

## » SN-FTO-01      Technique de nage en fort courant



### Nombre d'équipiers



### Matériel

EPI de base



### Introduction

Tous les personnels travaillant dans les zones tiède ou chaude doivent pouvoir assurer leur propre sécurité, de se secourir eux même et de pouvoir atteindre une victime isolée par les techniques 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 passoir.



### 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 crawlé afin d'avoir une vitesse suffisante. Elle permet au sauveteur d'être plus manœuvrable 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

- Lors de la nage défensive, être le plus à la surface de l'eau.
- Lors de la nage offensive, l'angle d'incidence et l'anticipation
- Lors du “Tuck Turn” le côté du retournement afin de garder la direction et l'objectif en vue

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