Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 10

Artikel: Navigation en eaux vives : rencontre sportive avec la nature

Autor: Bäni, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997494

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: 14.07.2025

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

Navigation en eaux vives

Rencontre sportive avec la nature

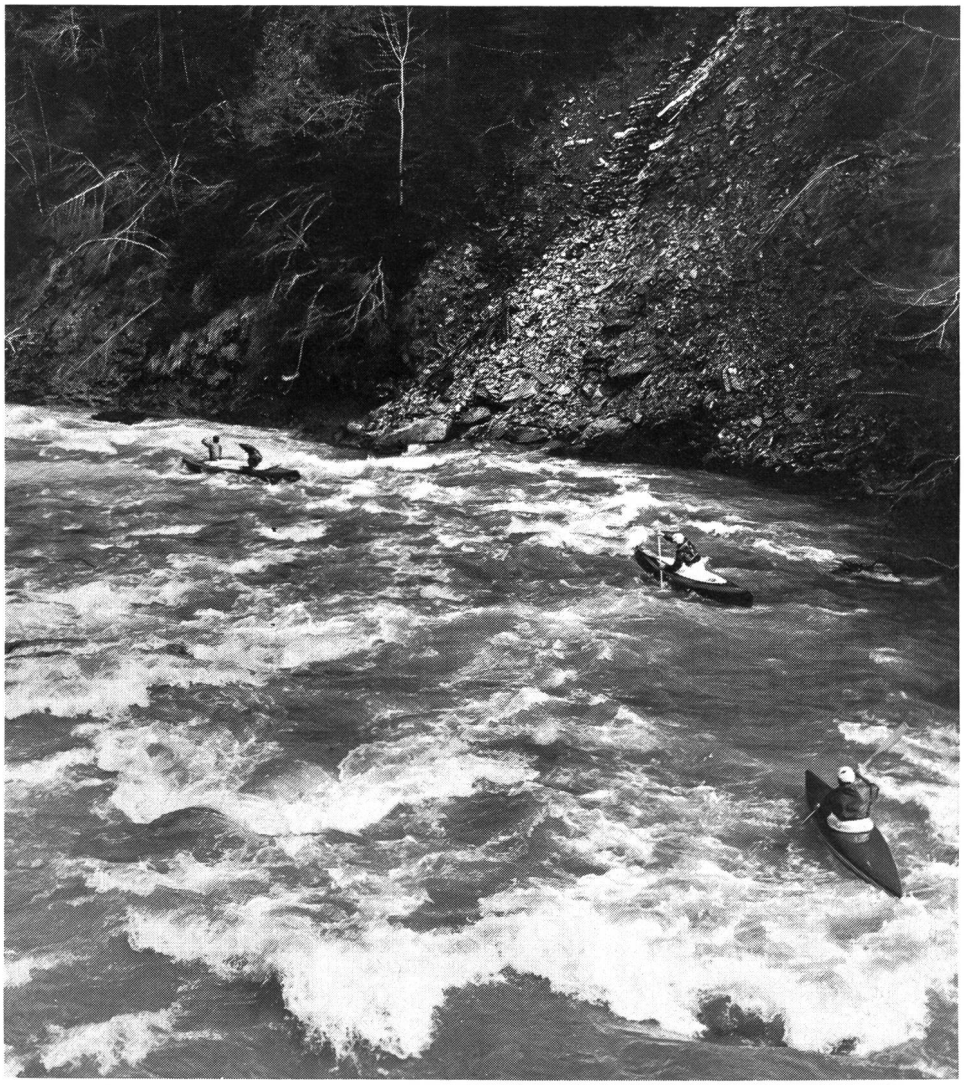
Peter Bäni

Adaptation française: Hanny et Michel Weber
Photos: A. Klingebiel/P. Bäni

Qu'est-ce que le sport en eaux vives?

Le plaisir de naviguer dans un cadre sauvage et l'envie effrénée de se défouler dans des eaux mouvementées font autant partie du sport en eaux vives que l'expérience en rivière, les capacités techniques et la prudence.
Ces éléments conjugués permettent au canoéiste de se mesurer pleinement avec les forces de la nature.
La navigation dans une embarcation maniable, que ce soit un kayak ou un canoë canadien, est une sorte de lutte physique et spirituelle constante entre le navigateur faisant corps avec son bateau et son environnement. Elle apporte des expériences intenses toujours renouvelées.

