

La nage en eau vive

en 7 leçons



Un dossier
de Thierry Ravoisier

Leçon 1 Historique

La nage en eau vive : Pratique ancestrale dans un but utilitaire, elle est aujourd'hui une véritable activité de loisir et de pleine nature ainsi qu'un sport de compétition à part entière. Sa pratique consiste à descendre à la nage des rivières et des torrents à l'aide d'un bouclier protecteur appelé "flotteur" et revêtu d'une combinaison isothermique. Le plaisir est de partager entre amis et de côtoyer au plus près cette eau blanche des torrents. En 1977, l'activité commence à se structurer au sein du laboratoire central des Ponts et Chaussées où Pierre Simon crée la première structure associative proposant la nage en eau vive. En 1978, arrivée de l'*hydrospeed* (modèle déposé par la société Molitor, médaille de bronze au concours Lépine en 1981) véritable bouclier protecteur du nageur. 1980, création de l'AFNEV "association française de la nage en eau vive". 1985, l'AFNEV devient fédération française de nage en eau vive, mais deux fédérations revendiquent la pratique de la NEV : la FFCK et la FFESSM. Cette dernière intègre la NEV au sein de la commission nage avec palmes puis en 1986, crée une commission nationale NEV à part entière. En 1989, devant l'incapacité de trouver un terrain d'entente entre les deux fédérations FFCK et FFESSM, le ministère Jeunesse et Sports attribue l'agrément à la FFCK, qui absorbe la même année la FFNEV. En 1994, intervient la signature d'un protocole d'accord et de coopération entre la FFCK et la FFESSM, prévoyant une cogestion de la discipline.



- **Combinaison isothermique :** en Néoprène de différentes épaisseurs variant entre 5 et 7 mm, deux pièces ou mono-pièce, cette dernière étant la plus utilisée, avec protection sur les parties antérieures des jambes.

- **Palmes :** chausssantes ou à sangles, souples et surtout sans tuyère (risque d'accrochage dans des branchages ou pierres se trouvant dans les parties immergées du lit de la rivière), éviter les palmes plastiques ou produits dérivés car au contact

Leçon 2 - Le matériel

du froid, elles deviennent très cassantes.

- **Gilet de sécurité :** norme CE-EN 393, doit être de type eau vive (Jo du 5 mai 1995).

- Casque : norme CE-EN 1385, type eau vive (Jo du 5 mai 1995).

- **Matériel obligatoire :** en plus du casque et du gilet, une corde de sécurité est exigée pour les cadres techniques.

- **Conseillés et non obligatoires :** couverture de survie, généralement positionnée dans le fond du casque du nageur, glucose dans une poche du gilet, matériel de premier secours pour les petites blessures.

- **Flotteur :** plusieurs types sont commercialement proposés sur le marché, celui-ci devra être en fonction de la morphologie du nageur et doit être insubmersible.

Leçon 3 - La navigation

La nage en eau vive se décompose en trois grandes formes de pratiques : loisir, compétition et aventure qui concerne les plus passionnés pour vivre des temps forts.

- **Le maintien du flotteur :** cette embarcation est votre bouclier protecteur. Certains sont munis de poignées, pour d'autres, les mains se rejoignent par l'intérieur. Ce sont vos avant-bras et vos coudes qui vous serviront d'appuis sur votre embarcation. Vous dégarez votre bassin du flotteur afin de vous permettre, jambes tendues et pointes des pieds en hyperextension, un palmage par des petits battements de surface (les genoux ne doivent en aucun cas plier, sinon gare aux coups). Votre menton sera suffisamment relevé du flotteur car en cas de choc sur un obstacle, celui-ci risque de rebondir et venir frapper le menton.



- **Palanquée :** tout comme en plongée, celle-ci est constituée d'un ouvreur et d'un serre-file, le nageur de tête étant généralement le cadre technique (dans le respect de ses prérogatives), celui qui ferme doit être un nageur confirmé, pouvant ainsi intervenir sur une personne de la palanquée à tout moment.

