

## LA NATATION



### 1. POURQUOI NAGER ?

Les réponses sont multiples et évidentes.

Tout d'abord, il est très agréable de nager, c'est une activité amusante. Comment ne pas partager la joie des enfants qui, l'été, sur les plages se précipitent à l'eau, s'éclaboussent, les uns les autres, plongent, nagent, et replongent encore, faisant des culbutes sous l'eau ? On peut parler de véritable plaisir de l'eau, de la natation, du bain, de l'effort, d'une certaine liberté retrouvée dans l'eau. En effet, le corps immergé se délivre de la pesanteur et pèse donc moins lourd, ce qui facilite les déplacements.



Les savants nous affirment que toute vie est issue de la mer, cette mer qui couvre la plus grande partie du globe terrestre. Il y a dans la natation un bonheur primitif, comme un retour aux sources. Savoir nager est une des conditions primordiales pour la pratique de certains sports tels que le ski nautique, la planche à voile, la voile, le surf, le kayak, le water-polo, la plongée sous-marine et même la pêche. Sans un brevet d'aptitude, tous ces sports ne peuvent être pratiqués.



Mais la natation est aussi un sport, et même l'un des plus complets qui soient. Elle ne présente aucun des risques propres aux différentes disciplines athlétiques ou aux jeux de ballon. La particularité de ce sport est que le corps, plongé dans un milieu fluide, ne subit aucune violence, tout effort s'effectue en souplesse et sans à-coups. La natation assure un développement harmonieux de la musculature, car elle sollicite toutes les parties du corps, sans négliger tel mouvement au profit d'un autre. Elle est très importante sur le plan physiologique. Elle fortifie la puissance du cœur, elle redresse la colonne vertébrale et augmente la capacité pulmonaire car elle impose de bien respirer dans l'eau. Et là réside l'un des principaux mérites de cet art ; il implique un contrôle, une maîtrise toujours plus grande de sa respiration et, par conséquent, un développement de la cage thoracique.



Est-il vraiment nécessaire d'insister sur l'évidence de ses bienfaits physiologiques ? Chacun sait que la natation est préconisée par la médecine pour la correction de déformations légères comme les scoliozes ou d'autres problèmes afférents à la colonne vertébrale. Favorisant la mise en activité de tous les muscles, elle joue un rôle essentiel dans la rééducation des accidents ou le traitement des infirmes, des malades atteints de paralysie ou du dysfonctionnement du système nerveux entre autres.



L'intérêt de la natation est enfin d'ordre psychologique et même social. Psychologique, bien sûr, puisque son apprentissage permet d'acquérir volonté, confiance en soi, maîtrise de son corps, contrôle de ses réflexes. Le débutant estime parfois que nager – du moins là où il perd pied – offre un danger. Or, ce « danger », il doit le vaincre, comme l'on domine les forces de la nature, au prix d'un effort qui finalement constitue pour lui un exploit, une victoire aussi exaltante que l'alpiniste qui arrive au sommet de la montagne ou l'athlète qui fait une performance. Pour conclure, on ne peut que souligner la valeur sociale de la natation. Ne pas savoir nager représente un *danger*. Nager, au contraire, et mieux encore, pratiquer le sauvetage permettent de sauver des vies humaines en cas d'accident, de noyades, de naufrages, ... Mais surtout, nager vous permet de vous sauver !



En vérité, y a-t-il beaucoup de personnes qui refusent les bienfaits de la natation ? Non.

Bien sûr, les seuls détracteurs de ses bienfaits sont ceux qui manquent de courage, qui ont honte d'avouer leur peur de l'eau ou du ridicule. Mais nous l'avons dit, l'un des mérites de la natation et de son apprentissage consiste justement à vaincre ses craintes et ses inhibitions, à se dépasser pour acquérir toujours plus de maîtrise sur soi-même et sur le monde.



## 2. QUI PEUT NAGER ?

Tout le monde, bien sûr !

Il n'y a guère de contre-indications médicales qui préviendraient à tout jamais à l'exercice de la natation. Seules, peut-être, des malformations cardiaques ou pulmonaires seraient assez graves pour interdire la natation, comme tout autre exercice physique du reste.

De même, il n'y a pas d'âges limites. En Amérique, des enfants nagent dès l'âge de 6 mois ou flottent dans des piscines, là même où ils n'ont pas pied. D'ailleurs, ils ne savent pas marcher ! Il est fréquent d'observer des personnes de 70 ans ou plus qui entreprennent avec succès d'apprendre à nager.

L'enfant doit être familiarisé le plus tôt possible avec l'eau. Petit, il bénéficie plus de souplesse d'adaptation, il redoute aussi moins les dangers – réels ou imaginaires – qu'il ne conçoit guère.

En Amérique, et depuis peu en Belgique, des expériences ont été tentées, des bébés plongés dans des grands bassins, nagent naturellement. Ils ouvrent les yeux sous l'eau, ils regagnent la surface pour respirer, ils n'ont pas peur. Mais ne jamais laisser un enfant seul dans l'eau sans surveillance.

L'âge idéal pour initier un enfant à la natation est 2 ou 3 ans.

Les enfants aiment naturellement l'eau, ils aiment barboter au bord de la mer ou dans l'eau du bain. Plus tard ils apprécieront la piscine.

Ce n'est généralement que vers 5 ans que l'enfant, déjà familiarisé avec l'eau, pourra bien coordonner les différents réflexes moteurs qu'exige la pratique d'une nage comme la brasse ou le crawl.

Quelques règles de sécurité !

Où est-il permis de nager ?

- . Dans les piscines ;
- . Dans toutes les baignades surveillées, à la mer, au bord d'un lac ou en rivière ;  
Un mât et un drapeau, dressés sur le rivage, précisent les conditions du bain.

*Drapeau vert* : la baignade est permise et même surveillée.

*Drapeau orange* : la baignade, toujours surveillée, offre pourtant des risques.

*Drapeau rouge* : il est interdit de se baigner, il y a danger.

Il ne faut donc pas nager...

- . Là où l'interdiction est formelle : drapeau rouge des plages, pancartes impératives au bord de l'eau...
- . Dans les endroits plus sauvages, lorsque aucune indication n'est précisée.
- . Là où la baignade n'est pas surveillée.

