



SUR LE DOS

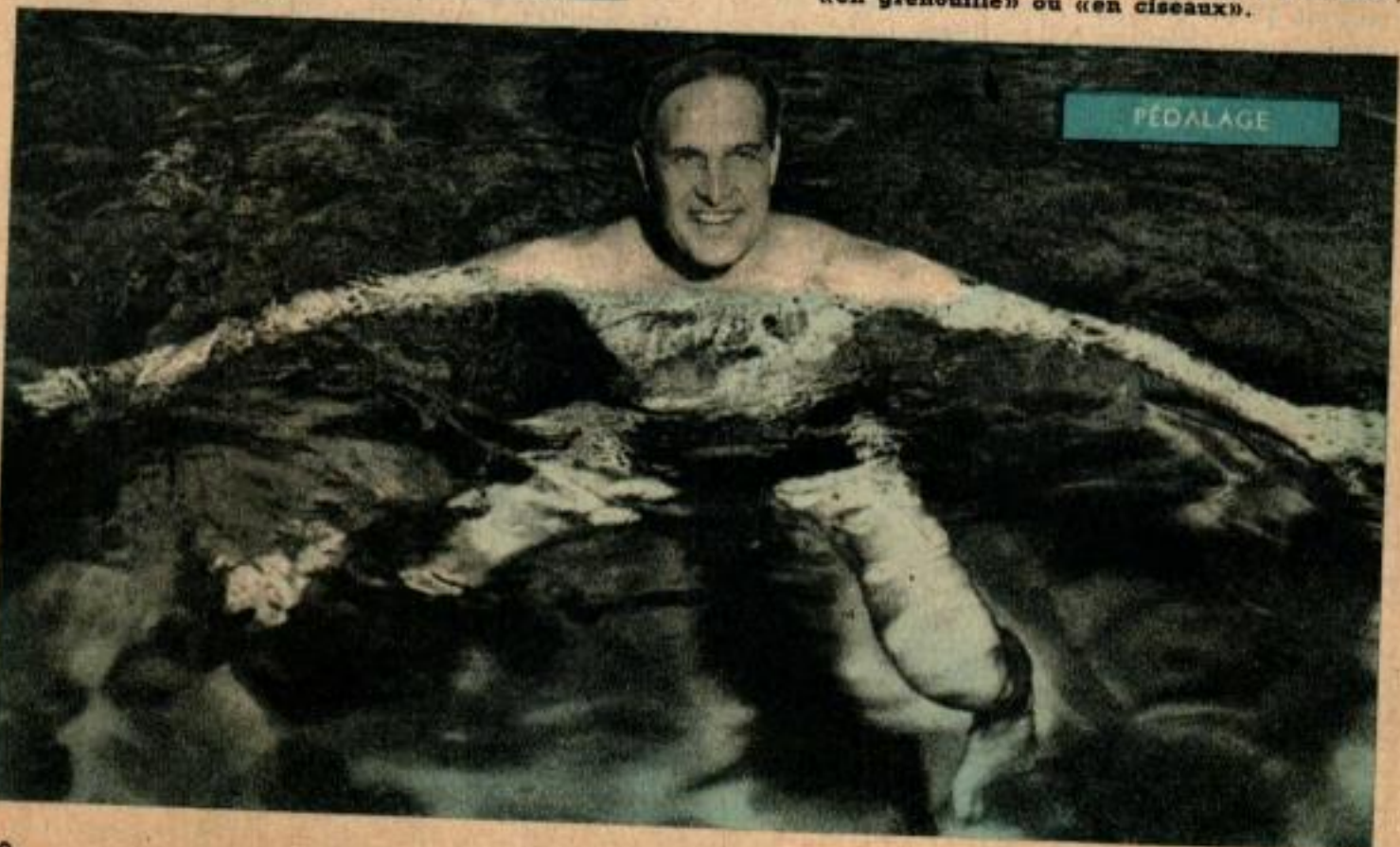
Flotter sur le dos est plus confortable. La position repliée des jambes et des bras améliore la sustentation. Utiliser cette méthode pour se reposer au cours de la natation ou pour surnager en eau calme. De légers mouvements des pieds et des mains peuvent être nécessaires, mais ils consomment de l'énergie.