- **Mise à l'eau :** celle-ci commence impérativement par ce que l'on appelle "la reprise du

courant". Elle ne s'effectue jamais dans le sens du flux de la rivière. Il faut orienter son flotteur face au courant, nez de celui-ci vers l'amont, le désaxer plus ou moins en fonction de la force de ce dernier vers le milieu de la rivière, là où se trouve la veine principale, palmer plus ou moins fort selon votre dérive, et ensuite vous vous dirigez dans le sens de la descente.

- Le bac ou la traversée:

technique permettant au nageur de traverser la rivière sans se laisser emporter par le courant. Il faut orienter son flotteur face au courant, désaxer légèrement son embarcation en direction de la rive opposée avec une légère gîte sur le flotteur, plus ou moins forte selon le débit de la rivière, puis palmer, en fonction de sa dérive, vers l'aval. Un bac se fait généralement de contre de rive ou contre de rocher, opposés.



- Changement de direction: chaque modification de trajectoire se fait par anticipation en augmentant sa vitesse. Si le nageur navigue à la vitesse du courant, celui-ci le mènera où bon lui semble. Par contre, en donnant de la vitesse et une inclinaison à notre embarcation, nous obtiendrons un glissement par force opposé vers la direction désirée.

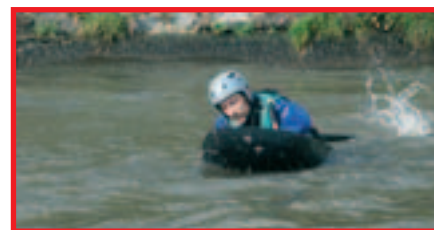
- Se ralentir: certains nageurs sont plus légers ou plus fluides que d'autres, la vitesse de déplacement sur l'eau en sera donc quelque peu différente. Chaque animateur devra donc adapter

sa vitesse en fonction de sa palanquée. Augmenter celle-ci, s'il se trouve dépassé, mais cela n'est pas difficile, il vous suffira de palmer et de faire signe éventuellement à votre palanquée d'arrêter le palmage. Par contre, si vous vous éloignez de votre palanquée, il vous sera nécessaire de freiner. Pour cela, il suffit de ramener les pointes de vos pieds perpendiculaires au lit de la rivière, formant ainsi un angle droit avec votre jambe en extension. La palme ainsi abaissée vous freinera en s'appuyant sur le courant.

- Le stop: comme son nom l'indique, c'est l'action de s'arrêter. Il permet de regrouper sa palanquée. Généralement situé dans un contre-courant formé par un obstacle amont. Pour cela, il faut diriger son flotteur vers l'endroit choisi par anticipation, palmer énergiquement pour prendre de la vitesse, rentrer dans le contre-courant en se rapprochant le plus possible

de l'obstacle qui le forme, mais attention sans le toucher, car vous risquez de rebondir sur celui-ci et vous éloigner de la zone de contre. Critères de réussite: angle d'attaque, plus vous serez parallèle à la zone, plus cela sera difficile. Plus le courant sera fort, plus le contre marqué et le stop facilité. Prendre de la vitesse et gîter en fonction de l'endroit choisi.

- Le retournement (esquimautage): technique permettant de rétablir le tandem "flotteur/nageur" qui s'est retourné soit involontairement par un appui trop important d'un des côtés de l'embarcation ou volontairement, pour s'écarter ou se protéger d'un obstacle ou se placer dans un contre courant lors d'un stop, voire mieux se placer dans une veine. Pour cela, il est nécessaire lors du retournement, de tirer le flotteur vers soi afin de faire corps avec celui-ci, profiter de ce retournement pour croiser les jambes parallèlement à la surface de l'eau et ainsi donner un mouvement de propulsion permettant par une contorsion du buste, de rétablir notre embarcation.