Les compétitions de slalom et de descente contre la montre permettent aux jeunes de se mesurer et complètent le sport en eaux vives de manière idéale. Le touriste ne pouvant aborder que des rivières de difficulté moyenne, du fait de sa faible technique, trouve la même joie en les affrontant que le virtuose du canoë relevant le défi que lui lancent les torrents écumeux. Cette joie se rencontre aussi chez les compétiteurs luttant en slalom contre la montre et les pénalisations ou, lors d'une course de descente, cherchant à suivre dans un temps minimum la ligne idéale. Dominer les éléments mais surtout se maîtriser soi-même sont les caractéristiques de cette branche sportive qui remplit ainsi les buts les plus fondamentaux du sport.

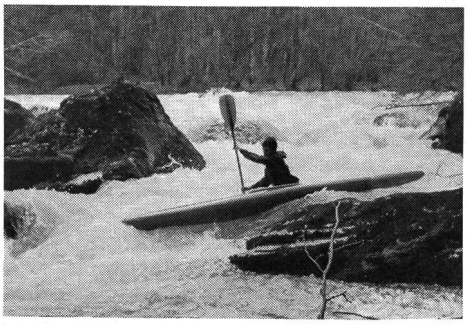


L'équipement

Pour les premières cultures de notre monde, le bateau a représenté un moyen indispensable pour la chasse et la pêche, le transport et la diffusion des informations. Le kayak et le canoë canadien sont les deux principaux types d'embarcation utilisés pour le sport en eaux vives. Ce dernier, bien que d'un passé récent, connaît actuellement un essor considérable.

Le kayak

Le mot «kayak» est emprunté à la langue esquimaude. Au sein de ce peuple, le kayak représente l'embarcation monoplace à l'usage unique des hommes. Il ne faut pas le confondre avec l'«umyak» qui est un bateau à plusieurs places utilisé par les femmes.



Canoéiste sur l'Aubonne

Le kayak que nous voyons évoluer sur nos rivières se manie en position assise au moyen d'une pagaie double. Ses dimensions sont les suivantes: longueur 400 à 450 cm, largeur 60 cm. Le kayak a l'avantage d'être rapide et facile à manœuvrer. Ses qualités nautiques sont excellentes même dans des eaux difficiles et la pratique de l'esquimautage est relativement simple. Le kayak biplace, par contre, n'est pas indiqué en eaux vives.

Le canadien

Compétiteur de slalom sur canadien

Le canadien doit son origine aux Indiens d'Amérique du Nord qui l'utilisèrent sur les nombreuses voies fluviales intérieures.

Le canoë canadien se manœuvre au moyen d'une pagaie simple utilisée toujours du même côté de l'embarcation. Le navigateur se tient agenouillé, le derrière reposant sur un siège. Les dimensions de ce bateau sont les suivantes:

C1 400 – 430 cm, largeur 70 cm
C2 458 – 500 cm, largeur 80 cm

Il existe 2 modèles de canoë canadien: le monoplace (C1) et le biplace (C2). Le canadien est plus large et généralement plus volumineux que le kayak ce qui permet le transport des bagages. Pour la navigation en eaux vives, seuls les canadiens pontés sont utilisés. La position agenouillée permet de dominer un peu plus la rivière ce qui est un avantage dans des eaux difficiles.

Construction

Les bateaux de compétition, tant ceux de slalom que ceux de descente, sont à la pointe du progrès technique en ce qui concerne la recherche des formes et les processus de construction. Pour la navigation en eaux vives, un bateau normal de slalom ou de tourisme convient parfaitement. De nos jours, ils sont construits en matières synthétiques, souvent de façon artisanale par le navigateur lui-même. Les bateaux pliants ainsi que ceux en caoutchouc ne sont pratiquement utilisés que pour des rivières faciles, leur fragilité aux chocs ainsi qu'à la pression de l'eau les rendant par trop vulnérables.

