

## **NAGE EN EAU VIVE : faites-vous prendre par le courant**

Casqué, à plat ventre sur une coque de plastique, faites le plein de sensations fortes en dévalant les torrents dans un bouillonnement d'écume et d'eau glacée.

Grand soleil sur le Fier, un torrent de Haute-Savoie. Le courant est faible : bonnes conditions pour un baptême. Casque sur la tête, palmes aux pieds et combinaison en néoprène renforcée aux genoux, tibias et cuisses pour nous protéger des chocs et du froid de l'eau même en hiver.

Nous voilà équipés de pied en cap pour affronter les premiers remous de la rivière. Reste à s'allonger sur l'hydrospeed, cette coque flottante munie de poignées qui permet de se diriger et protège la partie supérieure du corps, surtout lors des chocs frontaux, quand on n'a pas pu éviter un rocher.

### **Apprendre à s'arrêter ; ça peut vraiment être utile**

Alain, le moniteur, commence par nous rassurer. Les accidents causés par des branches ou des roches sont très rares. Ici, pas de danger. Le parcours a été reconnu. Après nous avoir expliqué l'unique chose importante - comment nous arrêter, il se jette à l'eau et effectue un virage pour s'immobiliser face au courant près de la berge. Ça n'a pas l'air sorcier. Quelques coups de palmes et nous voilà partis.

Soudain, nous arrivons devant une chute impressionnante. Que faire? «Laissez-vous guider par le courant, nous crie Alain. Vous ne pouvez rien faire contre lui. » Rassurant !

Tout s'accélère. Nous nous sentons aspirés par un toboggan d'eau. En quelques mètres, les remous ont raison de nous. Nous plongeons, réapparaissons une fraction de seconde à la surface et disparaissions à nouveau sous l'eau avant d'être finalement recrachés une dizaine de mètres plus loin sans comprendre ce qui s'est passé. « Ne soyez pas inquiets, reprend Alain. »

Si les démons des eaux vous taquinent, ils se lassent rapidement du jeu et vous rejettent toujours dans un bouillon d'écume. Ils veulent simplement vous montrer les marmites de géants, des cavités creusées par le courant et remplies de poissons. »

Pour les amateurs de nature vierge et de sensations fortes, la nage en eau vive, c'est surtout l'occasion de vivre en osmose avec la nature et de découvrir, hiver comme été, des régions souvent inaccessibles à pied. Le réseau hydrographique français offre une variété de possibilités et de difficultés qui met ce sport en plein essor à la portée de tout le monde.

Si le rafting est américain, la nage en eau vive est, au départ, un sport français. Le Canada et le Japon se sont déjà pris de passion pour cette activité, et l'intérêt que lui portent des pays comme l'Union soviétique et les Etats-Unis laissent présager un bel avenir. Surtout depuis l'annonce d'une démonstration à Bourg-Saint-Maurice, à l'occasion des jeux Olympiques de 1992. Une extraordinaire' promotion en perspective.

La nage en eau vive s'adresse à (presque) tout le monde. Seules conditions : aimer l'eau et savoir nager. Un sport très peu dangereux si l'on respecte certaines règles. S'équiper correctement contre le froid, surtout en hiver, en complétant la combinaison isotherme par des gants et des chaussons en néoprène.

Avant de se jeter à l'eau, il faut s'informer des classes et niveaux d'eau du torrent. Les niveaux sont liés aux pluies et à la fonte des neiges, sauf quand le débit est régulé par un barrage. Il n'est pas non plus inutile de faire une reconnaissance terrestre du parcours pour éviter les passages comprenant des siphons (passages souterrains de l'eau), rappels, (mouvements contraire au

sens du courant), drossages (courant portant à l'extérieur d'un virage), barrages ou gorges encaissées.

### **Six forces de torrents en fonction de votre niveau**

Autre précaution : pensez à prévenir des amis ou la gendarmerie de la descente et de l'heure prévue de l'arrivée. Enfin, un dernier conseil, ne partez jamais seul et soyez conscient de vos limites.

Des clubs et des moniteurs sont là pour l'initiation et le perfectionnement, pour vous faire partager leur expérience et leur savoir-faire. (On compte actuellement une cinquantaine de bases en bordure de torrents.) Un minimum de technique est nécessaire pour s'arrêter, slalomer entre les rochers ou aborder un virage serré. Vous apprendrez ainsi à déjouer des pièges que la nature n'a pas forcément créés pour vous.

Les torrents sont classés selon leur difficulté en six catégories. Les classes 1 et 2, comme le Fier en Haute-Savoie, entre les ponts de Dingy Saint-Clair et de Borgny, désignent les cours d'eau faciles, idéals pour l'initiation ou la randonnée.

Le championnat de France se déroule sur des sites de niveau 3 et 4, comme la Cure dans le Morvan, entre les ponts de Nataloup et Dupin.

Les « gros volumes », classes 5 et 6, comme l'Ubaye de la Fresquière au Martinet sont particulièrement dangereux : leur descente tient carrément de l'exploit. Il faut une technique parfaite, une grande expérience... et aussi pas mal d'inconscience. La moindre erreur se paie très cher.

Inutile de prendre de tels risques pour éprouver sensations et plaisir dès la première descente. L'éventail offert par le réseau hydrographique français permet de découvrir les joies de ce sport dans toutes les régions, en toutes saisons, à tous les niveaux.

Robert MARGAILLAN