

2^{ème} LESSON DE NAGE EN HYDROSPEED

NOTIONS ÉLÉMENTAIRES

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'ARRÊT

Voici deux types d'arrêt correspondants aux modes de départs décrits précédemment (CKM n° 75 p. 33).

- Arrêt à partir d'une veine d'eau circulant librement.

Il faut commencer par effectuer un virage vers la berge choisie, puis palmer pour s'en approcher. Dès que le nez de l'hydrospeed quitte la veine d'eau rapide, les jambes et les palmes, encore fortement emmenées vers l'aval, entraînent le nageur dans un mouvement de rotation, en continuité avec le virage initial, amenant un demi-tour complet et plaçant le nageur tangentielle-ment à la rive (fig. 7). Pour réussir cet arrêt, il convient que la vitesse du courant près de la rive soit inférieure à celle d'un nageur palmant.

- Arrêt dans un contre.

C'est l'arrêt le plus facile et le plus fréquent.

Après avoir repéré un contre de rive, le nageur se placera comme pour passer à un ou deux mètres du rocher formant ce contre. Arrivé à quelques mètres du but, il commencera un virage qui le positionnera, finalement, presque perpendiculaire au courant. Il devra frôler le rocher sans le toucher. Aussitôt après, il palmera énergiquement pour entrer dans le contre tout en terminant le virage initial (fig. 8).

L'ESQUIMAUTAGE

Ce qui peut arriver de pire au nageur est de se retrouver sur le dos avec son appareil au-dessus de lui. Il est alors important de se remettre sur le ventre en esquimautant.

Cette technique peut être acquise en torrent et en piscine. Il faut faire un demi-tour sur soi-même en utilisant les bras, les reins et les palmes.

Il est évident que la meilleure formule consiste à ne pas se faire retourner sur le torrent. Les trois paragraphes suivants donnent quelques conseils permettant d'éviter ces retournements et de rester stable sur l'eau.

TENUE DE L'HYDROSPEED

La règle générale est de ne jamais lâcher l'hydrospeed. La tentation est parfois grande de repousser un rocher d'une main ou de s'accrocher à une branche pour terminer un arrêt. Un tel comportement entraîne souvent un retournement immédiat. Il existe toujours une solution permettant de faire face à une situation sans avoir à quitter une bonne position sur son appareil.

CONTACT AVEC UN ROCHER

Un des cas les plus fréquents de retournement est celui provenant d'un contact incorrect avec un rocher. D'une manière générale, tout rocher apparent doit être évité. Mais quand le choc paraît devenir certain, il ne faut pas tenter de l'esquiver à tout prix. Un des buts de l'hydrospeed étant de recevoir les coups, il est préférable de mettre son poids du côté du contact afin que le choc soit direct ou tangentiel plutôt qu'indirect. Dans ce dernier cas, le retournement pourrait se produire.

APPROCHE DES CHUTES OU ZONES TRÈS TOURMENTÉES

Une astuce très simple permet de compenser un manque de technique ou d'expérience nécessaires à une bonne stabilisation en milieu rapide ou tourmenté : il suffit de se préparer en

écartant bien les jambes. L'inertie présentée par le couple, ainsi obtenu par les palmes, stabilise au maximum le nageur.

Pierre SIMON