Et l'équipement?

Le matériel le plus nécessaire:

Kayak insubmersible pour la navigation en eaux vives, équipé d'un siège, de cale-genoux et d'un cale-pieds

Casque avec protection des oreilles

Gilet de sauvetage court (boléro), n'entravant pas les mouvements du torse

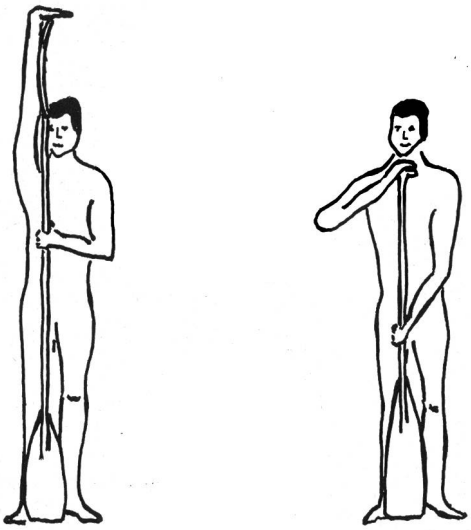
Anorak en nylon ou en néoprène

Jupette étanche avec boucles d'ouverture à l'avant

Pagaie

Pantalon en nylon ou en néoprène

Chaussures de gymnastique ou bottines en néoprène



Longueur normale des pagaies pour la navigation en eaux vives

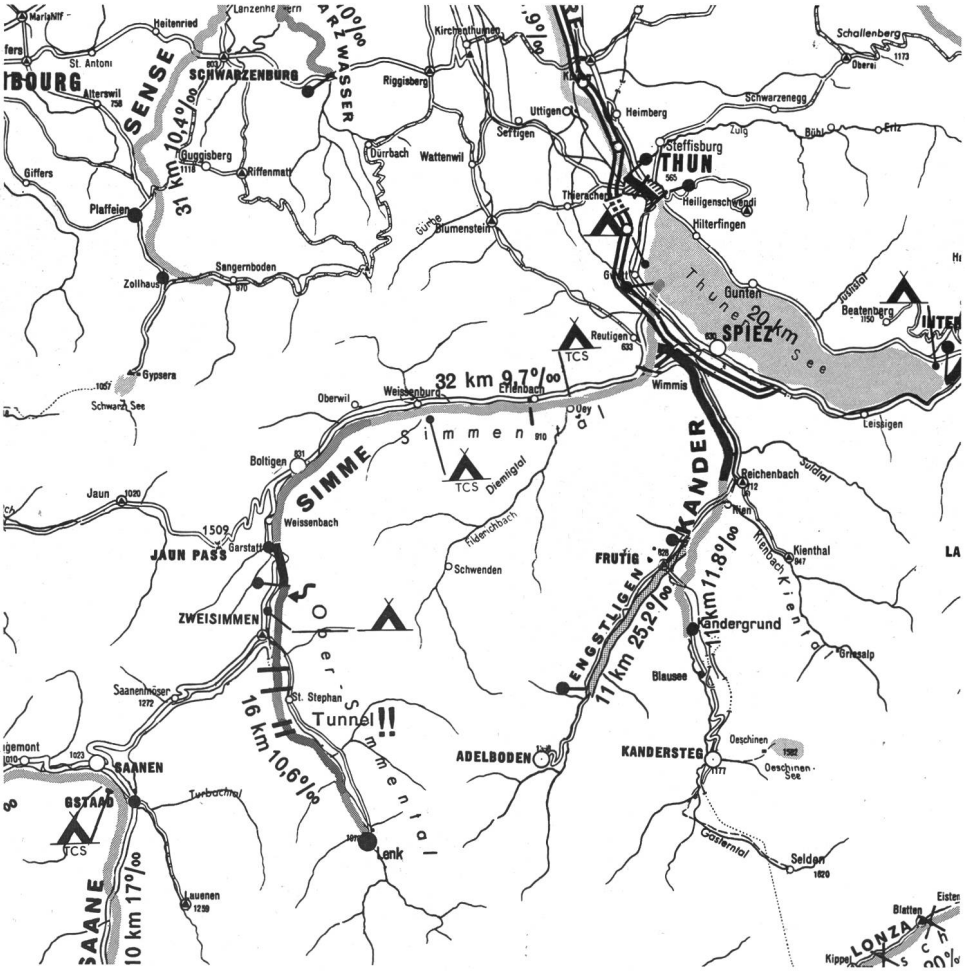
La formation

Beaucoup de sports, tels la course à pied et le saut, sont des exercices physiques dont les mouvements de base nous sont familiers. Il en va tout autrement du canoë dont les mouvements nous sont étrangers. La technique doit généralement être apprise de la base, un peu comme la conduite d'une automobile. L'étude de ce sport est confrontée à des changements constants de conditions extérieures. Chaque situation est différente, aucune rivière n'est exactement semblable et les variations du niveau des eaux demandent une constante adaptation.

L'initiation à la descente en eaux vives passe par une étude technique des forces et des effets mécaniques et par une instruction concernant les réactions à avoir dans chaque situation. Il est donc recommandé de s'initier au canoë-kayak en suivant des cours, ceci particulièrement lors de la période initiale, lorsque l'insécurité est dominante. Apprendre seul peut amener à faire de bien mauvaises expériences qui conduiront à l'abandon de ce sport dont les beautées resteront à tout jamais ignorées. Par contre, un apprentissage graduel permet au navigateur d'acquérir la sûreté de décision qui est à chaque instant demandée lors des descentes en eaux vives.
Ces goûts et aptitudes s'acquièrent par une formation en kayak ou en canadien présentant les étapes suivantes:

