

LA NAGE EN EAU VIVE

Avec la nage en eau vive, fini la peur de tomber à l'eau, puisque vous y êtes déjà ! Qu'elle soit pratiquée en initiation au sein d'un « cocktail eau vive » ou comme une discipline à part entière, les sensations sont au rendez-vous. Un véritable sport aquatique à la portée de tous.

Page 26

Il est bien loin le temps où l'on voyait passer quelques irréductibles accrochés à une bouée ou des sacs flottants munis d'une simple combinaison de plongée, recouvert d'un splendide bleu de travail en guise de protection.

De nos jours, la nage en eau vive demeure bien une activité à part entière au travers de la collaboration de deux fédérations : FFCK et FFNEV, de ses formations de cadres, de ses activités touristiques et sportives et de l'évolution technique de son matériel répondant aux normes actuelles de sécurité.

Un peu d'histoire

L'homme a de tous temps essayé de conjuguer avec l'eau. Quelle soit salée ou douce, calme ou tumultueuse. Loin de nous, certaines fresques antiques montrent des hommes prenant appui sur des vessies animales, remplies d'air en train de traverser des cours d'eau ou autres lacs.

Ceci ne s'apparente pas à du loisir, mais plutôt à une nécessité de survie, des actions conquérantes, qui ont permis à des hommes de contrées reculées de vivre, de se déplacer.

Plus près de nous, à la fin des années 60 un homme allait bouleverser, et mettre en avant le fait de nager dans l'eau vive. M. Louis LOURMAIS nageur breton venait de descendre à la nage le Saint Laurent et la Frazer au Canada avec, pour seul équipement une combinaison néoprène, un masque, un tuba et une paire de palme. À l'ORTF en 1964 l'émission « les coulisses de l'exploit » montrait pour la première fois au grand public des images de nageurs descendant le Tarn, avec pour flotteur un semblant de sac étanche ou étaient enfermés affaires perso et nourriture.

Pratique d'une manière isolée jusqu'au début des années 70, deux associations vont faire considérablement progresser l'activité dès 1975. La MJC de Givors et le club du laboratoire des Ponts et Chaussées de Paris.

Depuis, une poignée d'hommes passionnés n'ont cessé de faire évoluer cette pratique marginale vers une activité ludique et sécuritaire pour le plus grand nombre. L'évolution des flotteurs correspondant à l'activité au fil des ans : des années 60 à 77, tout ce qui peut faire office de bouées était utilisé. En 1977, le premier prototype de flotteur pare chocs (chambre à air plus carénage rigide en fibre de verre) fait son apparition. Puis, en 1978 arrive la première coque plastique chambre à air plus poignées de maintien plus protection rigide en PVC.

C'est en 1980 qu'est obtenue une médaille d'argent au salon de l'invention à Genève pour un flotteur monobloc en polyéthylène sous le nom de «posé» « d'hydrospeed ». Dans les années 90 enfin, vient la commercialisation des flotteurs mousse, très légers et confortables.

Actuellement, bon nombre de flotteurs sont présents sur le marché. Néanmoins, ils restent cloisonnés dans deux types de construction : Le plastique en polyéthylène rotomoulé ou extrudé soufflé et la mousse en polyéthylène à cellules fermées, fabrication artisanale ou moulée.

Qu'est-ce que la Nage en Eau Vive ?

La NEV est un véritable sport de glisse au cœur de la rivière. Il s'agit tout simplement de plonger dans une rivière, de s'accrocher fermement à une espèce de flotteur, puis de se servir de ses jambes en palmant. Tout ceci est agrémenté par des mouvements d'eau qui sauront vous procurer des sensations de vitesse, de glisse et de puissance.

Deux seules conditions : ne pas avoir peur de l'eau et savoir nager le crawl, plus exactement battre des pieds. En effet, à partir du moment où l'on entre dans l'eau, il n'y aura que le « palmage » qui permettra de se propulser et diriger.

Pour quel public ?

