

Le jeune et la nage en eau vive

La nage en eau vive peut être une activité passionnante pour les jeunes, avec les précautions d'usage. Leur goût pour les émotions, la vitesse, la glisse, l'aventure sont autant de facteurs, capables de propulser les enfants vers cette nouvelle activité que nous explique, par le détail la FFNEV pour, justement, prévenir les risques inutiles.

Le milieu

Le torrent est un milieu à priori hostile pour l'enfant. Aussi le moniteur doit-il choisir une portion de torrent adaptée à la force et au niveau de l'enfant.

- Il est important d'apprendre à l'enfant à repérer et identifier les difficultés, à « lire le torrent ». En aucun cas le jeune ne peut être responsable de cette lecture, le moniteur est là pour prendre cette responsabilité.
- L'accès au tronçon de torrent choisi doit être aisé pour éviter des portages fastidieux et offrir une meilleure sécurité.

Le matériel

L'équipement de l'enfant est calqué sur celui de l'adulte.

- La combinaison isothermique de taille adaptée doit être renforcée aux jambes (renforts intégrés ou renforts rajoutés) l'important étant qu'elle soit bien ajustée pour éviter les entrées d'eau trop importantes, tout en laissant une grande liberté de mouvement.
- Casque et gilet également ajustés à la taille, en outre le gilet doit avoir une forte portance.

PAS D'AUTONOMIE AVANT 12 ANS

L'hydrospeed est actuellement la seule partie du matériel non encore adaptée à l'enfant. Pour cette raison il est difficile de rendre autonome un jeune avant l'âge de 12-14 ans du fait de la disproportion taille/flotteur. L'enfant doit avoir au moins le bassin et les jambes hors de l'hydrospeed pour pouvoir se diriger correctement, et donc son poids doit être suffisant pour contrebalancer celui de l'engin.

L'entraînement

Il est certainement nécessaire pour faire acquérir au jeune :

- sur le plan général : une augmentation de ses possibilités physiologiques d'adaptation à l'effort,
- sur le plan spécifique : une meilleure technique et une meilleure connaissance du milieu.
- L'entraînement doit tenir compte de l'accoutumance à l'effort en eau froide. En effet les enfants possèdent une thermorégulation différente de celle de l'adulte et l'apparition d'une hypothermie (urgence médicale) se fait toujours d'une façon brusque et soudaine en cas de séjour prolongé en eau froide.

Le couple moniteur/enfant

Il y a nécessité d'une bonne complicité entre le moniteur et son élève, ce qui instaure le climat de confiance indispensable à la pratique du sport dans de bonnes conditions.

- Il en va de la sécurité de l'enfant qu'il réagisse sans hésitation aux ordres du moniteur.
- La relation affective entre moniteur et apprenti est d'autant plus importante dans ce sport qu'elle doit prendre en compte les sentiments d'appréhension, de peur ou d'angoisse de l'enfant face à certains passages difficiles.

Les structures

La FFNEV préconise le début de l'apprentissage entre 12 et 14 ans avec encadrement de moniteurs spécialisés. Actuellement un club de la fédération pratique la nage en eau vive depuis plus de trois ans (le CISN Eaubonne mais d'autres s'intéressent aux jeunes et le club « Nageurs des Torrents Alpains » de Gap ouvre actuellement une section.

Pour conclure, si un enfant n'est pas bien encadré, il est hors de question de lui proposer la Nage en eau vive. Les jeunes qui pratiquent actuellement la « NEV » font figure de pionniers. Mais dans quelques années, clubs et les centres se seront structurés pour les accueillir et ils seront nombreux à se régaler de cette activité ludique.

Photos C.I.S.N. Jean-Jacques Gauthier