Qualifications	Degrés de difficulté	Conditions	Etudes
Débutant	lacs, cours d'eau avec léger courant	savoir nager, aptitudes normales	éléments de base
Avancé	eaux vives faciles à moyennes	entraînement modéré	adaptation aux éléments, manœuvres
Spécialiste	eaux vives difficiles	entraînement régulier	adaptation à une grande diversité de conditions, stabilisation-consolidation
Navigateur de pointe	eaux vives de difficulté extrême	expérience et endurance physique	adaptation à des conditions extrêmes

Extrait de la carte nautique de la Suisse



Sécurité

Le respect des règles de sécurité est un apport grâce auquel le canoéiste peut davantage jouir de la fascination qu'offre la descente en eaux vives. Les règles et mesures de sécurité suivantes sont les exigences requises par ce sport:

- être bon nageur
- porter un gilet de sauvetage en toutes occasions ainsi qu'un casque partout où il y a le moindre risque de se taper la tête
- l'embarcation doit être insubmersible et pourvue de boucles en corde à l'arrière et à l'avant
- ne jamais se surestimer ni sous-estimer la rivière
- porter des vêtements gardant la chaleur lors de navigations en eau froide ou par temps froid.

Les difficultées rencontrées en eaux vives sont désignées par les degrés de I (facile) à VI (limite de navigabilité). Des cartes nautiques donnent connaissance de ces difficultés par rapport à une hauteur d'eau moyenne normale. Des passages que l'on ne peut voir correctement depuis le bateau nécessitent une reconnaissance à pied.

[1] Boucles pour retenir la bateau, notamment après un dessalage

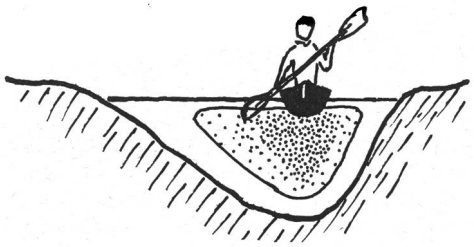
[2] Corps flottants empêchant le bateau de couler après un dessalage

Eaux vives

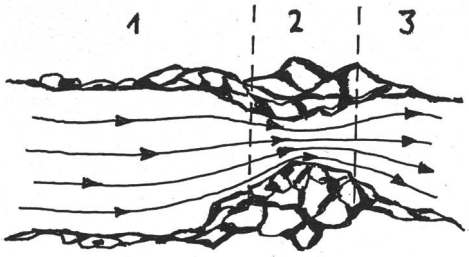
Naviguer en eaux vives veut dire coordonner les coups de pagaie et les réactions de l'embarcation avec la dynamique des courants. Se déplacer en bateau demande une constante observation des mouvements d'eau.

