

» SAFC-CT-11

Utilisation d'un flotteur

La position du flotteur

La position sur le flotteur est importante. Une bonne position permet :

- Un bon équilibre;
- Une bonne propulsion;
- Un confort sans fatigue excessive ni gêne;
- Une bonne visibilité.

De plus, une bonne position est gage de sécurité et de protection contre les coups. Il existe plusieurs positions, nous parlerons dans un premier temps de la position standard, c'est-à-dire la position adoptée dans les cas les plus courants.



La position standard :

Le nageur est allongé à plat ventre sur le flotteur. Son buste posé sur le flotteur, ni trop haut, ni trop bas. Ses mains sont sur les poignées, ses coudes rentrés à l'intérieur du flotteur, pliés à peu près à angle droit.

Ses bras, comme ses mains, sont détendus : inutile de se crisper sur les poignées, sinon courbatures assurées dans les bras et les épaules.

Sa tête ne doit pas dépasser de l'avant du flotteur et ne doit pas être posée sur le flotteur : elle doit rester haute. Cela lui évitera de taper sur le flotteur et permet une bonne visibilité.

Ses jambes sont tendues, légèrement desserrées pour permettre le palmage, dans le prolongement du flotteur. Elles doivent dépasser du flotteur pour pouvoir battre, mais le bassin, pour être protégé, doit rester sur le flotteur : si ce n'est pas le cas, corrigez la position du buste en modifiant l'angle des coudes.

Attention à ne pas trop cambrer le dos !

La position de vitesse :

Il existe aussi une autre position, la position de vitesse.

Contrairement à la position standard, le corps est allongé derrière le flotteur, les bras sont tendus.

Du coup, les frottements du flotteur avec l'eau sont moindres, le palmage est plus efficace mais

le corps est plus exposé aux coups et la visibilité est moins bonne.

Le palmage

La maîtrise du palmage est primordiale pour naviguer correctement sur l'eau. Palmer permet :

- De se diriger bien sûr ;
- D'accélérer et de ralentir (en rétro-palmage, pas toujours évident !) ;
- De démarrer et de s'arrêter.

Les personnes qui ont déjà palmé en plongée sous-marine ou en nage avec palmes (sans flotteur) ne seront pas trop dépaysées.

Le palmage décrit ici est le palmage «classique» :

Les jambes sont tendues, juste en dessous de la surface de l'eau, légèrement écartées pour éviter le frottement des palmes, la pointe des pieds est en hyper extension dans le prolongement de la jambe.

1. Il faut imaginer que la palme est un prolongement de son pied.
2. Le genou n'est pratiquement pas fléchi.
3. Pour palmer, il faut effectuer des petits battements de faible amplitude, pour éviter de toucher le fond.

N'oubliez pas :

- Economisez vos forces, il n'est pas nécessaire de palmer tout le temps. De même, sachez moduler votre effort et l'amplitude de votre palmage en fonction des besoins et du fond ;
- Dans le sens du courant, une grande vitesse permet de rester plus maître par rapport au courant.

La communication

Voir SAFC-CT-09-Communication

Le déplacement

S'arrêter, repartir, traverser ou se rétablir, pas toujours facile sur l'eau, particulièrement fort courant.

Quatre techniques élémentaires détaillées ici :

- La reprise de courant;
- Le stop;
- Le bac (ou traversée);
- L'esquimautage (ou retournement).

1- La reprise de courant

Comme son nom l'indique, la reprise de courant sert à démarrer ou à repartir en s'insérant dans le courant.

Son objectif est simple : se retrouver sur son flotteur, dans le sens du courant, dans la veine principale (là où il y a du courant), généralement au centre de la rivière.

Ses sous-objectifs : atteindre l'objectif ci-dessus le plus rapidement possible pour voir la rivière

et ne pas se faire rabattre sur la rive.

Elle s'effectue en 4 étapes :

- A l'endroit où l'on est arrêté, dans une zone de calme, placer le nez de son flotteur vers l'amont et se mettre en position de palmage, en remontant le plus possible vers l'obstacle responsable de la zone de calme (rocher, arbre, creux de la rivière, ...)
- En commençant à palmer, diriger légèrement l'avant du flotteur vers le centre de la rivière, tout en penchant légèrement son flotteur dans le même sens en appuyant sur le coude.
- Augmenter le palmage et quitter la zone de calme en continuant à tourner le flotteur, sans trop le pencher sur le côté, en regardant là où on veut aller, c'est-à-dire au centre de la rivière vers l'aval.

