**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse

**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse

**Band:** 65 (1956)

**Heft:** 5

**Artikel:** On ne s'improvise pas sauveteur : on apprend à le devenir en suivant des cours de sauvetage aquatique

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-683237

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

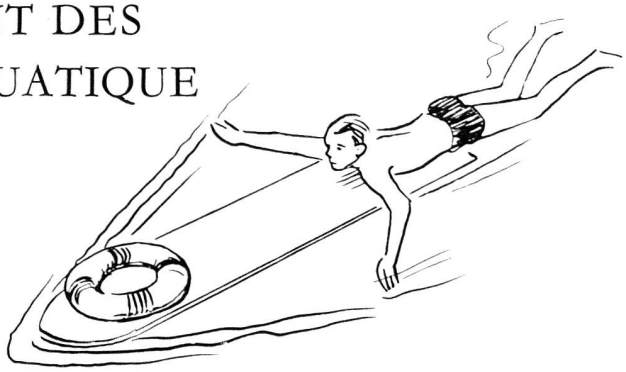
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# ON NE S'IMPROVISE PAS SAUVETEUR,... ON APPREND A LE DEVENIR EN SUIVANT DES COURS DE SAUVETAGE AQUATIQUE

(Dessins de Hans Beutler)



**Un moyen excellent et sûr de porter secours à une personne en danger dans l'eau, mais il n'est pas toujours possible de l'employer... faute d'une planche.**

Il est beaucoup plus difficile de sauver un baigneur en difficulté qu'on ne se l'imagine. Même si l'on est un bon nageur. La première chose à laquelle penser, avant de songer à sauver autrui, c'est de savoir si l'on est capable de se tirer soi-même d'affaire dans l'eau en toutes circonstances. Les causes d'accident sont nombreuses: on peut être victime d'une crampe ou d'une indisposition, on peut tomber à l'eau sans s'y attendre, glisser accidentellement dans un courant rapide, ou tomber d'un bateau, se prendre encore dans des algues... Il est bon de s'entraîner à faire face à ces éventualités. Un certain nombre d'exercices vous y aideront. Recommandons-les tout particulièrement aux jeunes gens et aux « juniors ». Par exemple:

— Se déshabiller dans l'eau;
— se tenir étendu à la surface de l'eau, le corps rigide, puis laisser se détendre ses muscles; dans cette position étendue, on se maintient longtemps à la surface de l'eau.

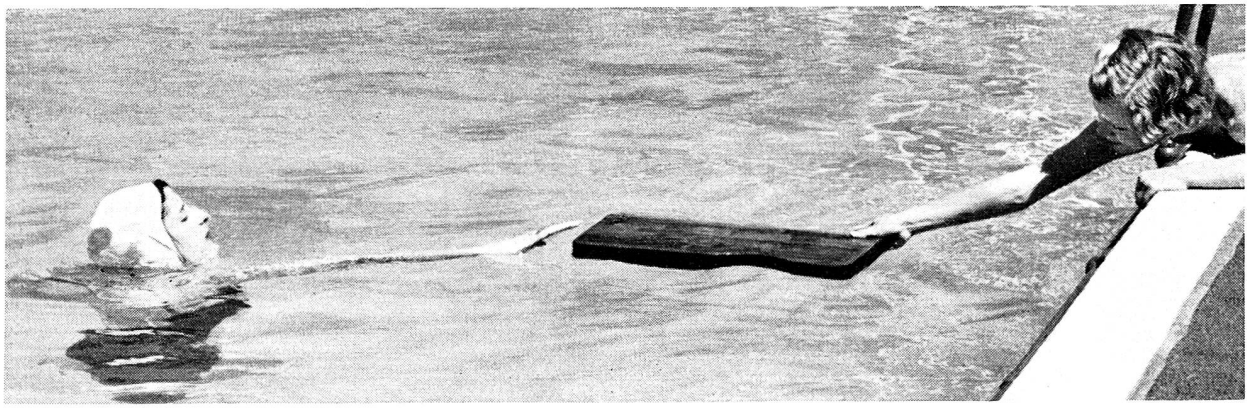
Saura-t-on surtout et avant tout ne jamais s'affoler ni perdre la tête?