Vitesse du courant

Elle dépend de la dénivellation, du caractère du lit de la rivière et du volume d'eau.
La pente se situe, pour les descentes en eaux vives, entre 10 et 20 pour mille, soit une dénivellation de 1 à 2 mètres pour une longueur de 100 m.



La plus grande vitesse du courant, et donc du bateau, se situe à l'endroit le plus profond du lit de la rivière. Ceci s'explique par une moindre résistance due au frottement par rapport au volume de l'eau. A l'inverse, la vitesse la plus faible se rencontre à proximité du fond et près des rives.



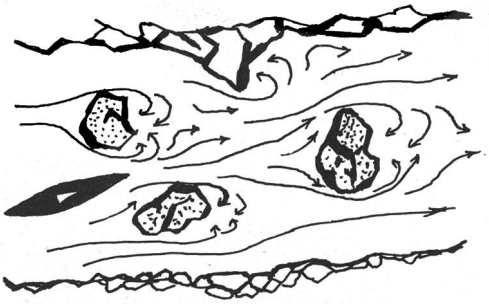
Un rétrécissement provoque, en amont, une retenue où le courant est amoindri (1). Au passage du rétrécissement, la vitesse s'accélère (2) pour s'affaiblir à nouveau lorsque la rivière s'élargit (3).

Le passage présentant le moins de problèmes se trouve généralement là où le courant est le plus rapide, c'est-à-dire à l'endroit le plus profond et le moins encombré du lit de la rivière.

Genres de courants

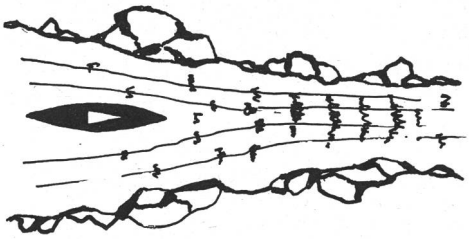
Les rochers, les chutes, les sédiments et d'autres obstacles sont les éléments qui provoquent les genres de courants les plus variés.

Contre-courants



se forment derrière les obstacles lorsque le courant est fort. Ces endroits sont propices pour effectuer des arrêts, des prises de courant, pour l'attente ou, en slalom, pour y placer des portes à remonter.

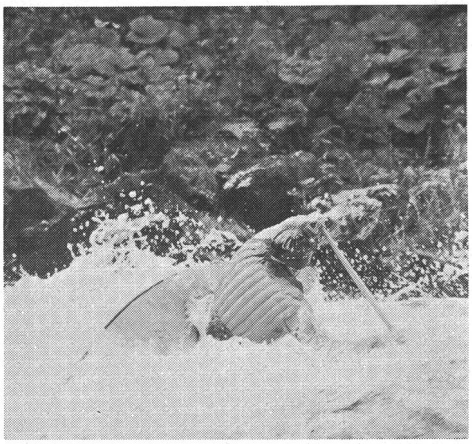
Langues / rapides en «V»



sont provoqués par une accélération du courant sur un fond régulier dont la pente augmente. Vu d'en-haut, ces passages forment un «V». Ils sont généralement faciles à franchir.

Rouleaux

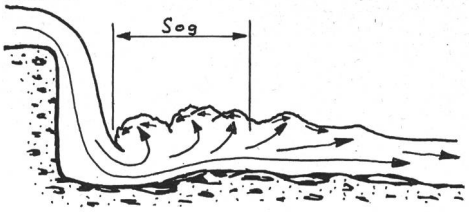
ce sont des mouvements d'eaux horizontaux, en surface, provoqués par un cisaillement entre un courant rapide franchissant un seuil et la zone plus calme derrière celui-ci. Selon la hauteur du rouleau, mieux vaut l'éviter ou alors le franchir avec beaucoup de vitesse et à angle droit.