Leçon 4 - Les gestes de communication



Nécessaires comme en plongée, la Nev n'a rien inventé dans ce domaine :

- le signe Ok connu de tous ;
- les bras croisés devant le visage pour indiquer à la palanquée de s'arrêter impérativement ;
- un bras tendu parallèlement à la surface de l'eau indique un stop du côté désigné par celui-ci ;
- un bras tendu, avec des mouvements alternatifs de l'avant-bras de haut en bas, indique un changement de direction du côté désigné ;
- un ou deux bras tendus avec des mouvements alternatifs, de haut en bas en frappant la surface de l'eau, indique un appel à l'aide.

Leçon 5 - La sécurité

Non fiable à 100 %, elle contribue à diminuer les risques. Pour ce faire, les premières règles sont le respect de nos prérogatives et règlements fédéraux. Il faut savoir rester humble et respecter celles ou ceux qui le sont. Le savoir-faire du maniement des cordes de sécurité est nécessaire dans la couverture d'un passage à risque. C'est en reconnaissant et en identifiant les dangers de la rivière que nous adapterons notre comportement pour en limiter les risques.



Leçon 6 - Les dangers

Ils sont multiples et il est impératif de bien les identifier. Ils peuvent être naturels ou artificiels, ou venant de nous-mêmes. Voici quelques exemples :

Dangers naturels	Dangers artificiels	Dangers liés à nous-mêmes
Arbres	Barrages	Condition physique
Chaos rocheux	Barbelés de clôture	Méconnaissance de ses limites
Crues	Canalisation du torrent par buse	Méconnaissance du terrain
Débit d'une rivière "classe"	Clayonnage	Méconnaissance de la météo
Drossages	Décharges sauvages	Niveau technique
Infrans	Déversoirs	État psychologique
Marmites et tourbillons	Digues de crue	
Passages encombrés	Moulins	
Plaques siphonnantes	Passerelles de montagne.	
Pleureurs	Piles de ponts	
Portefeuilles	Prises d'eau de captage pour centrale électrique	
Rappels	Radiés de seuil de barrage	
Rochers	Travaux routiers, renforcements de berges	
Rouleaux		
Siphons		
Le volume		

Leçon 7 - Lexique -

A

- **Angle d'incidence** : angle d'ouverture suivant lequel un flotteur frappe le courant.
- **Amont** : désigne la direction d'où vient l'eau (de la montagne).
- **Apnée** : arrêt volontaire ou non, plus ou moins prolongé, de la ventilation.
- **Appui** : action au cours de laquelle le corps est utilisé pour équilibrer le flotteur.
- **Aval** : désigne la direction où va l'eau (vers la vallée).

B

- **Bac** : traversée latérale d'un courant, sans se laisser entraîner vers l'aval.
- **Bouillon** : rapides à gros volume. Vagues importantes.
- **Boussole** : pivotement volontaire ou inopiné à 180° d'un nageur.

C

- **Champignon** : courant ascendant en surpression venant éclater à la surface.
- **Chandelle** : position du nageur à la verticale sous la pression de l'eau (jambes en l'air).
- **Chaos** : partie d'une rivière très encombrée par des rochers de gros volume, souvent infranchissable par le nageur.
- **Chatière** : passage étroit à faible débit.
- **Chute** : rupture de pente, proche de la verticale, d'une hauteur supérieure ou égale à 4 m.
- **Clayonnage** : barrage formé par des branchages entrelacés entre des pieux plantés dans le lit d'un cours d'eau.
- **Classe** : degré dans l'échelle des difficultés sur un cours d'eau.
- **Corde de sécurité** : nom donné à la corde contenue dans un sac, permettant de porter assistance à un nageur en difficulté.
- **Coincement** : immobilisation du flotteur dans un obstacle.
- **Contre** : abréviation de "contre-courant". Courant inversé, portant en sens contraire du courant général, en raison d'un obstacle ou de la configuration de la rive.
- **Contre-gîter** : effectuer un changement de gîte.
- **Contre apparent** : mouvement de l'eau par rapport au flotteur.