*

**Quand on va se baigner...**

Il est bon de se rappeler également ces quelques principes élémentaires:

— *Ne jamais aller se baigner seul,* mais avec d'autres baigneurs, et si possible de bons nageurs, ou, alors, seulement dans des bains surveillés;
— *éviter les endroits où poussent des herbes ou des algues.* Si l'on se prend les jambes dans des plantes aquatiques, ne pas s'agiter, rester un moment immobile, et se dégager prudemment, à petites brasses;
— éviter de se mettre à l'eau *en amont d'un barrage ou de rapides,* se défier également des *torrents* et des *lacs de haute montagne;*
— en cas de *malaise,* se mettre sur le dos, détendu, respirer profondément et lentement, et appeler à l'aide;
— *dans la mer,* penser aux *marées* montantes et descendantes, aux *courants* côtiers ou à ceux des fleuves ou des rivières se jetant dans la mer et à la force des vagues;
— en cas de *crampe* dans les jambes, ramener à soi la jambe atteinte en la prenant à la cheville, ou la frapper contre l'autre jambe ou un objet solide;
— dans un *fleuve* ou une *rivière,* nager de préférence vers l'aval, en prenant garde en temps voulu aux piliers, aux embarcations et aux passerelles. Eviter les abords des piles de ponts où il y a toujours de forts remous et des tourbillons. Dans un rapide, nager les pieds en avant, sur le dos, légèrement infléchi comme à demi-assis. Dans un tourbillon, nager autant que possible bien à plat, sur le ventre. Si l'on est aspiré par un tourbillon descendant, respirer bien profondément et se laisser entraîner, sans se débattre pour se maintenir à la surface, jusqu'à ce que l'on sente diminuer la force du courant qui vous a happé; nager alors latéralement pour s'écarter de la zone dangereuse; si l'on a touché le fond, frapper fortement avec les jambes pour se dégager de côté.



**Si la personne en danger est toute proche de la rive, tendez-lui un objet — une perche, une planche, une rame — ou jetez-lui une amarre.**

Mais il ne s'agit pas seulement de pouvoir se sauver soi-même. Quiconque a le moindre souci humain souhaite d'être capable de porter aide à un camarade en détresse. Il convient, ici aussi et avant tout, de connaître *la mesure exacte de ses moyens et de ses forces.* Il ne faut pas s'imaginer que, dès que l'on est capable de faire quelque vingt-cinq mètres à la brasse, on est en mesure de porter secours à un nageur en péril! L'âge et la force physique jouent aussi, dans le domaine du sauvetage aquatique, un rôle essentiel et qu'il faut se garder d'oublier:

Un garçon *de 12 à 13 ans,* bon nageur et bien entraîné, est capable de sauver un enfant même si ce dernier se débat. Mais le hâler dans l'eau sur plus de 30 mètres représente pour le sauveteur de cet âge un gros et difficile effort.

Un adolescent de *15 ans* doit pouvoir sauver une personne de sa taille, même si celle-ci se défend. Il doit être également capable de plonger pour ramener du fond un adulte inanimé et de le transporter sur quelque 30 mètres.

A *17 ou 18 ans,* on doit pouvoir déjà sauver n'importe quelle personne, quels que soient son âge et sa taille. Mais, dans bien des cas, il s'agit pourtant de savoir décider rapidement si l'on est à même ou non d'apporter *une aide utile* à une personne en danger et si l'on est assez fort et bien entraîné pour résister à la violence du courant ou des tourbillons.

