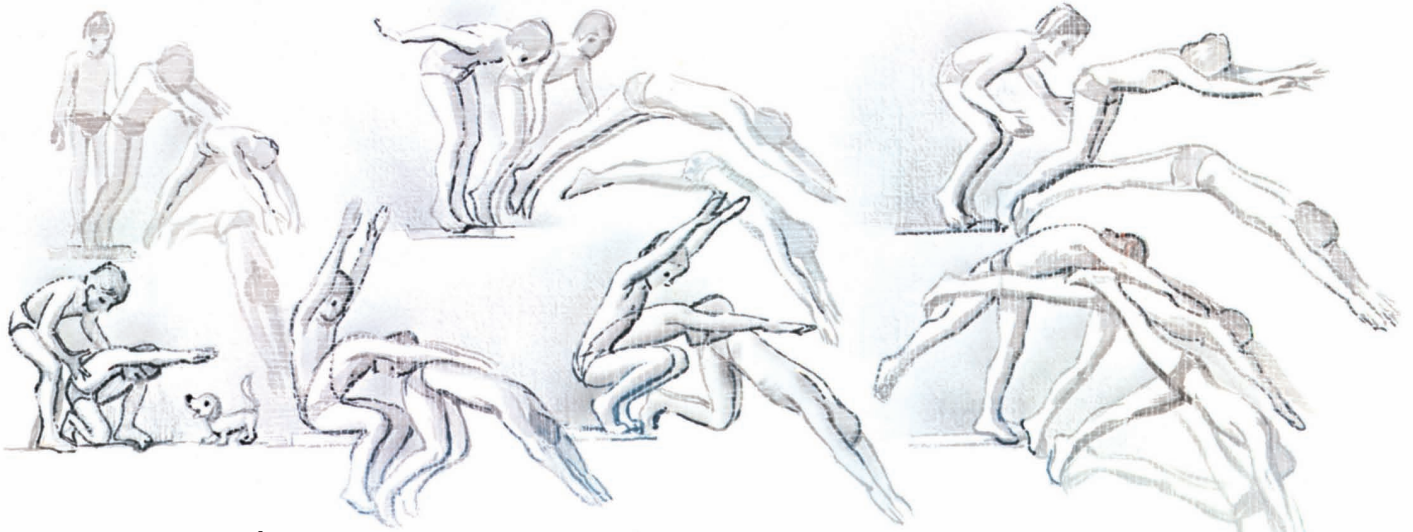
HUITIÈME LEÇON : nager.

Donc, à la huitième leçon, comme le moniteur l'avait promis, Martine commence à nager toute seule.

Elle n'oublie pas les conseils du moniteur : coordonner les mouvements des bras et des jambes, inspirer en écartant les bras, expirer en ramenant les mains sous le menton.

Quand on désire vraiment apprendre à nager, on finit toujours par y arriver.

Faites comme Martine. Ne dites pas : « Je ne saurai jamais ! » Bien sûr, cela n'est pas encore parfait. Dans la grande piscine, Martine a un peu le trac, mais avec de l'entraînement cela passera.



NEUVIÈME LEÇON : plonger, sauter...

