

## LA NAGE EN EAU VIVE

La nage en eau vive est un sport de glisse qui consiste à descendre les torrents à la nage avec un flotteur que l'on appelle hydrospeed. Très prisé des Canadiens, ce sport qui allie la glisse, l'aventure, la découverte et l'effort physique, comporte certains risques qui doivent être prévenus par le respect des règles de sécurité.

Mais me direz vous, les torrents se trouvent sur les pentes des massifs montagneux ! Effectivement, et quelle joie serait la nôtre que de pouvoir découvrir Alpes, Pyrénées, Jura, Massif Central, Morvan, Cévennes, Massif Armoricaïn ... En dépit de pouvoir user de ces débits naturels à la suite de fortes pluies (le plus souvent en automne ou au début de l'hivers), ou bien encore, lors de la fonte des neiges (au printemps ou au début de l'été), il existe également des parcours artificiels sur des sites aménagés.

Ces parcours sont utilisables lors des périodes prévues pour des lâchers d'eau provenant des barrages et ces périodes sont établies par un calendrier bien précis. Sur plus de la moitié de son parcours, soit 43 km, l'Ubaye, dans les Alpes de Haute Provence, est un merveilleux terrain d'exercices et de découvertes. Il permet toutes les formules de baptêmes ou de stages.

Superbes berceaux d'eau vive, le Queras, le Champsaur et le Briançonnais dans les Hautes-Alpes, apportent un grand choix de torrents. Les Dranse, le Dac et le Guil, eux, vous offrent un éventail de difficultés dans des sites merveilleux. Plus captivante, la Valserine, au pied du Col de la Faucille, dans le Jura, est déjà réservée à des personnes qui ont déjà l'habitude de la Nage en Eau Vive ...

Tout près de Bourg Saint-Maurice et de la station de ski « Les Arcs », l'Isère est navigable sur plus de 15 km au cours de lâchers de barrage. Pour vos baptêmes, vos stages ou simplement pour votre curiosité, le Morvan vous accueille dans le cadre du parc Régional près d'Avallon (Yonne) Deux torrents sont praticables sur lâcher de barrage. La Cure, 18 km possibles de nage en eau vive et Le Chalaux, 5 km d'un superbe terrain pour vos apprentissages ... Mais aussi, la Vézère en Corrèze, l'Agout dans le Tarn, la Dordogne, etc.

Nathalie et Pierre sont arrivés à Echauffour, dans l'Orne, depuis juillet 1989. Lui, technicien des Ponts et Chaussées à Paris, Elle, secrétaire, se sont installés au Moulin de Freslin. Passionné de plongée sous-marine, il se passionne encore plus pour la Nage en Eau Vive. Le plaisir de patauger dans l'eau, le jeu avec les rochers, les effets de la glisse au plongeon et la merveilleuse sensation de glisser sur l'eau, il les partagera bientôt avec Nathalie, dès qu'ils se rencontreront ...

Pour commencer bien sûr, il vous faut un équipement. . Généralement, il se loue dans des magasins spécialisés... Tout d'abord, « l'hydrospeed » ... Conçu pour recevoir des chocs, c'est un flotteur en polyéthylène. Une combinaison isothermique renforcée (la protection est intégrée dans le vêtement), des gants, des chaussons et casque anti-chocs. Ajouter à cela le réglementaire gilet de sauvetage et de quoi avancer sur l'eau, c'est-à-dire les palmes. Pas besoin de savoir nager, du courage, le goût de l'aventure et une technique que l'on apprend en peu de temps.

En moins d'un an, après quelques stages de 8 jours, non seulement vous savez vous habiller correctement mais à tenir résolument allongé sur votre hydrospeed, à palmer pour le départ et à vous arrêter ! Il s'agit d'incessants « va et vient » entre le lieu de campement n° 1 et le lieu de campement n° 2... Après avoir déposé dans ces endroits, matériels et rechanges, ce qui vous donnera l'occasion de reconnaître le torrent à pied, il vous faudra remonter et commencer ...

A 40 km/h (sur un bon torrent) vous apprendrez à aborder l'obstacle, à taper l'obstacle sans vous retourner, c'est pourquoi il est nécessaire d'être en bonne santé et d'avoir d'excellentes qualités physiques ... Mais peut-être que l'on se souvient encore des « Carnets de l'aventure » diffusés en

1983 ? Il s'agissait des 43 km de l'Ubaye, dans les Alpes de Haute Provence et 7 personnes glissaient pour nous ! C'est un sport français qui commence à démarrer un peu à l'étranger.

C'est au Canada que ça marche le mieux, après l'Italie, les U.S.A. et la Nouvelle-Zélande ... « Le brevet de l'hydrospeed ? »... c'était 10 copains du Club des Ponts et Chaussées ... Ils avaient tout investi pour créer ce brevet, maintenant, ils ne sont plus que trois.

Créée en mars 1985 dans le prolongement de l'Association Française pour la nage en eau vive (A.F.N.E.V.), la Fédération est depuis 1988, groupement associé à la Fédération Française de Canoé-Kayak. Un des premiers objectifs de la F.F.N.E.V. a été de créer des normes de sécurité et des diplômes fédéraux afin de permettre la formation des cadres des nouveaux clubs. Avec, la F.F.N.E.V. ou ses clubs affiliés, vous profitez de bons conseils et d'une expérience certaine, d'une assurance spécifique, d'une formation de stages, de rencontres intéressantes par ses rassemblements, enfin de compétitions.

Avec « Découverte et Glisse en Torrents » (D.G.T. Eau Vive), Pierre et Nathalie vous feront découvrir la Rouvre en Suisse Normande ; bientôt dans l'Orne vous serez entre torrent et rivière ... Leurs objectifs : vous faire goûter à l'eau vive dans de bonnes conditions, faire en sorte que vous apprécierez ce premier contact avec l'élément et vous donner envie de recommencer.

L'encadrement est assuré par des nageurs expérimentés spécialistes de ce sport, ayant une connaissance parfaite du milieu et habitués, depuis plusieurs années, à encadrer des groupes de nageurs débutants. Pas de matériel à louer. Rien à emporter d'autre qu'une serviette et un maillot de bain. Pierre et Nathalie se chargeront d'équiper chaque personne de la tête aux pieds pour la Nage en Eau Vive, avec un matériel neuf et entretenu régulièrement, en tenant compte des mensurations... Pierre et Nathalie peuvent également vous proposer d'autres sports d'eau Vive, tels que le canoë, le kayak (rigide ou gonflable) et le rafting (mini-raft) ainsi que des activités de plein air comme planche à voile, varappe, équitation ...

Ces spécialistes de la Nage en Eau Vive, à plus d'un titre, pourront vous apporter des conseils sur plusieurs points : pour pratiquer régulièrement ce sport au sein d'une association spécialisée, pour connaître les périodes et lieux de pratique ainsi que les informations générales, pour tout savoir sur l'activité et le matériel spécifique, l'hébergement et les repas.

Mais si vous voulez : en savoir davantage, n'hésitez plus, jetez-vous à l'eau et prenez contact avec le Moulin Freslin à Echauffour.