## Connaître ses possibilités, utilité des cours de sauvetage

Il est donc primordial d'apprendre d'abord à connaître très exactement ses propres limites. Mais lors même que l'on sait de façon précise celles de sa force physique, et l'inutilité d'entreprendre des tâches qui dépassent manifestement ses possibilités, il est indispensable de savoir encore comment se comporter dans chaque situation, et comment agir afin que son geste ne soit pas en vain. Un geste, d'ailleurs, qui devient à ce moment, aussi dangereux pour le sauveteur improvisé que pour celui qu'il est incapable de sauver, et auquel l'on doit souvent, hélas, de compter deux victimes au lieu d'une seule: la personne en danger entraînant avec elle son sauveteur inexpérimenté.

Le courage et la volonté de venir en aide à autrui ne peuvent en effet suffire. Celui qui veut être en mesure de porter secours à une personne en perdition dans l'eau doit non seulement être un bon nageur, mais posséder encore parfaitement la technique du sauvetage.

*

C'est pour permettre à un nombre toujours plus élevé de jeunes d'acquérir cette technique que la *Société suisse de sauvetage* et la *Croix-Rouge suisse* ont organisé des cours de natation de sauvetage pour la jeunesse. Ces cours sont gratuits et donnés par des personnes compétentes. Ils sont d'une durée de six heures au minimum et ont lieu les après-midi de congé scolaire. Pour y être admis, il faut passer une épreuve prouvant que le candidat sait suffisamment nager (nage de 400 mètres et nage sur le dos de 50 mètres). Une série d'exercices le prépareront au cours proprement dit. Puis leur succèdent d'autres exercices en groupe et sous la surveillance d'un maître-nageur, un bateau étant toujours à proximité.

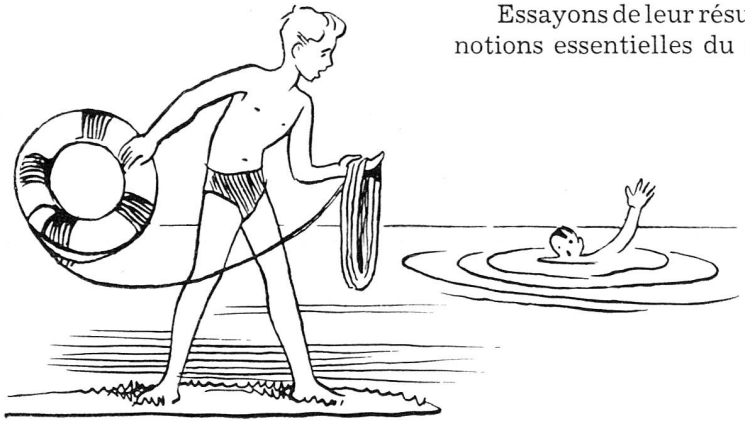
De nombreux exercices sont consacrés à la nage sur le dos, en usant de diverses nages, les mains libres ou en diverses positions, en portant des objets, par exemple un petit sac de sable sur la poitrine. D'autres enseignent la façon de se mettre à l'eau, la nage avec des habits, des souliers, la manière de plonger, d'aller chercher sous l'eau des assiettes ou des pierres, d'atteindre en plongée un objectif déterminé. D'autres sont consacrés à la nage sous l'eau, yeux ouverts, sur une distance aussi longue que possible, à apprendre à rester immobile entre deux eaux, etc. L'exercice de la planche, en se maintenant avec de petits battements des mains, le remorquage d'un sac de sable ou d'un mannequin, en nageant sur le dos ou sur le ventre, continuent le programme des cours. Leur conclusion, c'est l'examen final. Ceux qui satisfont aux épreuves obtiennent le diplôme de jeune sauveteur délivré en commun par la Société suisse de sauvetage et la Croix-Rouge suisse de la Jeunesse, ainsi qu'un insigne, d'étoffe, représentant une bouée sur fond bleu et vert, qui désigne celui qui le porte comme un garçon capable de porter secours à ses camarades.

