

» SAFC-FTO-01 Technique de nage en fort courant



Nombre d'équipiers



Matériel

EPI de base



Introduction

Le personnel travaillant en zone d'exclusion et contrôlée doit pouvoir assurer sa propre sécurité en rejoignant la berge ou atteindre une victime isolée avec une technique de nage en fort courant.



Objectifs

Les techniques de nage en fort courant permettent d'évoluer dans le milieu aquatique en sécurité.



Risques

Avant tout engagement en nage, une analyse de zone doit définir les dangers et valider ou non l'engagement.

La nage en fort courant n'est pas une action sans risque, mais les différentes techniques permettent de réduire les risques de blessure, de coincement par les pieds et de réagir face à un obstacle.



Mise en oeuvre

Deux techniques de nage sont utilisées

La nage défensive (nage à prioriser)

Le nageur est sur le dos, les pieds orientés vers l'aval et le bassin doit être le plus proche de la surface de l'eau. Cette position permet de réduire les risques de chocs sous l'eau, et permet de s'éloigner d'un obstacle avec les pieds.

Des mouvements de dos crawlé sont effectués pour ajuster son angle par rapport au courant afin de se déplacer latéralement ou pour ralentir.



[Voir la vidéo](#)

La nage offensive, nage à utiliser dans les zones étant à faible risque, elle permet de traverser des courants ou d'atteindre rapidement un contre-courant. Elle s'effectue à plat ventre en nage crawlée afin d'avoir une vitesse suffisante. Elle permet au sauveteur d'être plus manoeuvrable en se déplaçant à une vitesse supérieure à celle du courant et lui permet de franchir plus facilement la zone de cisaillement.



L'angle d'incidence est l'angle entre le vecteur du courant et l'axe du corps du nageur. Cet angle permet d'utiliser la force du courant pour faciliter son déplacement dans une direction avec un minimum d'effort.



"Tuck Turn". Le sauveteur plie ses jambes en les regroupant sur son torse, ajoute un mouvement de bras pour passer de la nage offensive à défensive et inversement.



[Voir la vidéo](#)



Points clés

- Utiliser la force du courant grâce à l'angle d'incidence
- Rester le plus possible à la surface de l'eau
- Garder le regard vers l'aval pour anticiper les dangers

Pour l'ensemble de ces techniques, le sauveteur ne doit jamais prendre appui ou marcher dans la rivière.