A LA VERTICALE

Flotter en position verticale est naturel chez certaines personnes. Pousser doucement l'eau vers le bas par des battements de poignet semblables à ceux de la queue d'un poisson. Simuler la montée d'un escalier avec les pieds rapprochés, en étendant les pieds de 20 à 25 cm vers le bas à chaque pas.

Le «pédalage» dans l'eau use rapidement les forces, mais il aide à se réchauffer en eau froide. Il est indispensable pour redresser un bateau chaviré. Brasser l'eau avec les mains en formant des 8. Mouvoir les pieds comme pour pédaler sur une bicyclette, ou les agiter en «fouet à crème», «en grenouille» ou «en ciseaux».



PÉDALAGE

Apprenez à ne pas vous noyer

MÊME si vous êtes un excellent nageur, votre meilleure garantie de survie dans l'eau est de savoir quand et comment il faut flotter.

Adolphe Kiefer, un ex-champion olympique, vous explique ici quelles sont les meilleures méthodes pour rester à la surface de l'eau, soit que vous attendiez du secours, soit que vous ayez nagé trop loin et soyez pris de fatigue, soit que vous essayiez d'atteindre un bateau ou que vous soyez engourdi par de l'eau trop froide.

Si vous vous trouvez dans un petit bateau qui se remplit d'eau peu à peu, restez dans le bateau. Même avec un gros trou dans le fond et plein d'eau jusqu'au bordé, il soutiendra sur l'eau sa capacité de jauge. Cette règle est vraie pour un bateau ou un canot en bois ou pour un bateau en matière plastique, en contreplaqué moulé ou en métal soutenu par de la mousse de plastique. Un bateau chaviré, d'autre part, supporte sur l'eau toutes les personnes qui peuvent s'y agripper en se tenant mutuellement par la main par-dessus sa coque.

James Carnahan, qui a donné quelques conseils techniques contenus dans cet article est directeur de la Sécurité nautique de la Croix-Rouge américaine à Chicago. Il fait remarquer tout d'abord qu'un corps humain moyen est presque assez léger pour flotter sans aucune aide. Puis il ajoute qu'une respiration calculée et quelques légers mouvements des pieds et des mains suffisent pour surnager, si même ils sont nécessaires.

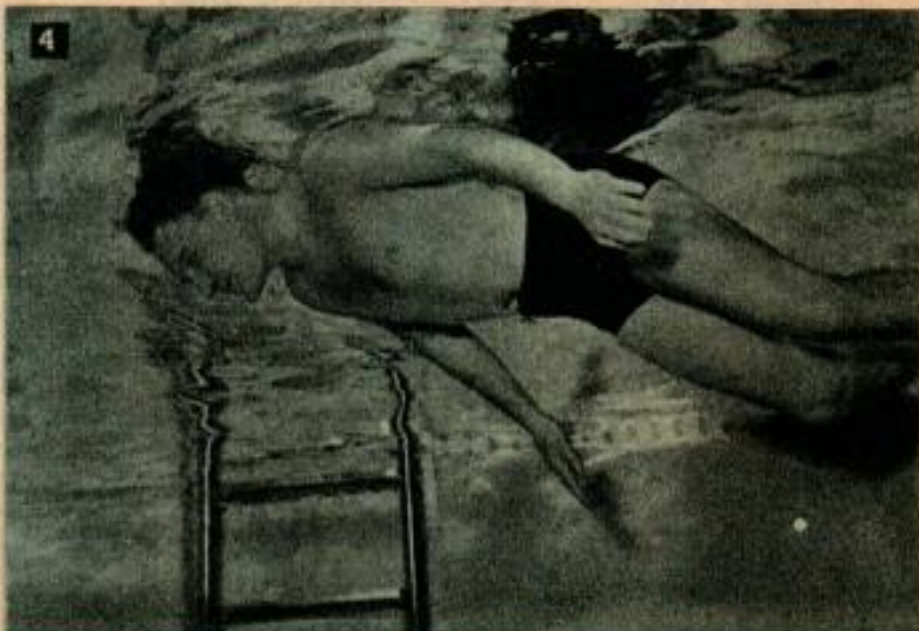
La méthode de détresse enseignée par le technicien américain Fred Lanoue vous permet de surnager indéfiniment. Utilisez-la si vous êtes en train d'attendre du secours, si vous êtes pris de crampes ou si vous êtes fatigué de nager. Voici les règles énoncées par Lanoue.

