

# **Les fondamentaux de la nage en eau vive. ( N.E.V. )**

## **Sommaire**

L'équipement du nageur.....	p 2
La classification des rivières et des torrents.....	p 3
La technique de base du palmage.....	p 3
Nager en eau vive.....	p 4
Se diriger.....	p 4
L'esquimautage.....	p 5
Maîtrisez votre respiration.....	p 5
Les effets de l'eau froide sur le corps.....	p 6
Votre sécurité.....	p 7

## **Avant-propos**

Ces quelques pages vous permettront d'aborder ce loisir, ce sport de pleine nature, d'aventure où les sorties entre amis de quelques jours vous laisseront d'agréables souvenirs.

Que vous soyez novices ou confirmés dans la pratique du kayak, vous serez alors surpris d'une agréable sensation de glisse mais tout à fait différente des autres sports d'eau vive et après les premières séances, vous serez alors capables de surfer sur les vagues.

Then, ready for the white water swimming ?

## 1) L'équipement du nageur.

Il comprend :

- a) la combinaison néoprène renforcée au niveau des membres inférieurs.  
Il est préférable de combiner un pantalon montant à bretelles et une veste avec cagoule pour vous préserver du froid.  
Cela augmente ainsi l'épaisseur totale de néoprène au niveau du torse mais vos mouvements seront alors limités.
- b) des bottillons néoprènes.
- c) des gants néoprènes.
- d) les palmes qui ont pour but de vous propulser et de vous diriger, mais ce sont vos jambes musclées qui feront toute la différence !
- e) un casque eau vive, sans une trop grande « casquette » car votre cou serait alors trop en extension.
- f) un gilet de sécurité et pour cette discipline, il en existe des plus spécifiques descendant plus bas à l'arrière du dos et ce, afin d'être protégé des chocs au niveau sacro-iliaque en cas de retournement.
- g) une corde de sécurité accompagnée toujours d'un couteau.
- h) le flotteur ou l'hydro ( l'hydrospeed est un nom de marque protégée par un brevet )  
Il est votre bouclier protecteur, votre flottabilité, votre sécurité donc ne lâchez jamais.

Mais vous voilà donc habillés et prêt à affronter les rivières et les torrents ...enfin presque.

## 2 ) La classification des rivières et des torrents.

Cette classification nous informe sur la difficulté que l'on peut rencontrer sur un parcours. Il faut tout même savoir que certaines rivières de classe 2 ou 3 ont quelques passages très difficiles, ce sont donc votre expérience, votre forme et votre bon sens qui décideront de faire ou non un passage plus risqué.

La classification :

Classe 1 : rivière facile, calme, cours régulier, légers remous.

Classe 2 : moyennement difficile, passages libres, cours irréguliers, simples obstacles.

Classe 3 : difficile, vagues hautes irrégulières, gros remous, seuils, rapides.

Classe 4 : très difficile, reconnaissance préalable nécessaire ( proscrite pour les novices ).

Classe 5 : extrêmement difficile même pour les expérimentés.

Classe 6 : infran, risques trop grands.

Suivant ces classifications, on rencontrera dans les rivières :

- a) la veine d'eau principale, la veine secondaire, ...
- b) un contre courant : mouvement d'eau dirigé vers l'amont ( en direction de la source ).
- c) un pleureur : bourrelet d'eau formé par un rocher à fleur de l'eau.
- d) un étroit : rétrécissement brutal de la rivière.
- e) une gravière ou grille : élargissement brutal de la rivière, très faible profondeur.
- f) un drossage : l'extérieur d'une courbe où la vitesse est la plus élevée et où l'on risque de se faire plaquer contre les berges, donc évitez de vous faire « drosser ».
- g) une glissière : plan incliné de faible pente.
- h) un seuil : dénivelé brusque inférieur à 3 mètres.
- i) une chute : dénivelé brusque supérieur à 3 mètres.
- j) un rappel : mouvement d'eau à la base d' un seuil ou d'une chute, qui vous retient, certains sont très dangereux.
- k) un siphon : l'eau passe sous la roche et vous entraîne, vous coince, en général, c'est mortel
- l) rive droite : celle qui est située à la droite d'un observateur, lorsque que celui-ci se place dans le sens de l'écoulement de l'eau, c'est-à-dire depuis l'amont vers l'aval

Fini la théorie, il est de temps de se mettre à l'eau.

## 3 ) La technique de base du palmage.

Si vous avez déjà pratiqué la plongée en piscine ou dans les eaux turquoises des Caraïbes, alors oubliez cela dans la manière de palmer.

En effet, ce sport vous fait évoluer dans un milieu naturel qui peut vous causer quelques blessures.