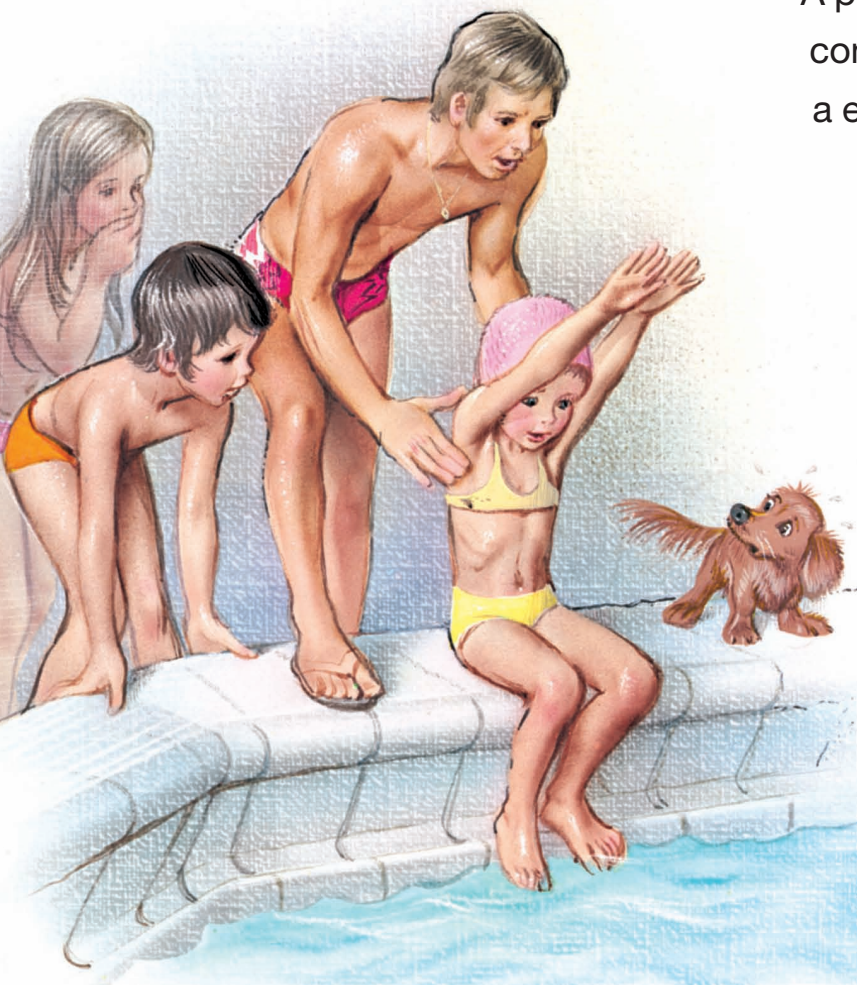
Il y a de nombreuses façons de plonger : assis, accroupi, debout...

À présent que Martine sait nager convenablement, le moniteur lui a expliqué comment plonger du bord de la piscine : les bras collés aux oreilles et tendus dans le prolongement du corps, le tronc penché en avant.

– Allez, Martine ! Lance-toi.
Une, deux et... et...

« Si Frédéric voulait bien s'écarter du bord... »

– Va-t-elle se décider, oui ou non ? se demande Patapouf.



Pourquoi pas ?

– Une, deux, trois, répète le moniteur, et Martine plonge.



Gare aux éclaboussures !... (Vous riez. Et pourtant, tout le monde oserait-il en faire autant ?)

Plonger pour la première fois, ce n'est pas drôle. Il ne s'agit pas de tomber à plat ventre mais de pénétrer dans l'eau sans bruit, en souplesse.

Quand on a réussi, quel plaisir de recommencer !

Patapouf imiterait volontiers sa maîtresse. Pensez donc, ce n'est pas l'envie qui lui manque ! Mais les petits chiens ne sont pas autorisés à plonger dans la piscine.

Qui sait nager se sent léger comme un bouchon dans l'eau. Tu peux jouer à saute-mouton avec les amis. Tu plonges ici... (Tiens, où est passée Martine ?)... et tu ressors là-bas. Tu fais du « sur place » (on dirait que tu pédales dans l'eau). Tout à coup, hop ! tu fais le poirier... comme un canard.

On ne s'ennuie pas au Club des Tritons !

Le plus amusant, c'est de se laisser basculer dans l'eau comme ceci, regarde...

Voilà un excellent exercice. Quand Martine tombe à l'eau, elle sait toujours se tirer d'affaire.





Aujourd'hui, c'est jour de fête au club de natation. On a organisé un match de water-polo entre les Tritons et les Dauphins. Les parents et les amis de Martine sont venus l'encourager.

La partie semble très disputée.

– Moi, je parie pour les Tritons !

– Oui, mais les Dauphins sont les plus forts.

Qui l'emportera : les Dauphins ?

Eh bien, croyez-moi si vous voulez, ce fut match nul !

Les Tritons et les Dauphins sont tous des as.

Juste avant les vacances, Martine a reçu son brevet de Triton. Une chance, non ?

Depuis, vous devinez bien qu'elle ne manque jamais l'occasion de s'entraîner.

D'ailleurs, son frère Jean, papa, maman, tout le monde nage dans la famille de Martine. Oui, tout le monde, même Patapouf !

Et c'est justement ce qui est épatant. Par exemple, à la mer, cet été, on s'amusera comme des fous avec lui. Pardi ! il nage presque aussi bien qu'une anguille !





Une chose que Patapouf ne fera sûrement jamais, c'est plonger du haut de la girafe.