Lexique - Lexique - Lexique - Lexique - Lexique - Lexique - Lexique

- **Contre réel**: mouvement de l'eau par rapport à son lit.

- **Cotation**: voir "classe".

- **Cravate**: immobilisation du flotteur sous la pression du courant contre un obstacle.

- **Critérium**: désignation d'une épreuve de descente ou de slalom en compétition de nage en eau vive.

D

- **Débit**: quantité d'eau (mesurée en m³/seconde) qui s'écoule en un point précis de la rivière.

- **Déferlante**: se dit d'une vague qui retombe vers l'amont.

- **Défecteur**: mouvement d'eau vive créé par un obstacle, latéralement à celui-ci.

- **Dénivelé**: synonyme de pente.

- **Déversoir**: évacuateur de crues, par extension, plan incliné sur lequel se déverse l'eau d'une rivière (dû à la présence d'un barrage).

- **Dessalage**: renverser son flotteur, chavirer. Pour les trappeurs, c'était laisser un stock de peaux de bêtes s'en aller au fil de l'eau.

- **Drossage**: courant portant à l'extérieur d'un virage. Par suite de la force centrifuge, le courant se dirige contre une falaise ou dans des branchages.

E

- **Eau** (latin: *aqua*): liquide incolore, transparent, inodore et insipide. C'est un corps composé résultant de la combinaison de 2 volumes d'hydrogène à 1 volume d'oxygène, de formule H₂O. Il bout à 100 °C sous la pression de l'atmosphère, et se solidifie à 0 °C. Il existe dans l'atmosphère à l'état de vapeur. 1 cm³ d'eau à 4 °C pèse sensiblement 1 gramme.

- **Eau blanche**: à la sortie d'un seuil, eau mousseuse chargée d'air sur laquelle le palmage est moins efficace.

- **Escalier**: suite de seuils.

- **Étiage** (basses eaux): débit le plus faible d'un cours d'eau dans l'année.

- **Esquimautage**: voir retournement.

- **Étroit**: rétrécissement d'un cours d'eau entre ses rives ou entre des rochers.

F

- **Flottabilité**: volume du flotteur assurant l'insubmersibilité de l'embarcation dessalée.

- **Figure**: enchaînement de gestes et manœuvres constituant un ensemble d'expressions.

G

- **Gîte**: inclinaison du flotteur, à droite ou à gauche, pour faciliter un virage ou compenser la pression de l'eau.

- **Gironné**: se dit de la coque très arrondie d'un flotteur.

- **Glissière**: passage constitué par un plan incliné, notamment sur un barrage.

- **Gravière**: partie généralement de faible niveau d'eau et de faible dénivelé, où affleurent à la surface de la rivière roches, cailloux et graviers.

- **Grille**: portion du lit d'une rivière étale, encombré de rochers, présentant généralement une pente faible.

I

- **Infran**: abréviation de "infranchissable", peut devenir "exinfran" quand il a été franchi plusieurs fois avec succès.

- **Incidence**: direction suivant laquelle un corps (le flotteur) en rencontre, en frappe un autre (l'eau).

L

- **Lancer de corde**: action d'envoyer une des extrémités de la corde de sécurité au nageur en difficulté.

- **Lâcher d'eau**: eau libérée par un barrage pour remplir le lit de la rivière.

- **Limnimètre**: échelle graduée en bordure d'un torrent permettant de repérer la hauteur d'eau.

- **Limniphone**: répondeur téléphonique automatique donnant la hauteur d'eau.

M

- **Marmite**: mouvement d'eau en rotation verticale et en dépression qui a tendance à aspirer. Par extension, formation géologique créée par l'érosion due à ces mouvements.

- **Maigre**: portion d'une rivière où le manque d'eau entrave la nage.

N

- **Nage en eau vive**: sport de glisse, de loisirs et de compétition consistant à descendre à la nage, les eaux mouvementées des torrents et de rivières avec palmes, tenue isothermique, flotteur protecteur, casque et gilet de sécurité.