Avant d'arriver dans la veine principale, finir de se retourner. Lors des premières reprises de courant, le palmage est énergique mais on apprend petit à petit à le réduire.

Il est important de tourner la tête, le mouvement entraîne le tronc. Pour la gîte (le fait de pencher son flotteur sur le côté), on utilise les coudes.

Une mauvaise reprise de courant entraîne inévitablement le flotteur et le nageur sur la rive à cause des veines secondaires et annulaires.

Avant et pendant toutes les phases de la reprise de courant, on pense à regarder si d'autres utilisateurs de la rivière ou dangers n'arrivent pas par l'amont.

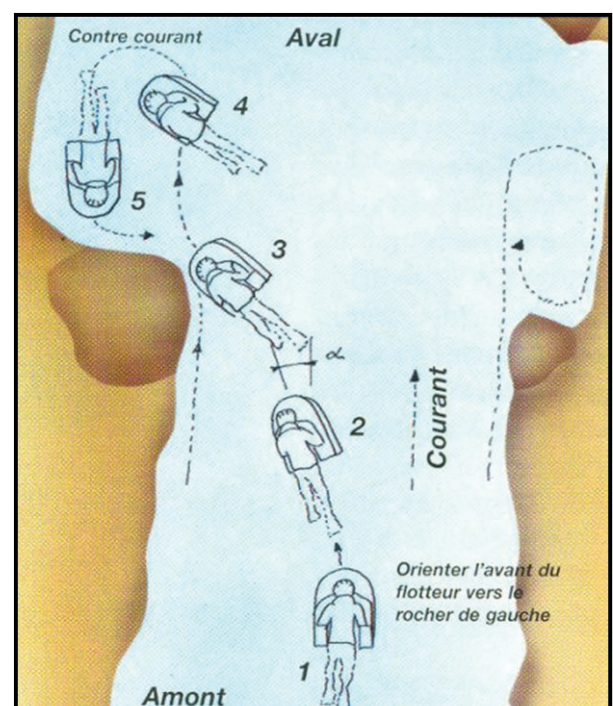
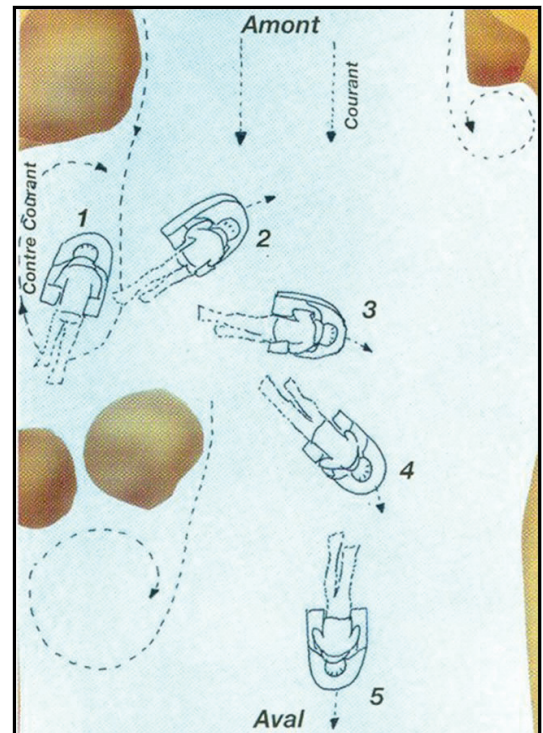
2. Le stop

La principale difficulté de la nage en eau vive, comme dans beaucoup de sports de glisse est de s'arrêter.

La technique de l'arrêt s'appelle le stop.

C'est la manœuvre inverse de la reprise de courant : on est dans le courant, dans le sens du courant et on va se retrouver, à l'issue de la manœuvre, dans une zone calme, le flotteur dirigé dans le sens contraire du courant. On a ainsi une plus grande maîtrise, la force de palmage contrant la force du courant.

