

LA NAGE EN EAU VIVE

Faisant suite aux composantes fondamentales de la nage en eau vive présentées dans le n°223, ce deuxième article aborde les aspects techniques et pédagogiques de cette discipline.

La prise en compte des différents principes d'écoulement et de navigation (cl. EPS 223 p.71) conduit nécessairement le nageur à acquérir une certaine maîtrise technique afin de naviguer en toute sécurité.

C'est le moment où l'on entre dans la veine d'eau, l'angle d'attaque est d'environ 45°, et le point d'attaque se trouve au creux de la vague. Une gîte profonde est indispensable afin de montrer le fond de l'hydro au courant lorsque celui-ci arrive au centre de la veine, mouvement qui va permettre au nageur de pénétrer correctement dans la veine d'eau (cf. fig. 1a). La prise d'élan a aussi une grande importance (cf. fig. 1b). Si la vitesse initiale n'est pas suffisante ou la gîte trop prématurée, le nageur ne pénètre pas la veine d'eau et le courant rejette l'hydro. Toutefois, si elle est trop importante ou la gîte trop tardive, le courant redresse l'hydro en mauvais « bac » ; le nageur, au centre de la veine, subit alors la plus grande poussée (cf. fig. 1c).

Le bac

Le bac est la traversée d'une berge à l'autre ; elle se réalise vers l'amont avec un angle d'attaque de 30°, le point d'attaque se trouvant au creux de la vague. La prise d'élan ou vitesse initiale doit être très importante car c'est elle qui va donner à l'ensemble hydro/nageur la pénétration dans la veine d'eau. La gîte est faible et doit être inversée dans le contre-courant opposé. A ce moment, en effet, la poussée de l'eau s'opère sur le côté opposé de l'hydro (cf. fig.2).

Le surf

Corollaire du bac, il s'effectue tête vers l'amont. Quelquefois, sur de grosses vagues, s'établit un équilibre des forces palmage/pesanteur, plus courant de retour vers l'amont et courant vers l'aval, qui permet de naviguer en position de bac sans dériver (même sans propulser) : c'est le surf. On peut aller à droite et à gauche en donnant de la gîte du côté où l'on veut se diriger. Parfois, il est nécessaire de soulever la pointe de l'hydro afin de ne pas « enfourner » (cf. fig. 3).

Le stop courant

Il s'agit d'un arrêt derrière un obstacle dans un endroit où le courant est inversé ou nul. L'angle d'attaque pour quitter la veine d'eau est de 30 à 45° comme pour la reprise de courant (cf. fig.4 et 5). La gîte dépend de la différence des forces en présence :

- vers l'aval : force du courant plus vitesse de l'hydro ;
- vers l'amont : contre-courant.

Elle se donne avant l'obstacle vers l'aval, la pointe de l'hydro doit venir sur la tangente à l'obstacle, puis la sortie courant/contre courant s'effectue avec un hydro à plat pour inverser la site dans le contre courant. La vitesse doit être importante, elle varie aussi selon les forces en présence, c'est une question de dosage. Si l'élan fourni est suffisant, cette figure s'exécute simplement en contrôle de gîte.

Le palmage

Le « palmage » est l'élément propulsif du couple hydro/nageur. Il se réalise la plupart du temps par mouvement alternatif des membrés inférieurs de haut en bas avec deux phases propulsives : ascendante et descendante. Dans les deux cas, les jambes doivent rester souples mais toniques et presque tendues, hormis dans un courant très rapide qui exige, pour se diriger, de prendre très vite un appui efficace d'une seule palme. Dans ce cas, privilégier la phase descendante et, pour sortir rapidement la palme de l'eau, fléchir la jambe. Ce raccourcissement du bras de levier permet d'accélérer la sortie et de gagner un temps appréciable. La propulsion, différente selon les

moments et les situations, peut se changer en mouvements simultanés des deux jambes (type dauphin) dans les successions de vagues avec une poussée descendante au sommet de la vague. Dans les rivières sportives, elle se transforme en appui/palme.

L'appui/palme et le changement de direction

Dans les grosses rivières, lors d'un changement de direction, il convient d'opérer une prise de gîte importante vers l'aval, du côté opposé où l'on souhaite aller, avec une sortie de palme opposée à la direction et un appui de la palme sortie.

Pour aller vers la droite : sortir la palme gauche ce qui fait gîter à gauche vers l'aval et effectuer un appel (action latérale de la palme de l'extérieur vers l'intérieur) gauche pour prendre une nouvelle trajectoire. Hors de la gîte aval, l'hydro trouve un appui sur l'eau au moment de la propulsion, tandis que le courant a moins de prise sur le fond de celui-ci en amont, ce qui fait tourner l'ensemble hydro/nageur dans la nouvelle direction (cf. fig.6).