Au risque de choquer, l'activité peut se pratiquer de 7 à 77 ans ! Cela va sans dire, il est nécessaire d'adapter les séances, le site et le matériel en fonction de son public. Il n'est pas rare de rencontrer chaque année dans des structures commerciales des personnes de tout âge désireuses de s'essayer à un baptême de nage.

Nous émettrons juste un bémol, sur les plus jeunes d'entre nous (> à 13 ans) car des problèmes liés à la croissance peuvent survenir, dus à la déperdition de chaleur et aux chocs éventuels.

Mais pas d'inquiétude, à dose homéopathique la nage en eau vive reste une activité des plus grisante, car elle reste très accessible techniquement et physiquement.

Page 28

LE MATOS DU NAGEUR

Les vêtements

Une combinaison néoprène d'épaisseur variant de 5 à 7mm composée :

- D'un pantalon (type Long John) muni de protection en mousse placée sur l'avant de la jambe pour palier aux éventuels chocs. Une enduction spécifique est appliquée pour éviter les risques de déchirement et d'accrochage.
- D'une veste avec ou sans cagoule

Existe aussi en moro pièce.

Les accessoires de sécurité

- Le gilet de sauvetage : aide à la flottabilité et protection dorsale
- Le casque : couvre chef indispensable pour pallier à tous risques frontaux

Le flotteur

Véritable bouclier flottant il permet d'évoluer sans contrainte dans l'eau en toute sécurité.

Les palmes

Véritables outils de propulsion et de direction, elles demeurent indissociables du barboteur. Son choix peut devenir un véritable casse tête, mais nous pouvons affirmer que chaque pied trouvera son excroissance adéquate en fonction de sa morphologie et de son type de pratique.

Accessoires d'extrémités

Accessoires d'extrémités néoprène :

(Ils sont là essentiellement pour lutter contre le froid et apporter un meilleur confort)

- Les gants 5 doigts ou moufles
- Les bottillons avec semelles antidérapantes

UN PEU DE TECHNIQUE

Lors de votre première descente appelée aussi « baptême », il faudra prendre soin de trouver une structure qui vous permettra de découvrir en douceur les plaisirs de la glisse, les sensations de vitesse que procurent les forces vives de la rivière.

En effet, l'accueil, le site, l'équipement et la compétence de votre interlocuteur, sont autant d'éléments qui permettront la réussite de votre voyage au coeur de l'eau.

Il est bien entendu, maintenant que nous nous trouvons dans l'eau et non sur l'eau comme la plupart des autres activités de rivière.

C'est grâce à cette différence que la nage devient abordable à tout un chacun.

Marche à suivre

- 1) Trouver une structure et un gentil moniteur ou monitrice, qui seront grâce à leur passion vous communiquer le virus de l'eau.
- 2) Passer l'épreuve de l'habillage qui est sûrement la plus difficile. Une fois, harnaché tel un cosmonaute, vous voilà au bord de l'eau dans le vif du sujet.
- 3) Etre attentif à la multitude d'infos que votre guide va vous communiquer pour essayer de démystifier la pratique.
- 4) Premier contact avec sa monture et la froidure de l'eau.
- 5) Phase d'apprentissage une zone dite « calme ».
- 6) C'est trop tard, vous voilà derrière le moniteur, dans la file indienne qui dévale la rivière.

Techniques de base pour évoluer dans la rivière honorablement

(Premier principe permettant de réaliser un baptême accompagné par un guide)

1/ Pour avancer

- S'allonger sur son flotteur de façon à trouver une position confortable et stable. Coudes positionnés dans leur empreinte respective et mains fermement accrochées aux poignées de l'engin.
- Explorer l'équilibre de l'ensemble en penchant à droite et gauche, puis déplacer vos bras latéralement.
- Tendre les jambes, chevilles souples et palmes le plus à plat possible.
- Effectuer des battements alternatifs (de bas en haut) en essayant de plier le moins possible les genoux.

2/ Pour se diriger

- Déplacer latéralement le flotteur dans la direction choisie
- Sortir la palme opposée à la trajectoire, se qui penche le flotteur vers l'aval
- ces actions couplées à un palmage alternatif permettent de changer de direction et de se déplacer en surface dans le courant.

