

LA NAGE EN EAU VIVE

Découvrir la montagne de l'intérieur, au contact de l'eau, se laisser emporter dans le courant comme un bouchon: la nage en eau vive est un sport grisant ... mais à ne jamais pratiquer seul !

La descente de torrents, équipée d'une combinaison, de palmes, d'un casque, d'un gilet et d'un flotteur (« l'hydrospeed ») n'est plus seulement réservée aux kamikazes. La nage en eau vive se pratique aujourd'hui un peu partout, des Pyrénées au Morvan. On nage dans des « rivières » classées de 1 à 6 selon les difficultés, soit à débit naturel, lors de la fonte des neiges au printemps et en été, soit sur lâchers d'eau.

Il s'agit en effet d'un corps à corps avec le courant et il n'est pas question ici de jouer avec le risque. De la balade à la compétition avec slalom et descente chronométrés, cette passionnante discipline est simplement une autre façon de découvrir la montagne.

Si la technique est simple (il faut savoir palmer, rester quelques secondes en apnée dans l'eau froide et diriger l'hydrospeed), le torrent, avec son débit, ses passages difficiles, nécessite une bonne expérience. C'est pourquoi il est indispensable de commencer avec des spécialistes.

S'initier, s'équiper

Lors d'un séjour en montagne, l'été, le baptême en petit groupe de six ou sept nageurs encadrés de deux moniteurs est une bonne prise de contact (150 F à 250 F). Attendez d'être tout à fait reposée et bien acclimatée à l'altitude pour vous jeter à l'eau.

Car, même si l'on n'a jamais froid dans les combinaisons isothermiques, l'évolution dans une eau entre 7 et 10°C est très fatigante. Vous pouvez poursuivre par un stage de deux à six jours, souvent panaché avec du rafting et du canoë-kayak.

Sur la Durance, l'UCPA propose à Châteauroux les Alpes des semaines « Eaux Vives découverte » de mai à septembre à 1760 F tout compris et des week-ends au printemps (760 F les 3 jours). Eau Vive Passion, qui couvre également le Drac, la Guysane, l'Isère, l'Ubaye, propose des formules « 4 jours eau vive » à 1160 F tout compris (hébergement en gîte) ou à 1950 F hébergement à l'hôtel).

Pour pratiquer pendant l'année, vous pouvez enfin vous inscrire dans un club de la Fédération française de nage en eau vive (FFNEV). Avec une cotisation annuelle de 500 F à 1000 F (licence comprise), vous perfectionnerez palmage et apnée en piscine l'hiver, et vous attaquerez les sorties encadrées en week-end, qui ont lieu de Pâques à novembre. Une fois que vous serez autonome dans l'eau, vous pourrez passer un diplôme de nageuse confirmée.

Pour ce qui concerne l'équipement, tout est fourni lors des stages, le matériel prêté doit être rincé dans un bain désinfectant pour éviter tout risque de mycose. Il faut compter environ 2 000 F pour l'achat d'une combinaison en Néoprène, 400 F pour les gants et les bottillons, 400 F pour les palmes, 300 F pour le casque, 500 à 600 F pour le gilet de sauvetage et de 1300 à 1800 F pour le flotteur.

Les conditions physiques requises

Un certificat médical d'aptitude est indispensable pour s'inscrire dans un club. Le docteur Dominique Lacour, nageur, nous explique :

« C'est un sport d'endurance qui nécessite une bonne condition cardiaque, ORL et ophtalmologique. Les contre indications relatives sont les otites, rhumes, angines, sinusites, conjonctivite, grossesse, et toute déformation de la colonne vertébrale qu'aggrave la position cambrée sur le flotteur et les secousses du torrent. Les vaccins anti-poliomyélique et antitétanique doivent aussi être à jour.

Pour se protéger de la réverbération solaire, très forte sur l'eau, il faut s'enduire le visage et les lèvres d'une crème écran total. Quant aux risques encourus par le nageur, ils se résument aux traumatisme du bas visage par le choc du flotteur sous le menton (d'ou l'utilité du casque intégral) aux fractures toujours possibles lors d'une mauvaise chute. Côté nutrition, à ne faut je mais nager à jeun, mais absorber des sucres lents (pain céréales, pâtes) et boire de l'eau pour lutter contre les crampes, puis attendre trois heures avant de partir.

En effet, pendant que le sang se concentre sur la fonction digestive, il n'investît pas correctement les muscles. Ce qui provoque une perte d'énergie. Enfin, avant la descente, ne jamais s'exposer au soleil et bien se mouiller la tête et le visage pour éviter tout risque d'hydrocution.»

Caroline Gross

AVIS DUNE PASSIONNEE

Claude Joubert, trente-cinq ans, professeur d'allemand, pratique la descente de rivières depuis 1982.

J'étais une mordue de plongée sous-marine, mais aujourd'hui le préfère la nage en eau vive qui est un sport aventure proche de la nature. Le milieu est inhospitalier, et l'on doit maîtriser de nombreux paramètres : la température, les obstacles, le torrent qui peut passer d'un débit de classe 3 à 5 d'une semaine sur l'outré. La rivière, c'est l'insolite, le « non foulé » par l'homme, un lieu d'aventure idéal.

Commentaire photo

Ce sport peut être pratiqué à partir de douze ans, puis sans limite d'âge si la forme physique est bonne.