L'esquimautage

Il arrive que le nageur se retourne avec son hydro et passe sous celui-ci « dessalage ». Dès que l'on sent le renversement se produire, il est conseillé de ne pas résister et d'accentuer la première force de rotation accidentelle par une force supplémentaire volontaire - action la plus souvent suffisante pour se redresser. Il faut alors veiller à faire corps avec son hydro et à rester solidaire de celui-ci de façon à raccourcir les bras de levier et diminuer de ce fait les forces à déployer.

Lors d'un retournement à droite, enlacer l'hydro par dessous avec le bras gauche et inversement (avec l'hydro-mousse, cela n'est pas nécessaire). Il est également parfois nécessaire de prendre un appui/palme lors du retournement avec la palme légèrement avancée du même côté que celui-ci. Dans le cas d'un virement sur le dos, sortir une jambe tendue au-dessus de l'eau et la basculer vers l'intérieur.

Le freinage

Il existe trois façons de freiner :

- positionner les palmes perpendiculaires à la surface (cf. hg.7) ;
- se retourner vers l'amont (non recommandé en rivière sportive) ;
- dénager : palmer avec les genoux très fléchis pour se ralentir.

ASPECTS PEDAGOGIQUES

Pour permettre au débutant de découvrir l'activité dans sa forme la plus simple, sans la dénaturer, il convient de le confronter directement aux exigences fondamentales de la NEV plutôt qu'à ses composantes techniques, trop difficiles d'emblée à s'approprier. Celles-ci seront proposées progressivement et avec le maximum de sécurité (cf. encadré : sécurité), de manière à éviter les phénomènes de rejet et à favoriser une pratique harmonieuse ouvrant sur le désir de se perfectionner, voire même celui de participer à des épreuves de compétition.

Les cinq niveaux abordés brièvement, ici, mettent l'accent sur les objectifs ou capacités à acquérir et, plus particulièrement, sur les conseils pédagogiques susceptibles de guider l'enseignant responsable d'un groupe de nageurs. La priorité sera donc de mettre le nageur, dès le début, en contact avec les éléments fondamentaux, à savoir, par ordre d'importance de le faire :

1. Nager 50 mètres minimum.
2. S'immerger complètement dix secondes les yeux ouverts.
3. Progresser en « palmage » et guider l'hydrospeed.
4. Se munir de tout le matériel adapté.
5. Découvrir les réactions d'une veine d'eau et son utilisation mécanique : se diriger dans le courant, en choisissant une portion d'eau vive sans vague sur laquelle il sera possible de naviguer en toute sécurité sans avoir recours à la gîte.

Niveau 1 : Adaptation à l'eau vive

Objectifs

- Familiarisation avec le milieu et le flotteur (immersion et respiration seront obligatoirement développées et améliorées en piscine ou en bassin).
- Navigation à plat avec l'hydrospeed.
- Embarquement et reprise de courant.
- « Palmage » simple de progression et freinage.
- Arrêt et passage de contre-courant.

Conseils pédagogiques

- Choisir une veine d'eau :
 - peu puissante avec des contre-courants marqués et faciles à prendre pour que le débutant sente immédiatement la force de l'eau vive ;
 - relativement courte afin de contrôler les passages de chacun et assurer une sécurité parfaite.

Ce travail peut durer plusieurs séances et être sanctionné par une descente de deux à trois kilomètres dans une portion facile de la rivière. La navigation hydro à plat se fait en dirigeant celui-ci à droite ou à gauche, le centre de la rotation hydro/nageur se situant au niveau du bassin. Les forces à déployer proviennent de tout l'avant du corps et des appuis des palmes en arrière (cf. fig.8).

Niveau II : Initiation aux premières descentes

Objectifs

- - Apprentissage de la descente de la rivière en groupe : ordre de passage, arrêts, sécurité.
- - Acquisition du « « et initiation à la gîte.

Conseils pédagogiques

- Sélectionner une rivière comportant quelques difficultés, entrecoupées de passages calmes pour récupérer et se regrouper.
- Assurer et prévoir la sécurité (cf. encadré).
- Vérifier le matériel avant le départ.
- Décrire sommairement la rivière, les obstacles, et préciser avant l'embarquement les consignes à observer :
 - suivre obligatoirement les trajectoires du moniteur ;
 - respecter un écart suffisant : ni trop loin, ni trop près ;
 - s'entraider les uns les autres, mesure du possible ;
 - rester calme en cas de dessalage côté de l'hydro, le retourner et trop loin dans la : nager à remonter dessus ou rejoindre le bord ; ne jamais lâcher le flotteur.

Toutes ces recommandations ont pour but de décontracter les débutants en structurant leur environnement pour que les réponses aux problèmes posés, simples au début, soient elles aussi simples.

