

1er Leçon de Nage en Hydrospeed

Il ne s'agit pas d'un cours de Nage en Eau Vive mais de favoriser la découverte de ce sport par une première approche de la technique de base du nageur en rivière.

L'EQUIPEMENT

L'hydrospeed est un appareil spécifique à la nage en eau vive. Outre son rôle de flotteur et de bouclier, il confère au nageur une parfaite aisance dans le milieu tourmenté du torrent. Il assure une grande stabilité et améliore très fortement la dirigeabilité en apportant de grandes possibilités de manœuvres.

L'hydrospeed garantit le corps du nageur des chocs contre les rochers. Les genoux devront être protégés par d'épaisses genouillères. La tête sera casquée. Les jambes seront éventuellement munies de protège-tibias. Dans les torrents difficiles, le dos sera revêtu d'un gilet de sauvetage. Une combinaison isothermique et une paire de palmes lisses, courtes et raides, compléteront l'équipement.

POSITION DU NAGEUR SUR L'HYDROSPEED

Le menton du nageur détermine la position idéale : il doit être à quelques centimètres au-dessus de la mentonnière. Ainsi placé, le ventre et la poitrine sont sur leurs supports, les hanches sont bien calées entre les flotteurs latéraux et les coudes reposent sur les protèges coudes.

LE PALMAGE

Le palmage utilisé en torrent est voisin de celui pratiqué en plongée sous-marine. Deux différences sont cependant à noter :

- La faible hauteur d'eau d'un torrent impose souvent de palmer court. L'amplitude du palmage sera beaucoup plus faible qu'en plongée sous-marine.
- Pour conserver une certaine efficacité, le rythme de ce palmage sera d'autant plus rapide. Il sera poussé à l'extrême en cas de nécessité. Le palmage en torrent est donc un palmage rapide et court, demandant de fréquentes accélérations.

-

LE VIRAGE

Il existe plusieurs façons de virer en hydrospeed. Nous allons décrire le virage par déclenchement, le plus rapide et le plus efficace.

- Mettre tout son poids sur un coude. L'hydrospeed s'incline longitudinalement. Fig. 1.
- Tirer sur les poignées vers le haut. L'hydrospeed s'incline alors transversalement. Il est ainsi en "équilibre" sur la pointe arrière d'un flotteur latéral. Fig. 2.
- « Casser » son corps pour orienter l'appareil dans la direction désirée. Fig. 3.
- Reposer l'hydrospeed à plat.
- Remettre les jambes dans le prolongement de l'appareil et palmer dans la nouvelle direction.

L'efficacité de cette manœuvre dépend également de la rapidité d'enchaînement de toutes les opérations.

LE DÉPART

En nage en eau vive, le départ ne tombe pas sous le sens. Il faut tenir compte du courant. Nous allons décrire deux types de départ assez fréquents.

- Départ depuis la berge dans une veine d'eau. Il est important de s'éloigner rapidement de la berge pour éviter les rochers et les branches et rejoindre la veine principale. Le départ se

fait vers l'amont et non vers l'aval. Dans la mesure du possible, le nageur plonge de la berge pour gagner un maximum d'élan. Dès qu'il est en contact avec l'eau il se met à palmer vigoureusement. Une rotation naturelle va se produire, orientant fortement l'avant de l'appareil vers l'aval. Cette rotation ainsi engendrée va en s'accroissant jusqu'à ce que le nageur se retrouve bien parallèle à la veine principale. Fig. 4.

- Départ d'un « contre » Fig. 5 : Un contre (ou contre-courant) est un mouvement d'eau se produisant derrière un rocher placé tangentiellement (contre de rive) ou au milieu d'une veine d'eau (contre central). Il se crée un courant tournant différent du courant principal. Pour sortir d'un contre, il faut palmer vers la veine principale. Dès que le nez de l'appareil est suffisamment accroché par le courant, le nageur est entraîné hors du contre.