*

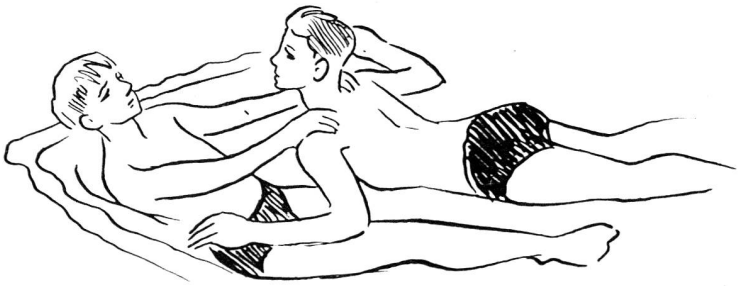
## Quelques notions de sauvetage aquatique

Qu'en est-il des autres, qui, bons nageurs et bons plongeurs, n'ont pas eu l'occasion cependant de suivre l'un ou l'autre des cours de natation de sauvetage organisés depuis bien des années par la Société suisse de sauvetage ou par telle autre société similaire?

Essayons de leur résumer brièvement quelques notions essentielles du sauvetage aquatique.



**Comment lancer une bouée de sauvetage à une personne en perdition dans l'eau.**



**Un nageur en difficulté**

Premier cas, comment *porter secours à un nageur fatigué?* La tâche est moins difficile que lorsqu'il s'agit de sauver une personne en train de se noyer. Mais il s'agit pourtant de rester sur ses gardes, car ce nageur aussi pourrait être soudain pris de panique, se cramponner à son sauveteur et le mettre également en péril. Il convient de s'approcher de lui en nageant sur la poitrine, et de lui parler, pour le rassurer, puis pour lui donner brièvement des instructions sur ce qu'il devra faire. Ainsi par exemple: *« Ne t'en fais pas, je viens t'aider, tu es sauvé! »* Puis, en s'approchant, et en continuant de le rassurer: *« Mets-toi sur le dos, appuie les mains, les pouces en bas, sur mes épaules, et étends les bras maintenant. Allonge les jambes pour ne pas me gêner pendant que je nagerai. Reste immobile, tout ira très bien. »* Si celui que l'on secourt est trop épuisé pour faire ce qu'on lui dit, lui mettre soi-même les mains sur les épaules. Cette façon de transporter celui que l'on veut aider permet de garder soi-même bras et jambes libres pour nager et de pouvoir surveiller sans cesse en même temps celui que l'on hâle. Si toutefois la prise aux épaules n'était pas possible, il faudrait alors recourir à un autre moyen de sauvetage.

**Pour s'approcher du sinistré**

Second cas, *comment s'approcher d'une personne en train de se noyer?* Il faut avant tout être rapide. Chaque seconde est précieuse. Si la personne qui appelle au secours est près de la rive, à portée de jet, lui lancer un objet auquel elle puisse s'accrocher, si possible une bouée de sauvetage. Si elle est toute proche, lui tendre une perche de sauvetage ou un câble. Si l'on doit se mettre à l'eau pour lui porter secours, se munir si possible, particulièrement dans une rivière, d'une ceinture de sauvetage. Si l'on n'a à proximité aucun moyen de sauvetage, se décider rapidement et, avant de sauter à l'eau, se débarrasser des ses souliers, de son veston et de sa cravate. Approcher si possible celui que l'on veut secourir par derrière.

**La victime est encore à la surface**

Si la victime est encore *à la surface,* après l'avoir saisie, attendre un instant sur place qu'elle puisse respirer de nouveau librement et calmement. Puis commencer alors de la conduire vers la rive. Mais prendre garde pendant ce temps qu'une vague ou qu'un faux mouvement, en lui remplissant à nouveau la bouche d'eau, ne provoquent chez elle un nouveau sursaut de peur. Il convient de la surveiller et de la tranquilliser si besoin en est.