- Mettre en place une organisation rigoureuse, soit un ordre de passage à respecter pour éviter l'éclatement du groupe :
 - un moniteur/ouvreur, qui choisit la meilleure trajectoire, suivi des nageurs les moins chevronnés, puis les autres ;
 - un moniteur en dernière position ;
 - un serre-file capable d'intervenir en cas de problèmes.
- S'arrêter fréquemment pour resserrer le groupe, donner des conseils, rassurer ... Les arrêts obligatoires pour tous, si le chef de file s'arrête, doivent se faire :
 - sur un contre-courant suffisamment large pour accueillir tout le monde ;
 - en épi, en aval du premier nageur et de celui qui précède.

Les arrêts sont particulièrement utiles :

- En amont d'une difficulté pour reconnaître ou effectuer un portage : indiquer la manière de franchir le passage, la conduite à tenir en cas de retournement, les façons de se récupérer en aval. Il est recommandé de faire passer en premier un nageur expérimenté ou un moniteur qui assurera la sécurité en étant hors de l'eau. >
- En aval d'une difficulté pour
 - reformer le groupe ;
 - permettre une analyse franchir éventuellement remontant par la berge ;
 - proposer une rotation sécurité.

Dans ce cadre, les thèmes de travail proposés doivent être réalisés sur des distances très courtes de manière à laisser aux nageurs une certaine autonomie et permettre une plus grande individualisation. Demander, par exemple, à chacun de choisir son chemin et de l'explicitier.

Niveau 3 : Perfectionnement technique

Objectifs

- Amélioration technique de la gîte, de l'esquimautage et du surf.
- Une plus grande aisance dans l'eau.
- Passages de plus grandes difficultés.

Conseils pédagogiques

- Choisir des rivières de classe plus élevée mais dont les difficultés correspondront au niveau des plus faibles du groupe. « Manoeuvrières » ou à volume, elles seront : assez larges pour permettre de tenir la gîte suffisamment longtemps ; et présenteront :
 - un contre-courant relativement large pour aider la prise d'élan et pénétrer correctement le courant ;
 - des vagues régulières assez longues.

Lorsque le courant augmente, les vagues sont grosses, les contre-courants s'affirment et la limite courant/contre-courant devient délicate à franchir. Il est alors impossible de nager à plat avec l'hydro sans risque de se retourner. Il faut donc :

- Faire travailler la gîte et l'esquimautage systématiquement car les retournements sont de plus en plus nombreux.
- Proposer des situations favorisant l'adaptabilité en aisance dans l'eau.

Exemples d'exercices

- Bains volontaires : sans hydrospeed en effectuant des bacs dans les vagues...
- Retournement des deux côtés provoqués dans l'eau agitée pour maîtriser l'esquimautage avec pour consignes de :
 - rester solidaire de son flotteur ;
 - agir rapidement afin de profiter de la force de rotation du dessalage pour remonter le plus vite possible.

Niveau 4 : Descente de rivières à gros volume

Les difficultés des rivières à gros volume ne sont pas plus importantes que celles à faible débit ou plus étroites ; mais en cas de faute, la récupération est plus délicate.

Conseils pédagogiques

- S'assurer du niveau technique de tous
- Reconnaître les passages depuis la berge
- Veiller au respect des consignes :
 - esquimauter en cas de dessalage ;
 - rester allongé à la surface de l'eau lors d'une perte de l'hydro et regagner la berge.

- Mettre en place une sécurité sur le bord avec une corde (cf. fig.9).

Niveau V : Compétition et entraînement

Au niveau compétition, trois épreuves sont au programme : la descente, le slalom, le free-style.
L'entraînement sera dosé à travers la saison :

- travail aérobique en piscine et en rivière et anaérobique lactique en début de saison ;
- travail anaérobique lactique avant les compétitions.

Il conviendra d'autre part de développer, chez le nageur, les capacités spécifiques suivantes :

- choix tactiques selon les situations (répartition de l'effort, matériel, attaquer ou assurer...) ;
- lecture et analyse du milieu' des mouvements d'eau ;
- analyse des vitesses des courants ;
- imagination et anticipation de trajectoire ;
- mémorisation d'un tracé ou tronçon de rivière.

Qu'elle soit randonnée touristique, descente sportive ou compétition, la natation en eau vive est source permanente de découverte et d'enrichissement. Ce sport de glisse attrayant mais aussi activité conviviale (pour des raisons, certes, de sécurité), développant le sens de la solidarité, est une véritable aventure où l'émotion évolue avec la pratique et réciproquement.

Jean-Marc VALLS

Professeur d'EPS, Lycée de Sisteron,

Gap, Moniteur du club des nageurs des torrents Alpains