3/ Pour s'arrêter (appelé aussi stop courant)

- Se diriger vers un endroit où le courant n'a plus d'effet sur vous, derrière un rocher ou une excroissance de la berge.
- Prendre de la vitesse
- Viser la zone de calme et la percuter en descendant, en passant au ras de l'obstacle
- Garder le flotteur bien à plat
- Se mettre debout sur ses pieds

4/ Pour sortir d'un contre courant vers le courant

- Diriger son flotteur vers l'amont
- Prendre de la vitesse
- Se protéger de la vitesse descendante de l'eau en penchant légèrement son flotteur vers l'aval
- Une fois le virage effectué remettre l'engin à plat

5/ Le surf

Généralement au cours de votre descente, arrive l'épreuve du surf, proposée par le moniteur

QU'EST-CE QUE LE SURF EN HYDRO

Cette figure consiste à rester statique face à l'amont dans une vague ou un rouleau. Une fois stabilisé sur le flotteur et vos palmes, vous voici un véritable « rodéo-palmus » ! Il devient alors très facile de se déplacer et d'explorer l'intérieur de la vague.

Les sensations de vitesse et de force du courant sont grisantes. L'esquimautage ou l'art et la manière de ne pas boire la tasse (sécurité active personnelle)

(Au court de votre navigation, il peut arriver que votre flotteur se retourne, dû à des causes diverses (déséquilibres, obstacles, mouvements d'eau, etc. ...)

Lors du retournement:

- Veillez à rester en contact avec votre flotteur en le tenant fermement
- Une fois sur le dos pousser les bras en avant tout en essayant de vous asseoir
- Se servir de la force de rotation pour continuer le redressement en poussant avec les coudes
- Se servir de ses appuis palmes lors de la rotation pour aider à la manoeuvre

Tous ces éléments techniques ne fonctionnent que si vous êtes accompagné, dès vos débuts, par un moniteur qui sera là pour vous conseiller, vous aider, vous sécuriser et vous guider à travers les différents mouvements d'eaux vives qu'offre la rivière.

OU PRATIQUER ?

La France pays de montagne et de rivière offre une multitude de possibilité pour découvrir ses régions à travers ses eaux vives. La plupart des rivières pratiquées en kayak peuvent l'être en NEV.

Les Alpes

Savoie 73 et Haute Savoie 74

La Dranse près de Thonon les bains
Le Ciffre près de Sallanches
L'Isère près de Aime
Le Doron de Bozel près de Bride les Bains

Les Hautes Alpes 05

La Durance près de Châteauroux
Le Vénéon près de Bourg d'Oisans
Le Guil près de Château Queyras
Le Drac près de Saint Bonnet

Les Alpes de Haute Provence

L'Ubaye près de Barcelonnette
Le Verdon près de Castellane

Les Alpes Maritimes 06

Le Var près de Guillaumes
La Roya près de Saorge
La Vésubie près de St Jean la Rivière

Les Pyrénées

Aude 66

L'Aude près de Quillan
Le Tet près de Marquixanes
Le Tech près d'Amélie les Bains

Ariège 09

L'Ariège près de Foix
Le Salat près de Seix

Haute Garonne 31

La Haute Garonne près de Saint Béraud
La Pique près de Luchon

Haute Pyrénées 65

La Neste d'Aure près de Saint Lary
L'Adour près de Bagnères

Pyrénées Atlantique 64

Les gaves :
D'Oléron près de Navarrenx
D'Aspe près de Bedous
D'Ossau près de Larruns
De Pau près de Pierrefite
De Cauterets près de Cauterets
De Gavarnie près de Gavarnie
Du Larrau près de Licq
De Mauléon près de Tarbets

Pays Basques 64

Les Nives :

La Grande près de St Jean Pied de Port
La Petite près de Améguy
Des Adultes près de St Etienne de Baïgorry

Massif Central

Lozère 48 et Haute Loire 43

Allier supérieur près de St Etienne du Vigan

Corrèze 19

La Vézère près de Vigeois

Eric ROBIN

Photos Patricia PENNARUN