Mieux vaut réserver cet exercice aux grandes personnes qui ne connaissent pas le vertige.

Martine, elle, ne plonge que du premier étage. Ce qui n'est déjà pas si mal : il faut avoir une certaine expérience.

Vous savez, un vrai Triton est toujours prudent. Il connaît le « code du bon nageur » :

- Ne pas aller à l'eau après avoir mangé ni lorsqu'on est en sueur.
- À la mer, ne pas s'éloigner de la côte... surtout à la marée descendante !
- Ne jamais se baigner en dehors des endroits autorisés.
- Toujours suivre les conseils ou les indications du moniteur.

À propos, connaissez-vous le maître-nageur qui surveille la plage ? Il est devenu le meilleur ami de Martine et de Patapouf.



On croit que les accidents n'arrivent qu'aux autres, aux imprudents.

Mais quelquefois on s'aventure un peu loin...

Passe un hors-bord : « Bonjour, les amis, bonjour ! » Une, deux, trois vagues, et plouf ! voilà Martine et Patapouf à l'eau...

Heureusement qu'ils s'en sont bien tirés !





Vous savez nager, sans doute ?

Non ? Alors, faites comme Martine : apprenez !

C'est facile !

Mais non, pas sur une chaise. Dans l'eau, comme tout le monde ! Surtout n'hésitez pas !

Nager, il n'y a rien de tel pour rester en forme.

Vive l'eau, n'est-ce pas, Martine ?

– Bien sûr ! Et « toujours joyeux », c'est la devise des Tritons.



<http://www.casterman.com>

D'après les personnages créés par Gilbert Delahaye et Marcel Marlier / Léaucour Création.

Achevé d'imprimer en août 2012, en Italie par Lego. Dépôt légal: 4^e trimestre 1975; D. 1986/0053/88.

Déposé au ministère de la Justice, Paris (loi n° 49.956 du 16 Juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse).

ISBN 978-2-203-10125-8

L.10EJCNCF0140.C014

© Casterman 1975

Tous droits réservés pour tous pays. Il est strictement interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie ou numérisation) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.



- 1 Martine à la ferme
- 2 Martine en voyage
- 3 Martine à la mer
- 4 Martine au cirque
- 5 Martine, vive la rentrée !
- 6 Martine à la foire
- 7 Martine fait du théâtre
- 8 Martine à la montagne
- 9 Martine fait du camping
- 10 Martine en bateau
- 11 Martine et les quatre saisons
- 12 Martine à la maison
- 13 Martine au zoo
- 14 Martine fait ses courses
- 15 Martine en avion
- 16 Martine monte à cheval
- 17 Martine au parc
- 18 Martine petite maman
- 19 Martine fête son anniversaire
- 20 Martine embellit son jardin
- 21 Martine fait de la bicyclette
- 22 Martine petit rat de l'opéra
- 23 Martine à la fête des fleurs
- 24 Martine fait la cuisine
- 25 Martine apprend à nager
- 26 Martine est malade
- 27 Martine chez tante Lucie
- 28 Martine prend le train
- 29 Martine fait de la voile
- 30 Martine et son ami le moineau
- 31 Martine et l'âne Cadichon
- 32 Martine fête maman
- 33 Martine en montgolfière
- 34 Martine à l'école
- 35 Martine découvre la musique
- 36 Martine a perdu son chien
- 37 Martine dans la forêt
- 38 Martine et le cadeau d'anniversaire
- 39 Martine a une étrange voisine
- 40 Martine, un mercredi pas comme les autres
- 41 Martine, la nuit de Noël
- 42 Martine va déménager
- 43 Martine se déguise
- 44 Martine et le chaton vagabond
- 45 Martine, il court, il court, le furet !
- 46 Martine, l'accident
- 47 Martine baby-sitter
- 48 Martine en classe de découverte
- 49 Martine, la leçon de dessin
- 50 Martine au pays des contes
- 51 Martine et les marmitons
- 52 Martine, la surprise
- 53 Martine, l'arche de Noé
- 54 Martine, princesses et chevaliers
- 55 Martine, drôles de fantômes !
- 56 Martine, un amour de poney
- 57 Martine, j'adore mon frère !...
- 58 Martine et un chien du tonnerre
- 59 Martine protège la nature
- 60 Martine et le prince mystérieux