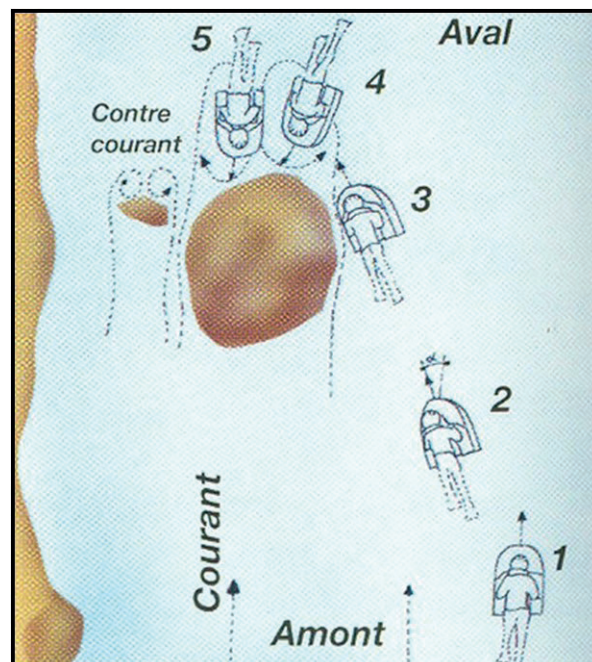
Le stop s'effectue donc dans une zone où le courant est nul ou faible, souvent là où l'on a pied, c'est-à-dire derrière des rochers, dans des renforcements des rives, derrière des arbres



(attention aux branches), à l'intérieur de virages.

Quatre étapes :

1. Repérez l'endroit où l'on va s'arrêter et l'obstacle qui «protège» le contre et dirigez-vous vers cette zone.
2. Pénétrez dans la zone en serrant l'obstacle, presque en le touchant (attention à ne pas rebondir dessus !), le flotteur légèrement penché sur le côté (gîte) et tournez vers l'amont (environ 45°).
3. Continuez à tourner «autour» de l'obstacle pour vous retrouver face au courant, dans la zone de calme.
4. Une fois entré dans la zone protégée du courant, inverser la gîte et poser les genoux (si possible). Pensez à vous dégager pour ceux qui arrivent derrière.



Attention :

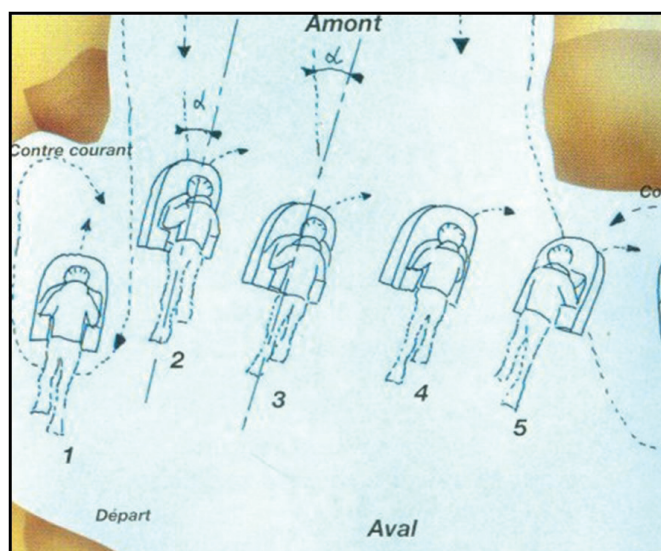
- Ne posez pas les genoux trop tôt, attendez vraiment d'être dans la zone de calme.
- Dans un stop un peu «costaud», ne sortez jamais la main, même si quelqu'un vous la tend. Cette personne attrapera votre flotteur, gardez vos mains dans votre flotteur pour garder votre équilibre et pour ne pas risquer de le lâcher.
- Même à l'arrêt, ne lâchez jamais votre flotteur et évitez d'enlever votre casque.
- Terminez votre stop toujours le plus près de la rive, là où il y a le moins de courant.
- Une fois arrêté, vous pouvez poser les genoux mais évitez de vous mettre debout, c'est dangereux.

3. Le bac (ou traversée)

Le bac, aussi appelé traversée, sert à passer d'une rive à l'autre du cours d'eau en perdant le moins de terrain possible. Elle est parfois indispensable, dans le cas d'une manœuvre d'évitement, dans une reconnaissance, lors d'une manœuvre d'approche, d'une manœuvre d'aide à une tierce personne ou pour effectuer une bonne reprise de courant.

