

## FEUILLES VOLANTES

LES PRISMES -234 av Mal Leclerc 34 Montpellier . Tel: (67)92-32-04

SURNAGER ET NAGER

Feuille 0

Auteur : Anselme Lulu .

La densité du corps de l'homme est plus grande que celle de l'eau mais il n'y a qu'une très petite différence, au point que les gens gras surnagent naturellement. De très petits mouvements des mains de haut en bas permettent sans la moindre difficulté de soutenir sa tête hors de l'eau. Personne ne devrait donc se noyer. Encore faut il ne pas flotter la tête en bas ni essayer de respirer dans l'eau.

Supposons, vous qui ne savez pas nager, que vous tombiez à l'eau. L'élan de votre chute vous entrainera d'abord vers le fond. Ne vous affolez pas, vous allez remonter pourvu que vous vous agitez un peu. En conséquence retenez votre respiration et battez l'eau des bras et des jambes et de haut en bas, vous émergerez rapidement. Alors vous pourrez respirer entre les vagues, n'y manquez pas. Il ne s'agit plus que de vous soutenir. C'est facile. Levez les bras et frappez l'eau avec la paume des mains, c'est suffisant. Comme vous ne savez pas nager, vous n'êtes pas capable de vous déplacer, il vous faudra attendre qu'on vienne vous chercher. Pour pouvoir attendre, il ne faut pas vous fatiguer, alors ne faites pas de mouvements inconsidérés, juste ce qu'il faut pour maintenir la tête hors de l'eau.

Je viens d'écrire là pour les personnes capables de raisonner. Les enfants très jeunes ne le peuvent pas, c'est à leurs parents à raisonner pour eux et à leur enseigner l'art de la natation aussitôt que possible. Apprendre avec un maître nageur sera intéressant plus tard. Dès le plus jeune âge on peut comprendre que le principal intérêt de la natation est d'éviter la noyade en cas d'accident, chute par dessus le bord d'un bateau par exemple. Il faut apprendre à se soutenir sur l'eau et c'est d'abord suffisant. Pour cela le plus simple et le plus facile est d'apprendre à nager "à la chien" ce qui maintient largement la tête hors de l'eau. Regardez faire les chiens. Ils agitent les quatre pattes comme s'ils marchaient, et cela suffit pour les faire avancer un peu. Dites à vos enfants d'en faire autant sur le bord de la mer, ils y arriveront vite et apprendront par la même occasion à ne pas respirer dans l'eau. Avec la nage "à la chien" on n'a jamais gagné de championnat, mais on arrive ainsi tout de même à regagner le bord ou le bateau duquel on est tombé.

Partant de cette première expérience, l'enfant apprendra vite ensuite à nager sur le dos, c'est une des nages les plus rapides qui soient: il faut écarter les bras et rentrer les jambes, ensuite détendre les jambes en même temps qu'on ramène les mains près du corps. On prend ainsi beaucoup d'élan et on fait beaucoup de chemin.

A partir de ces deux nages qui ne sont qu'un début, on apprendra toutes les autres. On aura surtout évité de se noyer.

Le seul conseil que je peux donner maintenant, c'est qu'on ne doit jamais se débarrasser de ses vêtements si on tombe à l'eau en pleine mer. C'est le froid de l'eau qui tue et il ne faut jamais perdre espoir d'être sauvé tôt ou tard. Les vêtements mouillés d'eau sont beaucoup moins chauds que s'ils étaient secs, mais c'est tout de même une certaine protection contre le froid qui tue. Je connais trois exemples à méditer.

Le capitaine en second d'un navire qui allait d'Alger à Marseille il y a une vingtaine d'années, tomba à l'eau, un filin à quoi il se retenait avait cassé. Personne ne le vit ni n'entendit ses cris et le bateau s'éloigna. Il se croyait perdu quand passe un autre bateau qui le sauve.

Pendant la guerre de 39 un membre de l'équipage d'un navire américain tombe à l'eau dans la mer des Antilles, on ne s'aperçoit de sa disparition que trois heures après, on devait tenir à lui, car le bateau est revenu sur ses pas, si je peux m'exprimer ainsi, et, par grande chance il a été retrouvé.

Un Steamship américain ramenait des touristes des Bahamas à New-York. A la suite d'un accident le bateau fit naufrage à 10 km des côtes, Comme tout l'équipage était ivre ( ce qui peut expliquer le naufrage aussi ) on ne put mettre aucun canot à la mer et les passagers durent essayer de regagner le rivage à la nage. Deux tiers y parvinrent: c'étaient des sportifs entraînés. Ne négligez pas votre entraînement, cela peut servir.

-----