1. (A) Les poumons étant remplis d'air, flotez la face vers le bas, les jambes et les bras ballants, la nuque à ras de la surface de l'eau. (B) préparez-vous pour une lente poussée des bras, des jambes ou des deux.

2. Expirez par le nez en élevant la tête juste assez pour sortir le menton de l'eau. Il est important que les épaules restent sous l'eau.

3. À l'instant où la tête se trouve à la position verticale, exercez avec les bras une poussée vers le bas pour supporter le corps pendant la respiration par la bouche.

4. Dès que les poumons sont pleins d'air, laissez retomber la face à l'horizontale et exercez immédiatement une autre poussée lente et prolongée vers l'arrière et vers le bas. Puis laissez-vous aller, la tête, les jambes et les bras ballants, en gardant votre respiration quatre ou cinq secondes, tandis que vous remontez à la surface en flottant lentement.



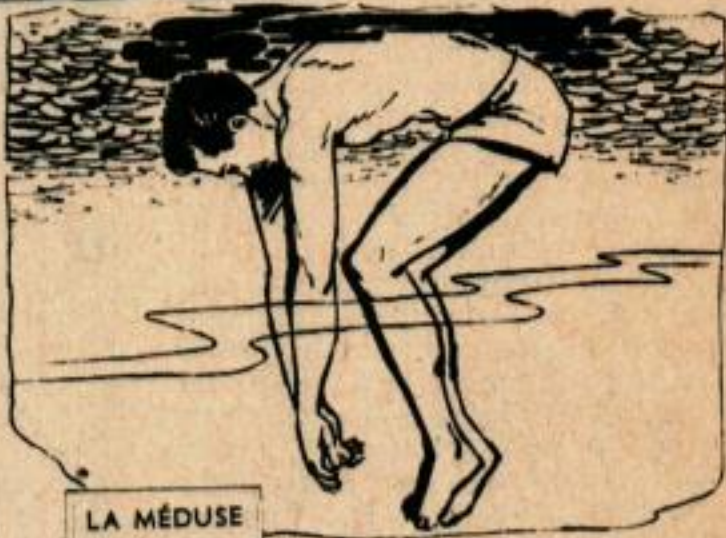


RESTEZ AVEC LE BATEAU



Un bateau complètement rempli d'eau soutient sur l'eau sa capacité de jauge. Les passagers doivent s'asseoir sur le fond du bateau. S'il restent sur les sièges, le bateau s'enfoncera plus profondément dans l'eau. Les passagers d'un bateau chaviré peuvent surnager en se tenant la main par-dessus la quille. Un bateau supporté sur l'eau toutes les personnes qui peuvent se saisir mutuellement les mains par-dessus la coque.

La position «en méduse» est à utiliser pour se déshabiller sous l'eau. Enlever un article après chaque respiration. Un soulier d'abord, puis l'autre, le pantalon ensuite et la chemise en dernier. Pour respirer, se laisser aller, donner un coup de pied et pousser en même temps les mains vers le bas pour soulever la tête vers l'air. Puis se laisser submerger à nouveau.



LA MÉDUSE

Si vous êtes mince ou fortement musclé, vous aurez à « pédaler » un peu plus que vos amis bien rembourrés dont la flottabilité est plus grande, car la forme du corps a une certaine importance. Certaines personnes peuvent lire un journal en flottant étendues dans l'eau, mais il est rare de rencontrer des « plombs » incapables de flotter sans mouvements.

Dans tous les cas, conservez toujours le plus possible d'air dans les poumons, sauf au moment de la respiration. Respirez peu souvent et profondément, mais n'attendez jamais la dernière minute pour le faire. Restez calme et conservez toujours vos bras sous l'eau ou au niveau de l'eau. Il vous serait impossible de flotter les bras hors de l'eau.

Vous pouvez apprendre en toute sécurité les diverses méthodes exposées dans cet article, si vous vous entraînez à les pratiquer avec une personne capable de vous secourir. Il est en tout cas fortement conseillé de s'exercer aux manœuvres de détresse, avant qu'un accident les rende indispensables. Si vous les avez déjà pratiquées, votre cerveau et vos muscles sauront ce qu'ils ont à faire lorsque le véritable danger sera là.