- **Navette**: déplacement aller et retour en véhicule entre les points d'embarquement et d'arrivée, nécessaires pour récupérer équipements, matériels et nageurs.

P

- **Palanquée**: nom donné à un groupe de nageurs, évoluant sur le même tronçon de rivière.

- **Passage encombré**: portion du lit de la rivière parsemé de rochers comportant des seuils et présentant une pente prononcée.

- **Passe**: partie du lit de la rivière où le nageur peut passer.

- **Pavé**: gros rocher au milieu du courant.

- **Pente**: déclivité du cours d'eau entraînant une différence de hauteur entre 2 points de référence (pente 5 % représente une différence de hauteur de 5 m sur 100 m de longueur).

- **Planiol**: portion de rivière calme (classe I-II).

- **Pleureur** (ou pleureuse): rocher à peine recouvert par le courant.

- **Portage**: action de porter son flotteur (contourner un passage ou dégager).

- **Portance**:

- de l'eau: réaction de l'eau sur le flotteur évitant son enfoncement. Limitée lorsqu'air et eau sont mélangés en bas des chutes.

- du flotteur: capacité du flotteur à ne pas s'enfoncer sous le poids du nageur.

- **Portefeuille**: ensemble de deux vagues défectées submergeant le flotteur qui s'engage entre elles.

- **Propulsion**: action qui consiste à déplacer le flotteur, vers l'avant, à l'aide du palmage.

R

- **Rapide**: portion de rivière qui se discerne par un accroissement sensible de la vitesse du courant, de la pente ou de l'encombrement.

- **Rappel**: mouvement d'eau dangereux ramenant vers l'amont. Il se produit généralement à la sortie d'un seuil ou d'une chute d'eau.

- **Réception**: partie située à l'aval d'un seuil ou d'une chute.

- **Rivière à volume**: rivière à fort débit.

- **Rivière en escalier**: rivière présentant, en alternance, des passages dénivelés et des planiols.

- **Rivière mixte**: rivière alliant les caractéristiques des rivières à volume et celles des rivières en escalier.

- **Rouleau**: rappel superficiel provoqué par une vague déferlante.

- **Reprise de courant**: manœuvre qui consiste à engager l'avant de son flotteur vers l'amont pour aller chercher la veine principale.

- **Retenue**: accumulation d'eau en amont d'un barrage ou d'un obstacle.

- **Retournement**: technique qui permet de rétablir un flotteur qui a chaviré.

- **Remous**: toute déformation de l'écoulement de l'eau due à un obstacle (vagues, tourbillons, mouvements désordonnés de l'eau).

S

- **Sécurité ou Sécu**: nom donné à la mise en place d'une organisation destinée à assurer au nageur la couverture d'un passage difficile.

- **Seuil**: abaissement plus ou moins marqué, mais soudain, du profil du torrent mais n'excédant pas 4 m de haut.

- **Serre-file**: nom donné au nageur qui ferme la palanquée (dernier nageur).

- **Siphon**: passage souterrain de l'eau.

- **Sous-cutale**: sangle passant entre les membres inférieurs servant à relier les parties basses "avant et arrière" du gilet de sécurité du nageur.

- **Stop**: arrêt dans une zone calme, généralement dans un contre-courant.

T

- **Tuyère**: espace ouvert dans la voilure de certaines palmes dans le but d'un meilleur rendement propulseur (équipement déconseillé en Nev, risque d'accrochage).

V

- **Veine**: partie du courant où la vitesse est la plus forte.

- **Veine noyée**: veine qui a la particularité de s'engouffrer sous la surface de l'eau et de créer une perturbation anarchique qui, bien souvent, se concrétise par un champignon.

- **Vitesse**: distance parcourue dans l'unité de temps par un point lié à l'écoulement. Il se calcule en m/s (ou en km/h, avec 1 m/s = 3,6 km/h).

- **Volume**: se compare au débit.