Donc, pour réduire tout contact des membres inférieurs avec rochers et autres obstacles, le palmage doit se faire en extension presque complète de la jambe.

Le mouvement part des hanches et des fesses ( cela vous fera alors un beau petit cul ) et non du genou.

Le palmage se fait avec les jambes presque tendues mais pas raides.

Les chevilles souples mais fermes transféreront alors l'effort aux palmes.

Les palmes ne doivent pas sortir de l'eau, elles sont jointes dans l'axe du mouvement.

Dans le cas d'un passage d'une gravière, le palmage ne se fera qu'à partir des chevilles.

#### 4) Nager en eau vive.

Pour toutes les disciplines d'eau vive, il est important de conserver une vitesse suffisante de son embarcation par rapport à la veine d'eau principale de la rivière.

Cela permet, presque toujours, de contrôler son embarcation mais cela implique alors de savoir lire la rivière de manière à anticiper les actions.

Les 3 actions principales sont : la gîte, l'angle et la vitesse.

a) La gîte est l'inclinaison latérale du flotteur à droite ou à gauche.

Elle permet de sortir ou d'entrer dans un courant, de virer plus facilement.

Pour gîter, il faut appuyer sur le coude du côté du gîte et effectuer un appui avec la palme du même côté.

Suivant que la gîte se fasse côté amont ou aval, cela augmente ou diminue la pression sur le flotteur.

Dans le 1er cas ( gîte amont ), l'eau vient contre le flotteur, on se sent ancré dans le courant et cela limite les dérapages mais le dessalage ( ou chavirement ) est imminent.

Dans le 2ème cas ( gîte aval ), c'est l'eau qui passe sous le flotteur, les dérapages sont présents et le dessalage est ainsi diminué.

En cas d'un imminent choc latéral contre un obstacle, toujours se pencher contre ce dernier ( on gîte donc contre l'obstacle ).

b) L'angle est la variation angulaire du flotteur par rapport au courant.

c) La vitesse, c'est là que votre musculature de décathlonien entre en jeu.

Elle sera d'autant plus rapide que votre palmage sera efficace.

Ces 3 actions combinées et appropriées à la situation permettent alors de conserver la direction choisie.

#### 5) Se diriger.

a) Le départ ou reprise de courant : cela permet de s'engager efficacement dans le courant.

Toujours s'engager avec l'embarcation dirigée vers l'amont.

Palmer énergiquement.

Gîter côté aval.

Avoir un angle d'entrée inférieur à 30 °.

Ces 3 actions combinées permettront à l'embarcation de virer et de se placer correctement dans la veine d'eau principale.

b) Le bac : c'est la traversée d'une rivière sans se laisser entraîner vers l'aval.

L'hydro est orienté vers l'amont.

Palmer très très énergiquement.

Gîter côté aval.

Au départ, avoir un angle d'entrée très faible, qui augmentera suivant la progression de la traversée.

- c) Le stop : cela permet de s'arrêter soit contre la rive ou derrière un obstacle.  
Cette manœuvre se fera là où le courant est de vitesse nulle ou lorsque le courant est inversé ( contre-courant)  
L'hydro est orienté vers l'aval avec angle de +ou- 45 degrés.  
Palmer très énergiquement.  
Gîter côté amont afin de s'ancrer.  
Prendre la direction afin de frôler l'obstacle en évitant tout contact.  
Dès que vous êtes passés derrière le rocher, gîtez côté aval.  
Ensuite supprimez la gîte et l'arrêt se fera.

## 6 ) L'esquimautage.

Au début de votre apprentissage, le retournement du flotteur, dû à une mauvaise position de votre corps ou lors d'un choc latéral, est plus que probable, vous aurez même droit à un abonnement gratuit !!!.

Si vous arrivez à ne pas perdre le flotteur, c'est que vous êtes en-dessous et donc soumis aux chocs.

Pratiquez immédiatement l'esquimautage qui consiste à redresser le binôme flotteur et vous même.

C'est une brève mais intense rotation du tronc, les mains restent dans le flotteur, aidée par la poussée d'un bras et la traction de l'autre.

La palme du côté du bras en traction servira d'appui.

Vous avez réussi votre premier esquimautage, bravo !!!

Si, par contre, vous perdez votre flotteur, adoptez sans attendre la position de sécurité.

Allongez-vous sur le dos, pieds vers l'aval car vos jambes vous serviront d'amortisseur en cas de chocs.

Votre corps sera tendu mais souple, les mains et les bras sur vous, la tête dirigée vers l'amont.

Soyez attentif aux éventuels obstacles devant vous et soyez prêts à attraper la corde de sécurité.