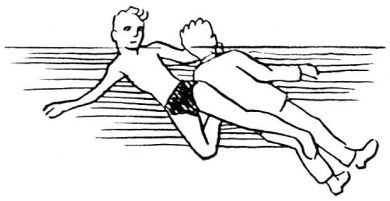
**Elle a disparu sous l'eau**

Si la personne en danger de se noyer a déjà disparu *sous l'eau,* plonger à une certaine distance d'elle. Nager sous l'eau jusqu'à elle et la ramener à la surface. On emploiera alors, selon la situation, l'une ou l'autre des prises usuelles de sauvetage que nous indiquons ci-dessous:

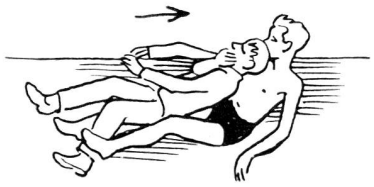
*Prise par la tête avec une seule main.* — Pour cette prise, saisir la victime d'une main, bras tendu, par l'arrière de la tête ou par les cheveux et la tirer jusqu'à la rive sur le dos. L'on peut ainsi maintenir son visage au-dessus de l'eau pendant que cette prise vous laisse l'usage d'un bras pour nager (particulièrement utile en eau courante ainsi qu'en atteignant la rive).

*Prise par la tête avec les deux mains.* — Saisir celui qui se noye par la tête à la hauteur des oreilles, le bout des doigts au menton, les pouces sur le front, les bras tendus, en veillant à maintenir hors de l'eau sa bouche et son menton. Sauveteur et victime sont sur le dos. Attention de ne jamais saisir celui que l'on veut sauver à la gorge, on risque de comprimer la trachée ou une artère. L'inconvénient de cette prise est qu'elle rend l'atterrissage difficile dans une eau courante ou agitée: par contre elle assure un transport aisé et calme.

**A gauche, prise par la tête avec les deux mains; ci-dessous avec une seule main.**



*Prise aux aisselles.* — Saisir sous les bras la personne qui se noye, alors qu'elle est sur le dos, et nager également sur le dos jusqu'à la rive. On peut également la prendre par un seul bras, la main à son menton.

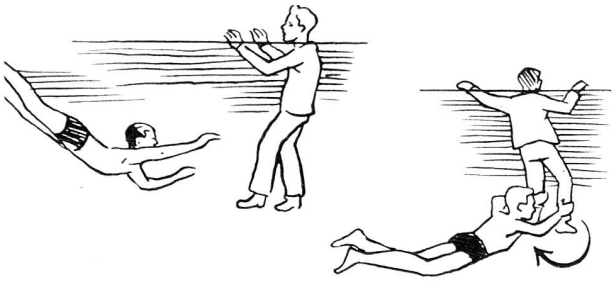


*Prise à la nuque, ou « double Nelson ».* — Il s'agit d'une prise de défense, à utiliser lorsque l'on a affaire à un sinistré qui commence à se débattre pendant le transport. On lui passera rapidement les bras sous les épaules et le prendra à la nuque avec les mains. D'une forte secousse, on le pousse en avant. Lorsqu'il se sera calmé, reprendre une prise usuelle, soit à l'aisselle soit à la tête.

*

## Que faire quand le sinistré s'agrippe au sauveteur?

Comment se protéger lorsque la personne en danger, dans son affolement s'agrippe à son sauveteur et met celui-ci en danger? C'est assurément là le sauvetage le plus difficile à opérer. Que faut-il faire?

