

L'Hydrospeed : un sport enivrant

Après le bobsleigh, la luge ultra-rapide, voici l'Hydroseed. Découvrez la joie de la nage en rivière grâce à ce sport spectaculaire que l'on peut pratiquer toute l'année, à peu près partout en France.

La France compte un millier d'adeptes passionnés par ce sport singulier qu'est l'hydrospeed, baptisé aussi « nage en eau vive » (hydro, eau ; speed, vitesse), qui consiste à descendre des torrents à la nage. Les rapides les plus prisés par les amateurs se situent dans le Morvan (la Cure et le Chalaux), dans le Jura (la Valserine), en Haute-Savoie (la Dranse et l'Isère), en Corrèze (la Vézère), dans les Alpes de Haute Provence (l'Ubaye), dans les Pyrénées (le Laraud), dans la Creuse (le Taurion), ... Régulièrement, ces torrents sont descendus par les adeptes de ce nouveau sport.

« Nous devons beaucoup aux conseils judicieux et éclairés des pratiquants du Kayak, spécifie Claude Puch. Leurs renseignements nous servent en quelque sorte de topoguide ». Ils classent tous les parcours de rivière par catégorie et selon leurs difficultés, du niveau 1 au niveau 6. Ainsi, nous connaissons sur le bout des palmes la plupart des rivières de France dont la plus navigable, le Doubs ou la plus dangereuse la Dranse. »

Grâce aux étroites relations qu'elle entretient avec la Fédération française de canoë-kayak, la FFNEV (Fédération française de nage en eau vive) peut également connaître les horaires de lâchers d'eau des barrages EDF et ceux des compétitions afin de ne pas perturber le déroulement de ces épreuves.

Spectaculaire, l'hydrospeed n'est pourtant pas réservé aux cascadeurs nés. Il peut être pratiqué par tous les bons nageurs, même par de jeunes enfants sur les parties des torrents les moins accidentées. L'hydrospeed assure en effet une efficace protection et une bonne flottaison au nageur. Une bonne condition physique est par contre nécessaire. La température de l'eau étant très variable (de 1° C à 16° C), les nageurs doivent d'abord se protéger contre le froid en passant des combinaisons isothermiques. Jusqu'à présent, la moitié des adeptes de ce sport, dont 20% de femmes, pratiquent la plongée sous-marine. Ce chiffre tend à diminuer au fil des années.

TOUT DANS LES PALMES

Le nageur doit posséder un équipement adéquat. Même si aucun règlement n'impose aujourd'hui la moindre norme de sécurité, il doit au minimum se composer d'un casque, de gants, de bottillons, d'une combinaison isothermique avec renforcement au niveau des jambes et des épaules et de palmes. Longues et rigides, ces dernières ont deux rôles. Elles servent à la fois de moteur pour affronter les contre courants, à avancer dans les passages calmes, mais également de gouvernail afin d'éviter les obstacles.

On ne saurait trop conseiller aux débutants de n'aborder ce type d'activité qu'après avoir contacté un club équipé d'engins de descente adaptés et bénéficiant d'un encadrement pédagogique qualifié. Enfin, le nageur doit être psychologiquement préparé, et bien vouloir réussir sa descente, sinon, la peur au ventre, il appréhendera les passages difficiles et, inévitablement se fera mal. Mieux vaut alors rester sur la berge !

Sinon, il est temps de prendre votre première leçon : agrippez fermement les poignées de l'Hydrospeed et plongez dans le courant. Malgré la combinaison, l'eau fraîche aiguise les sensations du nageur. Quelques battements de palmes et le voici dans la veine du cours d'eau, l'endroit le plus profond. Les difficultés commencent avec les premiers bouillonnements.

Après quelques heures de pratique, le (la) débutant(e) se met à repérer les différents caprices du torrent : ici, les pleureuses, ces rochers sur lesquels l'eau glisse finement et qu'il faut contourner ; là, un brusque coude à négocier en palmant longtemps à l'avance. Pour passer plus facilement un « rappel », une chute d'eau qui se forme derrière un rocher, il faut palmer énergiquement afin d'être plus rapide que le courant. Le temps d'inspirer une bonne bouffée d'air. Le nageur bascule dans l'eau. L'hydrospeed le tire vers la surface. Une dernière recommandation : avant chaque descente, repérer consciencieusement le torrent pour éviter les pièges.

SENSATIONS FORTES

Pas un bruit si ce n'est le clapotis du torrent. L'appréhension du nageur s'évanouira comme par enchantement pour faire place à un sentiment d'euphorie, Certes, on se fait de temps à autre, quelques ecchymoses aux tibias ou sur les épaules, mais rien de grave et qui puisse enlever le plaisir de dévaler les chutes d'eau, de goûter aux joies d'un étroit contact avec l'eau et la nature au milieu des arbres. Selon les difficultés des parcours, la nage en eau vive provoque des sensations extrêmes. Intenses quand le nageur est emporté à grande vitesse dans le courant qui gronde; calmes quand le torrent se repose dans son lit. Au fond des gorges impressionnantes, c'est le moment où le nageur peut se laisser aller à une découverte inattendue de la nature. Une agréable façon de se plonger en pleine campagne.

Christian de CARNÉ

Avant de vous lancer à l'assaut de votre torrent préféré, prenez contact avec la Fédération française de nage en eau vive. On vous y indiquera les noms des 12 clubs qui existent en France ainsi que toute autre information ayant trait à ce sport.

FFNEV : 38, rue Denis-Gogue.92140 Clamart ; tél. : 47.36.86.54 ou 46.51.12.93.