Pour canoéistes chevronnés: «suspension» dans un rouleau

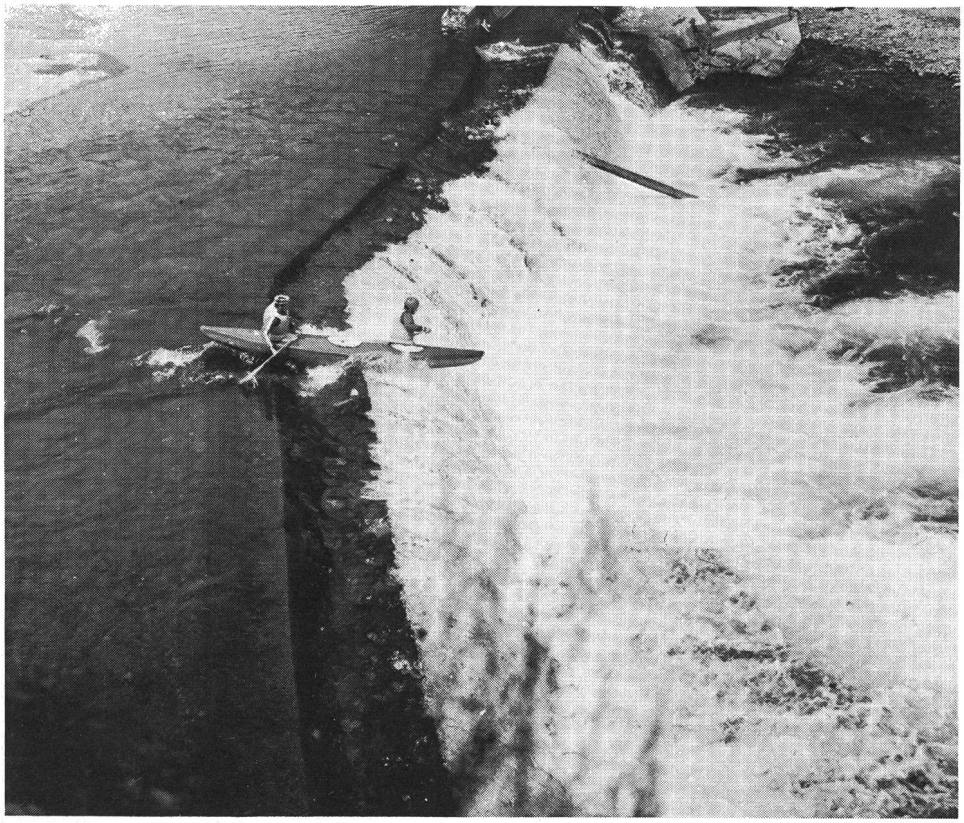
Ça gicle au passage d'un rouleau

Rappels



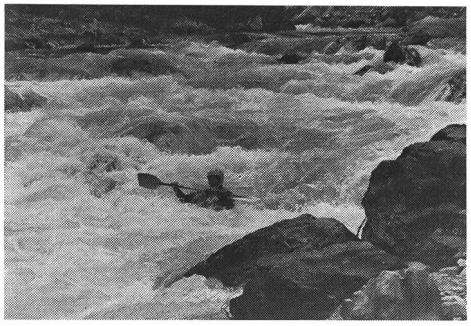
Les rappels se rencontrent principalement au-dessous de chutes artificielles (barrages). Ils sont à considérer avec beaucoup de circonspection car ils peuvent présenter un danger de mort.

La longueur d'un rappel dépend davantage de la forme donnée au barrage et de la masse d'eau le franchissant que de la hauteur de la chute. En cas de doute, le portage s'impose.



Reconnaître à fond de telles chutes avant de les sauter

Zones de turbulences, tourbillons, remous, entrelacements de courants, champignons, courants latéraux et drossages sont des mouvements d'eaux se présentant selon le relief du lit de la rivière et de ses rives. Ce sont des éléments insidieux dont il faut tenir compte.