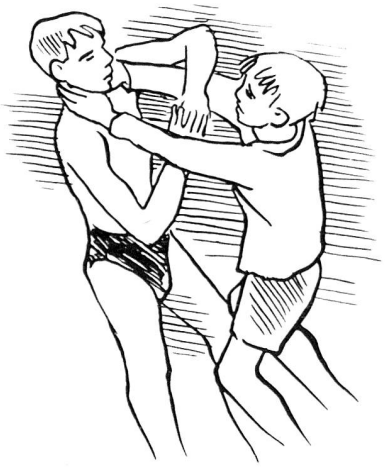


Il faut laisser tout d'abord le temps au sinistré de reprendre un peu de calme. Et s'approcher de lui par derrière et non de face. S'il se retourne vers vous, plonger rapidement, le saisir aux jambes pour le remettre en bonne position et le saisir le plus rapidement possible à la tête ou aux aisselles. S'il parvient à se cramponner quand même à vous, en plongeant avec lui on parvient souvent à lui faire lâcher prise. Si cela demeure aussi inutile, on se voit forcé de recourir à l'une ou l'autre des prises utilisées pour se libérer. Le sauveteur peut être gêné de plusieurs façons par celui qu'il veut sauver, il y a donc aussi plusieurs prises à employer pour se libérer.

*

*Le sinistré a saisi son sauveteur aux poignets, aux mains ou par les bras.* — Le pouce présentant moins de résistance que les quatre autres doigs réunis, c'est là le point faible de votre adversaire affolé. Faire un mouvement brusque du bras saisi pour écarter les pouces, après une feinte en sens inverse. Une fois délivré, lui prendre les bras et les lui ramener contre son propre corps. Si l'on est saisi aux poignets, une ruade dans le ventre le contraindra à lâcher prise.

*Le sauveteur est saisi par devant.* — Si celui que l'on veut sauver vous saisit à la gorge avec ses mains, faire une clé avec ses deux bras, l'un passant sous le bras du sinistré, l'autre dessus, serrer fortement les mains et faire des deux bras un mouvement « en hélice » qui le contraindra à desserrer sa prise.



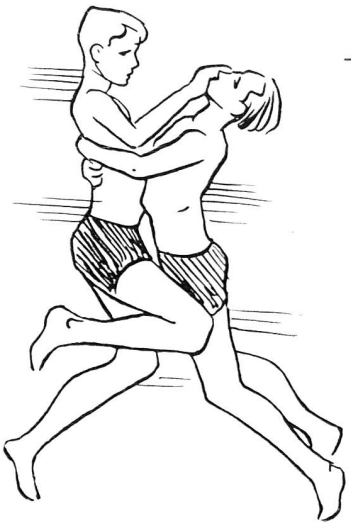
*Le sauveteur est pris par le col (par devant).* — Prendre les bras de celui qui vous étreint, les lever le plus haut possible au-dessus de la tête et s'échapper par en dessous. En se dégageant, rentrer la tête dans les épaules et la tourner de côté pour qu'il ne puisse plus la saisir. S'il résiste, un coup de genou dans l'estomac ou de poing dans la poitrine aident à se libérer.

*

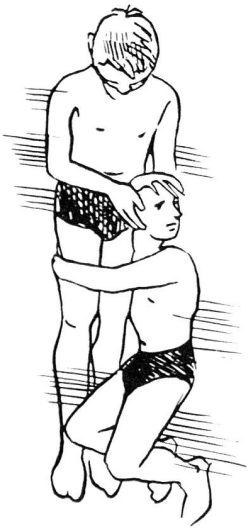
*Le sauveteur est pris au col par derrière.* — Dégager toute de suite sa tête, introduire ses pouces sous les mains du sinistré, saisir ses petits doigts et l'obliger à lâcher prise. En le lâchant d'une main, le ramener de l'autre face à soi.

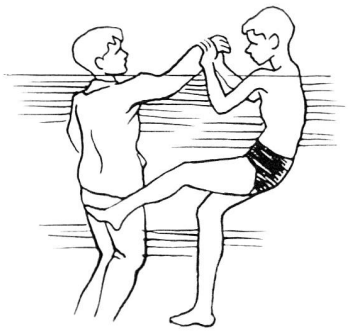
*

*Le sauveteur est saisi par devant sous les bras.* — Se libérer par une prise du nez: d'une main on maintient son corps contre le sien, de l'autre on lui pince le nez en repoussant fortement sa tête en arrière et en haut, la paume contre son menton. On peut faciliter sa libération en le repoussant en même temps avec le genou. Cette prise est très efficace, car elle empêche votre adversaire de respirer.



