

ATTENTION DANGER : RAPPEL

Vivre pleinement la Nage en Eau Vive nous impose de respecter ses règles essentielles du jeu. Ce sont bien sûr celles de la sécurité. Ainsi lorsque je vous crie très fort « Attention danger ! » avant que vous ne vous lanciez dans une descente, c'est pour vous mettre impérativement en garde contre un danger potentiel élevé, nommé : RAPPEL

Un rappel est un mouvement d'eau dangereux ramenant vers l'amont. Il se produit généralement à la réception d'un seuil ou d'une chute d'eau. Au moment où, avec son flotteur en main, on voudrait continuer on se sent alors aspiré. En effet, lors d'une descente qui peut être par ailleurs tranquille, à la sortie d'une chute, vous pouvez être retenu par des forces parfois phénoménales, comme peut en être capable un torrent.

Ce phénomène fait partie des risques les plus sérieux. Un rappel est infiniment plus dangereux sur un cours d'eau en crue que sur un cours normal, c'est alors que, paradoxalement, le néophyte s'en méfie le moins. Celui-ci hésitera à sauter un barrage de cinq mètres de haut parfois inoffensif mais qui l'impressionne, tandis que la faible hauteur du barrage presque nivelé lui paraîtra anodine.

UN OBSTACLE A NE PAS SOUS-ESTIMER

Il convient donc de savoir évaluer le passage qui n'est pas à sous-estimer. En cas de doute, la seule règle de prudence est de renoncer ou de placer une sécurité. Celle-ci se mettant en oeuvre avec des nageurs sur les berges reliés par une corde/harnais pour s'emparer de tout nageur en difficulté.

Toutefois, un nageur pris dans un rappel peut s'en sortir en remontant sous l'eau vers l'aval. La violence du rappel décroît la profondeur. Le nageur doit donc descendre le plus profondément possible. Mais il lui faut lutter contre un courant puissant qui tend à le ramener, à justement le « rappeler » vers la chute.

UN PAR UN

Avant un rappel, il faut s'arrêter suffisamment tôt pour aller faire la reconnaissance du meilleur passage et vérifier à la chute qu'il ne se trouve pas d'objets susceptibles de blesser un nageur.

Lors du franchissement, il faut passer un par un. Il est nécessaire de « sentir » au préalable le passage, en ayant bien en tête le choix du passage, de l'angle d'incidence et de l'endroit de réception. Pour le franchir, il faut palmer énergiquement en envoyant loin devant son flotteur.

LA COMPETENCE LIMITE LES RISQUES

Il s'agit d'être parfaitement conscient de ce risque mortel. Toutefois, depuis que nous pratiquons massivement la nage en eau vive au sein de notre fédération, nous n'avons aucun accident à déplorer.

Dans la progression des formations pour l'obtention des brevets de nageurs confirmés, nous demandons à nos candidats de travailler à l'accoutumance au rappel. Nous savons très bien que si la compétence limite les risques, elle ne les supprime pas. C'est donc toujours avec une extrême vigilance que cette préparation est réalisée.

TRAVAIL DU RAPPEL

C'est ainsi que, concernant le travail en rappel pour les brevets du flotteur d'argent, les exercices suivants sont demandés :

En accoutumance au rappel :

- Se laisser tasser par le rappel, sans flotteur, plusieurs fois, en utilisant un contre-courant pour revenir à la base de la chute; puis même opération avec flotteur.

En travail à la base d'une chute avec flotteur :

- Quitter la berge et gagner la base de la chute en utilisant le bon courant;
- Placer puis équilibrer son flotteur dans le rappel, sans être tassé ni roulé ;
- Effectuer, à la base de la chute, un minimum de deux esquimautages successifs, à gauche puis à droite;
- Effectuer un déplacement latéral, à la base de la chute, sans être tassé par le rappel ; puis sortir de la base avec le courant porteur et revenir au centre de la chute par un contre-courant latéral ;
- Tenir son flotteur bloqué dans la chute (position de la truite) en utilisant les contre-courants et courants sous la surface de l'eau, sur flanc gauche puis sur flanc droit. Enfin, réaliser un dégagement.

AVANTAGE DU TRAVAIL EN RAPPEL

Par mégarde, il peut arriver à un nageur d'être confronté à l'obstacle du rappel. Il ne pourra alors que mieux s'en dégager si, par des exercices appropriés, il s'y est familiarisé et a appris à s'en dégager au mieux. La sécurité individuelle est ainsi renforcée.

SAUVETAGE

La pratique des techniques de sauvetage est aussi intimement liée à la pratique de la nage en eau vive. Toujours pour l'obtention du flotteur d'argent, il est déjà demandé:

- d'intervenir directement avec la corde/ harnais
- de sortir un nageur retenu à la base d'une chute, avec et sans corde;
- de garder la position de la « truite », à la base de la chute pour la surveillance du passage d'une palanquée; puis dégager un nageur en difficulté dans le rappel, en quittant la position de la truite par un déplacement latéral à la base de la chute.

SOUS LA CONDUITE DES MONITEURS

Le travail en rappel est, par certains, décrié. Il est pour nous, au sein de la commission nationale, au contraire un avantage. Il permet d'accroître visiblement le niveau technique de nos nageurs. Il reste bien entendu que ce genre d'exercices se déroule sous la conduite de nos moniteurs avertis et entraînés à ces évolutions.

La peur existe. Elle est en nous. Le tout est de la surpasser. Il n'y a pas d'exploit, simplement de la technique et du travail.

L'eau vive forme des caractères bien trempés. C'est une école d'objectivité. Les avertissements et les précautions n'interdisent pas de nager. Il faut tempérer ses pulsions surprotectrices, en analysant chaque situation, au coup par coup, mais surtout, ne pas se contraindre à feindre l'indifférence, la désinvolture, là où les faits eux mêmes indiquent de manière évidente le risque !