Tronçon encombré avec courants divers sur l'Inn

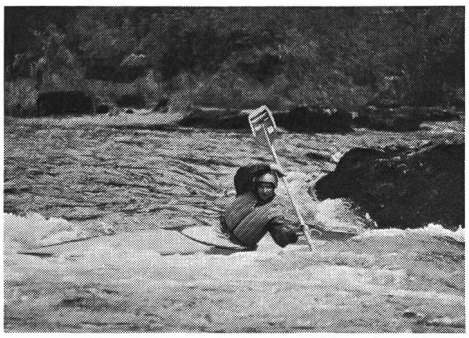
La pratique du canoë en eaux vives

La technique en eaux vives permet de faire évoluer le bateau selon les désirs et les nécessités. Les formes d'actions les plus importantes sont les suivantes: embarquement, débarquement, portages, dessalages, nage, récupération du matériel, prises de courants et de contre-courants, arrêts devant l'obstacle, bacs, virages, appuis, esquimautages. A la base de l'enseignement se trouvent l'étude théorique et l'expérience pratique pour débutants et avancés. L'estimation exacte des effets du mouvement de l'eau sur l'embarcation, l'habitude des bruits de la rivière, l'état du matériel de navigation, les capacités techniques personnelles ainsi que celui des accompagnants, la composition et l'importance des groupes, les mesures de sécurité et autres facteurs de ce genre ont chacun une importance pour toute navigation en eaux vives.

Comportement

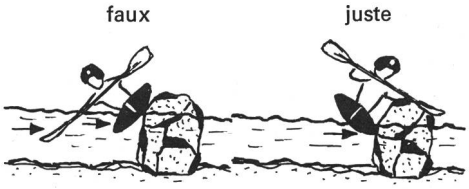
Règle de base: se déplacer plus rapidement que le courant. De cette façon, l'embarcation n'est pas le jouet des éléments mais c'est le navigateur qui domine le courant.
Les vagues longues font la joie de tout canoéiste. L'instant propice aux manœuvres est atteint lorsque le bateau arrive au sommet de la vague. Les pointes de l'embarcation sont libérées ce qui diminue la résistance et favorise la rotation.

Lorsque l'embarcation attaque par le travers un fort courant, il est nécessaire de la gîter et de se pencher vers l'aval tout en effectuant un appui en poussée ou en suspension afin que le courant glisse sous le fond du bateau. Exemples typiques: prise de courant en sortant d'un contre-courant ou maintien en suspension dans un rouleau.



Lors d'une prise de courant, le kayakiste se penche en effectuant un appel en suspension et gîte fortement son bateau vers l'aval

Ce même principe est à observer lorsque l'embarcation est drossée contre un obstacle. Bateau et pagayeur doivent être penchés contre l'ob-



