

# LA NAGE EN EAU VIVE

Présentation de Robert Chouzenoux



La Nage en Eau Vive consiste à descendre les torrents et rivières à la nage, équipé de palmes, d'une combinaison néoprène, d'un casque, d'un gilet et d'un flotteur Sport de glisse à part entière, la Nage en Eau Vive est en lien très étroit avec la nature. Les descentes de torrents offrent des paysages grandioses uniquement visibles par la voie de l'eau. La Nage en Eau Vive permet à chacun d'acquérir une grande maîtrise physique et mentale. Elle est source d'éveil mais également une formidable école d'humilité et de respect. Les différentes formes de pratiques:

**Les Loisirs** : Découverte (club, inter-club), Rassemblement, Orientation en Eau Vive.

**Les Formations** : Technique - Pédagogique.

**Les Compétitions** : Descente, Slalom, Free Style, Rapid-Racing, Raid, Orientation en Eau Vive

## Le matériel : Le nageur est équipé



- D'une combinaison isothermique, renforcée aux genoux et aux tibias.
- Des chaussons et des gants en néoprène le protégeront du froid.
- Les palmes, généralement tenues avec des fixes palmes, pourront être de tailles et de matériaux différents.
- Enfin le flotteur sera conçu de manière à protéger le nageur tout en restant très maniable.
- Pour toutes les descentes, le gilet de sauvetage spécial nage en eau vive et conforme au Norme C.E. est obligatoire.
- Pour la protection de la tête il convient d'utiliser un casque bien adapté et conforme aux Norme C.E.



### **Les Praticants :**

Très souvent issu de la plongée ou de la nage avec palmes, poussé par un certain goût pour l'aventure, le nageur en eau vive a toujours un profond respect pour la nature. lorsqu'il descend un torrent bordé de grands sapins il se sent davantage partenaire de la nature plutôt que simple utilisateur. Les praticants sont animés d'un profond esprit de solidarité et prennent beaucoup de plaisir à transmettre leur passion à de nouveaux nageurs.

*Les torrents sont classés par ordre de difficultés sur une échelle de I à VI.*



Il est impératif de ne jamais nager seul et il est recommandé les premières fois de se faire assister d'un moniteur fédéral en s'inscrivant au sein d'un club. Ce sport peut être pratiqué dès l'âge de 8 ans. La nage en eau vive peut être pratiquée par toute personne en bonne condition physique et sachant nager. Trop d'images présentant des descentes en condition extrême ont contribué à faire croire que ce sport était réservé à une élite. Comme pour le ski il convient d'adapter les difficultés à son niveau technique et à ses capacités physiques.