## 7 ) Maîtrisez votre respiration.

Comme vous êtes un grand nageur, vous savez que votre respiration, en piscine, est adaptée en fonction des différentes phases de la nage.

En effet, à moins de s'appeler Mark Harris, vous n'inspirez pas sous l'eau lorsque vous êtes en flèche dans une brasse digne de ce nom.

Dans le cas de la nage en eau vive, ne vous attendez pas à avoir une respiration régulière lors de descentes de torrents alpins.

Ce sont les mouvements de l'eau qui vont déterminer l'inspiration et l'expiration.

Oubliez votre respiration de terrien; aux passages de seuils, expirez par la bouche et le nez en même temps.

Dans les trains de vagues successifs, inspirez au creux des vagues et expirez au haut des vagues.

N'adoptez pas de respiration forcée qui ne fera que vous essouffler, essayez de maîtriser votre respiration.

## 8 ) Les effets de l'eau froide sur le corps.

Le milieu aquatique dans lequel vous évoluez a des effets non négligeables sur votre corps. Le néoprène est indispensable vu que ce sport se pratique en général dans une eau dont la température varie entre 5 et 15 degrés Celsius ( grand maximum ) et ce, même si le soleil est de la partie.

Et vu que la conductibilité de l'eau est 24 fois plus importante que celle de l'air, un nageur sans néoprène se refroidira donc 24 fois plus vite dans l'eau que sur la terre et ce, à température égale.

L'immersion dans l'eau froide engendre une vasoconstriction périphérique ( diminution des vaisseaux sanguins ) ; en effet, comme le corps se sent agressé par l'eau froide, une vascularisation profonde des organes vitaux s'opère afin de les protéger, au détriment de la surface de la peau et surtout des extrémités telles que les doigts, les orteils, etc ... Ce phénomène est encore nettement plus prononcé lors des expéditions en haute montagne où certains alpinismes y perdent parfois leurs extrémités.

Mais rassurez-vous, vous avez une combinaison et vous n'êtes pas prêts de descendre des torrents provenant directement de glacier.

En théorie, plonger dans l'eau froide provoque la bradycardie ( ralentissement du rythme cardiaque ) mais comme vous êtes en plein effort musculaire, c'est la tachycardie ( augmentation du rythme cardiaque ) qui prend le dessus.

Dans les premières minutes de la mise à l'eau et ce, même sans effort physique, il n'est pas rare de constater, que vous pourriez être pris d'hyperventilation.

Il faut alors se défaire de son flotteur ( dans une zone calme ) afin que la cage thoracique ne soit plus écrasée, vérifiez aussi que le gilet de sécurité ne soit pas trop serré.

Cela ne devrait être qu'un incident mineur.

Par contre, si vous rajoutez à cela un stress trop important dû à des passages trop difficiles et combiné à des efforts trop violents, vous risquez alors l'essoufflement incontrôlé.

Il est alors grand temps de remonter sur la rive et de reprendre calmement votre respiration et de faire redescendre votre rythme cardiaque.

Le danger de l'hydrocution sera évité en portant une veste avec cagoule néoprène et en se mouillant préalablement la nuque.

Ce geste n'est pas anodin car cette zone du corps est le siège d'innombrables terminaisons nerveuses et vous pourriez être sujet à un arrêt de la circulation cérébrale en cas de chocs thermiques soudains.

Dernière constatation, la vasoconstriction citée ci-avant, entraîne aussi une augmentation de l'élimination rénale et ce, suite à la diminution de la sécrétion de l'hormone anti-diurétique.

Donc, ne vous étonnez pas de devoir uriner très souvent ( polyurie ) et pas dans la combinaison, svp !!!

## 9 ) Votre sécurité.

Prévoyez une bonne assurance vie ...

Avant de vous jeter à l'eau, pensez à vous échauffer et à mettre votre combinaison et votre corps à température.

Après chaque descente, des étirements et une bonne douche ( chaude de préférence ) vous permettront de mieux récupérer.

Ayez connaissance des difficultés de la rivière, de la météo, des lâchers d'eau.

Au minimum, 3 à 4 personnes expérimentées navigueront ensemble.

Ayez toujours un œil sur vos compagnons de descentes infernales.

Prenez des informations auprès des guides locaux.

Soyez vigilants aux autres embarcations car vous ne ferez pas le poids devant un raft.

Apprenez les techniques de base pour le lancer de cordes, pour installer une sécu sur un parcours, etc ....

Et, comme vous sortez toujours couverts, dites-vous que, même en N.E.V., c'est le plaisir qui compte.



**PATRICK**

Le 05/10/2013

