

AISANCE AQUATIQUE

La saison hivernale est la période particulière des activités en piscine. Christian PHILIPPE-JANON, maître-nageur sauveteur, président du club canoë kayak « Eau Vive Logis » et organisateur de la descente du FIER à la nage, nous entretient sur la manière de préparer canoéistes, kayakistes et nageurs en eaux vives à l'aisance aquatique.

La natation est une excellente méthode de développement harmonieux du corps. Elle permet un efficace entraînement organique. Elle présente aussi l'avantage d'être utile. Savoir nager est la condition clé pour aborder tout le domaine des activités nautiques. Pour les nageurs, il s'agit de les perfectionner. Les séances d'aisance aquatique (A.A.) interviennent judicieusement.

PISCINE EN PERIODE HIVERNALE

Une séance d'aisance aquatique consiste à enchaîner des longueurs de nages diverses en y introduisant différents exercices aquatiques. Un club de natation retient les nageurs qui effectuent de bons temps chronométrés sur certaines distances. Un club de canoë kayak qui utilise aussi la nage, a des intentions différentes. Il fréquente notamment la piscine l'hiver pour ne pas rompre le rythme de ses activités, malgré la mauvaise saison. La cohésion de ses membres est ainsi préservée.

La condition physique est à entretenir. Il est même souhaitable de pouvoir s'exercer à mieux tenir les apnées et à s'entraîner au sauvetage. Pour des canoéistes et kayakistes, l'apprentissage ou le perfectionnement de l'esquimautage est également évident, mais la séance de piscine ne doit pas lui être entièrement consacrée. Ce serait dommage de ne pas mieux profiter de ces créneaux de Piscine.

A titre d'exemple, il est présenté un petit répertoire d'exercices regroupés en quatre parties : - l'exécutant seul en déplacement - avec un ou des partenaires en déplacement - seul en position statique - avec un ou des partenaires, en position statique ou en utilisant des matériels.

La diversité des exercices et la stimulation de groupe contribuent à entretenir un appréciable attrait à la séance. Les longueurs de bassin s'accroissent plus aisément. L'effet relaxant de ce type d'activités est d'ailleurs à souligner. Il arrive souvent de quitter la piscine moins fatigué qu'à l'entrée.

SUR LES RIVIERES, AUX BEAUX JOURS

Les dominantes d'une séance peuvent varier selon les styles de nages adoptés et les exercices choisis. Enchaîner les longueurs de nages avec les exercices est plus important que de rechercher d'emblée une parfaite exécution de ceux-ci. Les progrès émergent globalement, le souffle venant permet aussi une meilleure application. Sinon, la dernière partie de la séance peut être réservée pour un perfectionnement plus technique des nages. L'essentiel est d'orienter nos pratiquants vers une réelle familiarisation avec l'élément liquide.

Le stade supérieur est pour ceux et celles qui se livrent à la natation synchronisée. Elle est un vrai sport et un spectacle total. Comme le patinage artistique sur glace, elle allie en effet, les agréments du sport, de la musique et de la danse. Ces superbes chorégraphies, ce « bal des sirènes » pour ce qui concerne le duo, sera discipline olympique aux prochains Jeux de Los Angeles.

Cette pratique de la natation, quant à nous, a pour but tout simplement de nous ramener sur les rivières aux beaux jours. Avec les canoéistes et les kayakistes, il s'agit bien de dire sur les

rivières. En effet, s'ils sont en bateau, c'est pour éviter autant que faire se peut d'aller plonger dans les eaux tumultueuses. Toutefois, pour certains abandonnant leurs embarcations, la griserie d'évoluer dans les eaux vives prend vite aux tripes, bien que beaucoup ne disposent pas de combinaisons isothermiques.

Pour les nageurs en eaux vives, de plus en plus nombreux, l'aisance aquatique les amène tout naturellement à aborder plus sereinement les rivières. Voir à ce sujet, l'encadré sur la 6^{ème} descente du Fier à la nage pour ceux qui désirent se jeter à l'eau. Nous en rendrons compte dans C.K.M. Pour l'instant, il s'agit de mettre au mieux à profit les séances de piscine. Elles permettent de conserver le contact entre pratiquants. Que ce soit lors d'une compétition de nage en eaux vives ou après un dessalage, ceux-ci auront bien toujours l'occasion de mettre leurs acquis à l'épreuve. Nous pouvons souhaiter que ce soit avec le plus grand bonheur.

Christian PHILIPPE-JANON