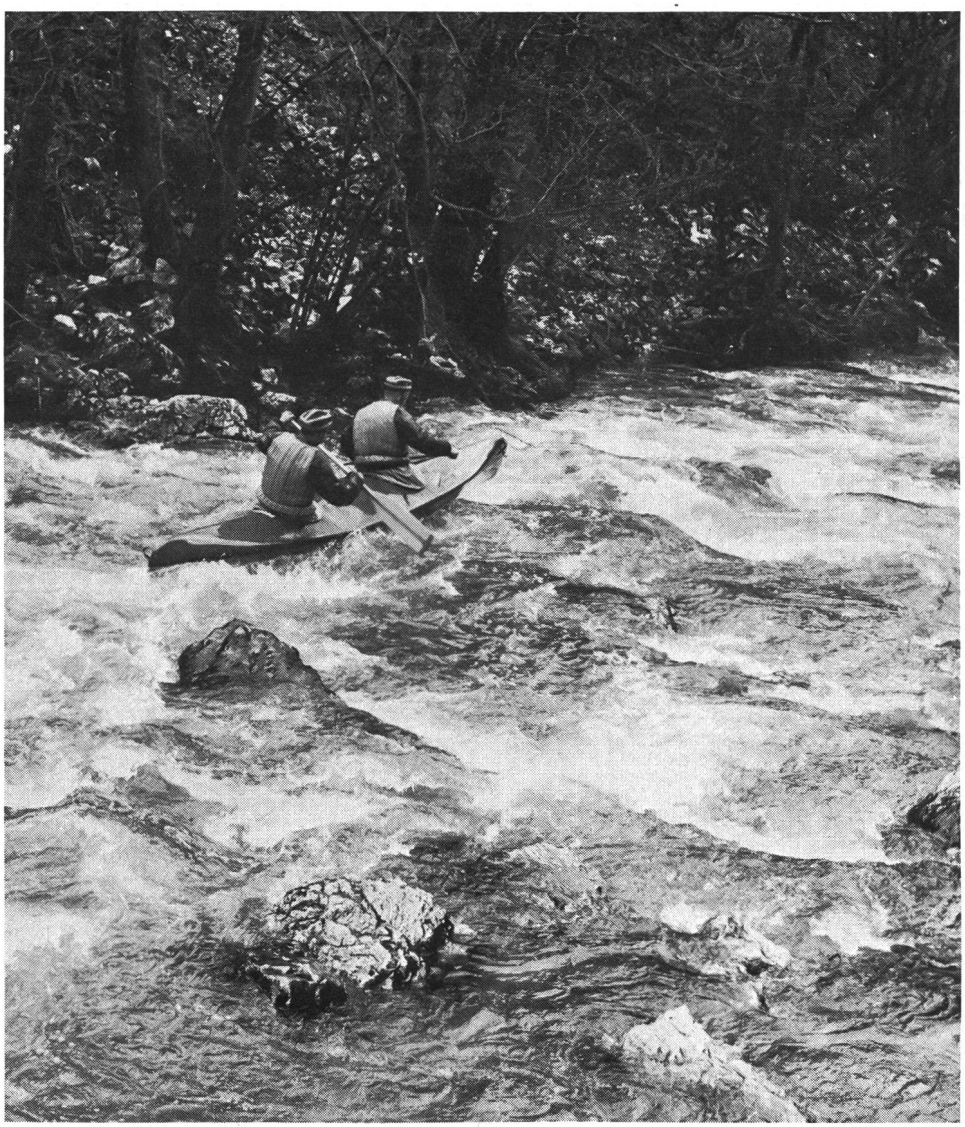
stacle qu'il s'agit de contourner pour repartir. Ce système permet d'éviter que le courant ne monte sur le pont, ce qui aurait pour effet de faire chavirer et d'enfoncer l'embarcation. Celle-ci pourrait alors se casser en deux.

1 prise de contre-courant à droite
gîte du bateau = à droite

2 prise de courant à gauche
gîte du bateau = à gauche

3 traversée en bac, de droite à gauche, du courant principal, c'est-à-dire la pointe avant dirigée vers l'amont
gîte du bateau = vers la gauche

Le canoéiste est souvent forcé, du fait de drossage contre la falaise ou de branches basses à l'extérieur des virages, de couper ces derniers. La ligne à suivre passe alors par la zone de rencontre entre courant principal et contre-courant. Si le virage est coupé trop fortement, il y a risque d'effectuer une prise de contre-courant involontaire (boussole).



Ligne idéale parcourue par un canadien biplace sur la Birse

Il n'est pas toujours aisé de déterminer le meilleur cheminement depuis l'embarcation. Les facteurs dont il faut tenir compte sont le volume d'eau, la vitesse du courant, les mouvements d'eau (vagues, rouleaux) ainsi que la disposition des obstacles. La ligne idéale se situe normalement à l'endroit où passe la plus grande masse d'eau. Lors de passages difficiles, il faut tenir compte des possibilités d'accès à cette ligne, de sa suite, ainsi qu'envisager une alternative.

L'observation continuelle de la rivière est une tâche primordiale. Le regard porté bien en avant, le canoéiste tente de reconnaître le caractère général du tronçon de rivière qu'il aura à parcourir dans l'instant qui suit. Il lui est ainsi possible de reconnaître à temps les obstacles à éviter et de choisir le meilleur passage. Le regard passe alternativement du lointain à la zone toute proche afin de décider des manœuvres qu'impose la situation immédiate.

Un canoéiste se rendant sur des torrents qui lui sont inconnus se devrait d'accumuler un certain nombre d'informations sur les difficultés et dangers qu'il rencontrera. L'étude des cartes nautiques et guides, les conseils et renseignements de canoéistes expérimentés et une reconnaissance sur les lieux mêmes le préserveront de surprises désagréables et d'endommagements coûteux.