Le bac s'effectue en 3 étapes :

1. La première étape est identique à la première étape de la reprise de courant :
 - a. A l'endroit où l'on est arrêté, dans une zone de calme, placer le nez de son flotteur vers l'amont et se mettre en position de palmage, en remontant le plus possible vers l'obstacle responsable de la zone de calme (rocher, arbre, creux de la rivière, ...)
2. La 2ème diffère : vous n'allez plus vous retourner mais restez face au courant, le flotteur légèrement penché (gîte), légèrement tourné vers la rive opposée, les



4. L'esquimautage (ou retournement)

L'esquimautage est le fait de passer sur le dos, le flotteur au-dessus de soi, puis de revenir sur le ventre, allongé sur le flotteur.

L'esquimautage est une figure qui peut paraître inutile, à tort :

Il permet de prouver une certaine aisance et une relative absence d'appréhension.

Il permet de se mouiller la tête, quand il fait trop chaud ou avant d'engager un passage qui mouille.

Il peut permettre dans certains cas d'éviter un obstacle, même si ce n'est pas une manœuvre réflexe.

Et surtout, savoir esquimauter, c'est savoir se rétablir quand on a été retourné involontairement en complétant le mouvement.

N'oubliez pas !

La première règle en nage en fort courant est de « ne jamais lâcher son flotteur » (sauf cas très exceptionnels).

Quelle conduite tenir en fort courant risque inondation, que faut-il savoir ?



1. En risque inondation ?

En fort courant en risque inondation, on a donc moins de chance de toucher le fond ou taper dans un obstacle.

Ce n'est pas pour cela qu'il faut être moins vigilant.

Qui dit risque inondation dit souvent gros rappels.

Qui dit risque inondation dit grande vitesse.

Qui dit risque inondation dit train de vagues, c'est à dire succession de vagues, avec rouleaux possibles au milieu du train.

Il faut donc anticiper et exagérer les déplacements.

2. Trois dimensions

Arrivé à un certain niveau de pratique avec flotteur, on réalise que c'est un outil qui se pratique en 3 dimensions :

- On avance où on recule ;

- On tourne, plus ou moins volontairement ;
- On descend et parfois on monte.

On parle aussi de trois dimensions parce que le couple flotteur-nageur tourne autour de trois axes :

- Le flotteur s'incline sur les côtés ;
- Le flotteur tourne à gauche ou à droite ;
- Le flotteur bascule vers l'avant ou vers l'arrière.

Les trois phénomènes liés à ces trois axes s'appellent respectivement :

- La gîte (axe horizontal parallèle au corps du nageur)
- La direction (axe vertical)
- L'assiette (axe horizontal qui traverse le flotteur de part en part)

On joue sur la gîte en appuyant sur un coude.

On joue sur la direction par un mouvement latéral des bras.

On joue sur l'assiette en appuyant sur les deux coudes ou en appuyant sur les deux bras.

Ces trois mouvements ne sont forcément pas dépendants les uns des autres :

- On peut tourner à gauche (direction) en gîtant à droite en levant le flotteur.
- Il est plus difficile de gîter en basculant son flotteur vers l'avant.

3. Assiette et décontraction

Très utilisée sur les surfs, la gestion de l'assiette est le mouvement qui vient en dernier en descente ; les rivières à fort courant avec du débit constituent les endroits idéaux pour la pratiquer.

Entraînez-vous à gérer votre assiette sur le passage des vagues.

Pour avoir une bonne assiette, il est indispensable d'être décontracté : les mains doivent tenir le flotteur mais sans qu'elles ne soient crispées autour des poignées ou au flotteur.

Rappelez-vous que vous tenez votre flotteur autant avec vos bras, voire vos coudes si votre flotteur dispose d'une butée, qu'avec vos mains.

Ne pas avoir les mains crispées permet de décontracter les bras et le dos. Beaucoup de nageurs se plaignent de mal de dos et de bras après leur première descente en gros volume : c'est souvent à cause de la trop grande contraction des mains.

Donc, relâchez-vous, sans lâcher le flotteur.

4. Respiration

Sur une rivière à gros volume ou sur une rivière à enchaînements, on s'essouffle rapidement. Il est donc important de gérer sa respiration.

On pense à respirer souvent et on profite des passages plus calmes pour récupérer.

C'est également la gestion de la respiration qui va faire que l'on va avaler plus ou moins d'eau.

Lorsque l'on s'aventure vers l'inconnu ou lorsque l'on approche d'un danger, l'appréhension

nous fait souvent rester en apnée, voire même souffler. Ainsi, étant monté sur une bonne vague, on se retrouve à descendre pour piquer dans une autre bonne vague.