**Repousser celui qui vous saisit à bras le corps pour se dégager.**





**A gauche, comment faire lâcher prise si le sinistré vous saisit aux jambes. Au milieu, retourner le sinistré pour le placer sur le dos. A droite, pour séparer deux sinistrés qui s'aggrippent l'un à l'autre; on sauvera d'abord le premier, puis on reviendra chercher l'autre.**

*Le sauveteur est pris par les jambes.* — Lorsque le sinistré prend son sauveteur par une jambe, ou par les deux, le saisir par la nuque et le menton et lui tourner la tête de côté énergiquement, mais sans à-coup brusque.

*

**Que faire une fois que l'on a conduit le sinistré jusqu'à la rive?**

Le sauveteur est parvenu à ses fins. Il atteint la rive avec celui qu'il a sauvé, malgré lui parfois, pourrait-on dire, si le malheureux en train de se noyer a rendu par son affolement la tâche de son sauveur plus difficile et périlleuse encore. Il s'agit maintenant de tirer à terre le sinistré. Cela ne sera point trop ardu si ce dernier a encore assez de conscience pour se tenir à une pierre ou à une branche pendant que le sauveteur sort premier de l'eau avant de tirer à lui son compagnon.

*

Quels doivent être, maintenant, ses premiers soucis? Là encore, il importe d'avoir réfléchi et de savoir ce qu'il convient de faire par ordre d'urgence.

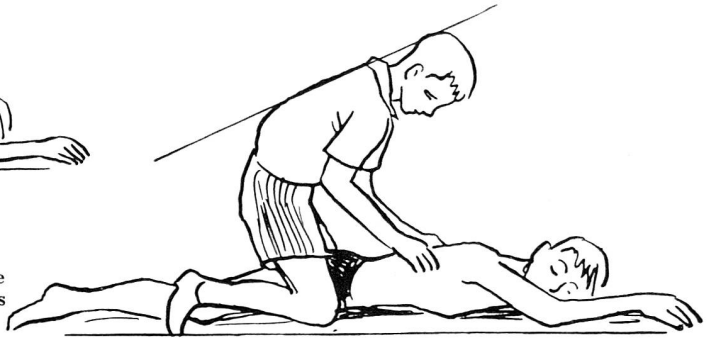
*

La première chose à faire, c'est de faire prévenir un médecin. A condition bien entendu de trouver quelqu'un qui s'en charge. Il faut retirer ensuite, si besoin est, ses vêtements détrempés à celui que l'on a sorti de l'eau. S'il est inanimé, lui ouvrir la bouche, nettoyer des herbes ou de la vase qui peuvent s'y trouver, la bouche et les narines, lui sortir délicatement la langue et de la maintenir hors de la bouche avec un mouchoir. Le placer allongé sur le ventre et pratiquer sur lui la respiration artificielle après l'avoir couvert éventuellement pour lui éviter un refroidissement. Encore, assurément, faut-il en connaître l'une des méthodes utilisées aujourd'hui. Une fois le noyé revenu à lui, le sécher, le frictionner et le couvrir ou l'habiller de sec en attendant de le transporter le plus rapidement possible dans un lit chaud.

*

Mais ce sont là aussi des domaines où l'apprentissage et l'expérience sont indispensables. Et c'est pourquoi l'on souhaiterait voir chaque « junior » de notre Croix-Rouge suivre, dans notre pays de lacs et de rivières, un cours de natation de sauvetage.

D'après un article paru dans « **Das Schweiz. Rote Kreuz** ».
Illustrations de Hans Beutler.



**Respiration artificielle. — Voici les deux mouvements de la méthode en usage dans les cours. D'autres méthodes et d'autres mouvements sont également préconisés.**