Si l'on reste en apnée ou si l'on expire à la vue de la seconde vague lors de la descente, on arrive dans cette vague sans air, on ouvre la bouche pour respirer mais comme on est sous l'eau... on boit !

Le bon réflexe est donc d'inspirer dans la descente pour expirer dans la vague.



Inspiration tête hors de l'eau

Une règle simple, au moins dans un premier temps, est de se dire : tant que je peux, je prends de l'air.

Quand on évolue sur l'eau, il est toujours plus facile d'expirer que d'inspirer.

5. Vague ou rappel ?

Sur des rivières à gros volume, avec une vision de l'amont au ras de l'eau, il n'est pas facile de distinguer un rappel d'une vague ; seules l'expérience et la connaissance de la rivière descendue permettent de déterminer si la «bosse» d'eau située quelques mètres devant nous est une vague où l'on pourra jouer ou un rappel qui va nous aspirer.

La lecture de la rivière, qui s'appuie sur l'expérience et la vision plus ou moins consciente de petits détails, permet de savoir avec un peu plus de certitude si l'on va passer sur une vague ou tomber dans un rappel.



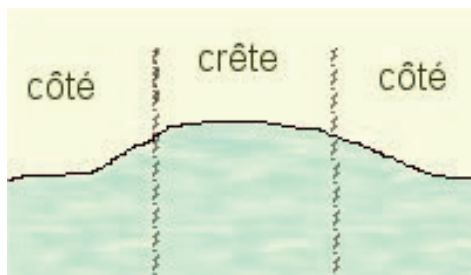
Mais la lecture, la mémoire, la technique ou la forme physique peuvent être défaillants, et la rivière peut nous jouer des tours : on peut tomber dans un rappel ou un rouleau alors que l'on pensait passer tranquillement une vague.

Quel est l'attitude à adopter avant le passage ? Comment ne pas tomber dans le rappel, si c'est un rappel, sans perdre la veine ?

Visualisez mentalement la bosse à passer ; elle est souvent constituée d'une crête plus ou moins horizontale, et de ces deux côtés.

Découpez cette bosse en trois :

- Un côté ;
- La crête ;
- L'autre côté.



*La vague découpée en trois,
vues de l'amont*

Imaginons qu'il y a un rappel ou rouleau, il est derrière la crête. C'est donc cette partie qu'il faut éviter. Il faut donc passer sur un des côtés.

Lequel et comment ?

Choisissez le côté qui vous paraît le plus sain (notion assez abstraite !). C'est souvent celui qui est le plus aligné avec la veine vive, celui qui a plus de courant, celui qui vous demandera le moins d'effort pour rester au milieu de la rivière, ou celui vers lequel vous êtes entraîné.

Maintenant, pour passer, rappelez-vous que pour maîtriser ces déplacements sur la rivière, il faut de la vitesse.

- Commencez à palmer énergiquement
- Pensez en gérer votre respiration
- Dirigez-vous vers le côté choisi
- Ne regardez pas la crête, sous peine de vous diriger dessus.
- Au moment d'aborder la bosse, dirigez votre flotteur vers l'extérieur de la vague, en appuyant sur le coude intérieur, tout le contraire du virage mobylette.

L'objectif est de profiter du courant qui passe à côté ou qui sort du rappel.

En tournant le dos au rappel, l'eau s'engouffre dans votre flotteur et vous pousse dans le dos vers l'extérieur.

En tournant le flotteur vers l'extérieur, vous tracerez votre trajectoire.

Ne laissez pas trop «traîner» vos palmes pour que vos jambes ne soient pas prises dans le rappel.

6. Passage d'une vague

Imaginons maintenant que vous êtes sûrs que c'est une vague. Pour passer cette vague, la manière la plus rapide et la moins fatigante consiste à passer sur le côté de la vague (voir ci-dessus) : vous ne perdez pas de temps ni d'énergie à monter/descendre et à gérer votre

respiration.

En passant juste à côté de la vague, vous profitez quand même du courant qu'elle libère.

Synthèse

Voici les éléments à retenir quand on navigue sur une rivière à gros volume :

- On ne lâche jamais son flotteur (valable pour toutes les rivières) ;
- On anticipe ;
- On pense à respirer ;
- On passe sur le côté de la bosse ;
- On tourne le dos à la vague ;
- On décontracte ses mains.