

LES RAIDS EAU LIBRE

Une pratique de plus en vogue ces dernières années

PAR JACQUES TUSET (AQUALOVE SAUVETAGE)

De tout temps, les plus médiatisés, les raids en eau libre sont des exploits sportifs effectués individuellement, en « solo », sur des distances importantes et souvent dans des conditions difficiles. Le nageur doit souvent lutter contre le froid, les courants, la vie marine, le trafic maritime... Il s'agit souvent de traverser un bras de mer, un estuaire ou de descendre une rivière. L'objectif pour certains est d'aller jusqu'au bout. Pour d'autres, il s'agit d'établir un record comme la première traversée réalisée, le temps le plus rapide, le plus jeune ou le plus vieux nageur, la première double ou triple traversée (par exemple 2 ou 3 fois la Manche non-stop), ou le plus grand nombre de traversées effectuées par une même personne.

Pour réaliser un tel défi, le nageur est en maillot de bain et il peut s'équiper de lunettes protectrices, d'un bonnet de bain, mais la combinaison est strictement interdite. Le départ et l'arrivée se faisant obligatoirement hors de l'eau. Le nageur s'organise lui-même en faisant valider sa traversée par l'intermédiaire d'un officiel habilité ou d'un huissier. Il peut également accomplir son raid avec l'aide d'associations qui valident l'exploit.

Le raid le plus connu est sans aucun doute celui de la traversée de la Manche. Chaque été, de nombreux nageurs n'hésitent pas à se jeter à l'eau sur les traces du capitaine Matthew Webb afin de relier à la nage l'Angleterre à la France sur une distance d'environ 33 km.

Pour effectuer ces raids, il faut être un nageur confirmé, en bonne condition physique, et avoir effectué une préparation adéquate plusieurs mois à l'avance.

Afin de lutter contre le froid et les irritations dues au sel, il utilise de la graisse (vaseline, lanoline ou graisse à traire) qu'il se passe sur le corps.

Lors de ces raids nautiques, le nageur en eau libre doit faire face aux éléments et il est confronté à une ou plusieurs forces naturelles que sont le vent, les courants ou les marées. Ces éléments ne sont jamais stables, ils peuvent varier tout au long du parcours, que ce soit en force pour le vent, en vitesse pour le courant et en ampleur pour les marées. C'est pourquoi dans la plupart des cas la notion de distance est faussée et l'on préfère parler en temps. Dans certaines épreuves et plus particulièrement celles effectuées

en solo, la notion de durée de nage l'emporte sur le kilométrage.

Les raids en eau libre se différencient de la natation en piscine et des courses d'eau libre par le fait que le succès ne consiste pas seulement dans la victoire face à un autre concurrent, mais à l'accomplissement d'un parcours et à un dépassement de soi. L'exploit résulte uniquement par le fait d'être allé jusqu'au bout même s'il a fallu mettre deux fois plus de temps qu'un champion sur la même distance.

Tous ces ingrédients font que cette forme de natation, très développée dans les pays anglo-saxons, commence à attirer de plus en plus de nageurs et notamment des maîtres à la recherche de dépassement de soi.

Une traversée de la Manche en 2002 attirait une soixantaine de prétendants sur les 3 mois d'été et il était facile de trouver un pilote de bateau dans les 6 mois qui précédaient la traversée. Aujourd'hui, c'est 350 prétendants (le maximum pour un été) qui s'aventurent dans les eaux de la Manche l'été et pour avoir un pilote, il faut s'y prendre 2 ans à l'avance. Le détroit de Gibraltar est également un des raids qui surfe sur cet engouement des défis. En 2004, seuls 100 nageurs figuraient sur le palmarès de la traversée. Aujourd'hui, c'est plus de 100 nageurs qui traversent le détroit en un été. Les tarifs pour effectuer un raid sont aussi en plein essor. Pour une traversée de la Manche, il faut compter un budget d'environ 5000 € (pilote, bateau, inscription, hébergement, déplacement...) Aux USA, pour traverser le détroit de Catalina, le prix pour un pilote de bateau a doublé en l'espace de 5 années. En 2008, il fallait déboursier 1500 \$, en 2012 pour le même bateau il fallait compter 3000 \$.

Si l'envie de vous aventurer dans un raid vous prend, il faut connaître les principales règles. Si le raid s'effectue sous le couvert d'une association reconnue qui valide la traversée, il faut vous rapprocher d'elle pour connaître toutes les modalités. L'association fournira un observateur qui notera et validera la traversée.

Lorsque vous effectuez une traversée avec une organisation personnelle, il vous faudra la présence d'un « huissier » ou une personne reconnue et compétente qui remplira un rapport de la traversée.

Le règlement à respecter à travers le monde pour valider officiellement sa traversée, est celui établi par la Channel Swimming Association (CSA) ou la Marathon Swimming Federation (MSF).

EN VOICI LES PRINCIPAUX THÈMES

Aides Artificielles

Lors d'une tentative de traversée, le nageur n'a pas le droit de se faire aider ni d'utiliser une aide artificielle d'aucune sorte, mais il est permis d'utiliser de la graisse avant de nager, utiliser des lunettes, porter un bonnet, un pince-nez, des bouchons d'oreille et un maillot.

Tenue de bain

Le maillot doit être d'un matériau n'offrant pas de protection thermique ou de flottabilité et doit être sans manche et sans jambe : « Sans manche » signifie que le maillot ne doit pas s'étendre au-delà de la fin de l'épaule sur le bras supérieur, « sans jambes » désigne un maillot qui ne peut s'étendre sur le haut de la jambe en dessous du niveau de l'entrejambe.

Bonnet de bain

Le bonnet ne doit pas offrir une protection thermique ou de flottabilité. L'observateur devra approuver le maillot et le bonnet. Le nageur doit s'assurer, avant le départ, que son maillot et son bonnet soient approuvés. Sa traversée ne sera pas reconnue si la tenue n'est pas conforme.

Bâtons lumineux

Le nageur doit porter 2 bâtons lumineux lors d'une traversée de nuit.

Pour qu'une tentative soit officiellement reconnue

Le nageur doit entrer dans l'eau en partant de la terre ferme et doit également arriver sur la terre ferme

de la côte opposée. En cas d'arrivée sur des falaises abruptes, il doit les toucher.

Pour des traversées multiples

Le nageur doit, dès que ses pieds touchent le sol, se rendre sur la terre ferme (il ne peut se déplacer latéralement de plus de 200 m). Il doit ensuite retourner immédiatement à l'eau. Là, il peut se tenir debout ou assis pendant 10 minutes. Pendant ce temps, il ne doit pas être touché par une autre personne, mais peut se ravitailler, se graisser, se soigner par lui-même. Il doit alors, en accord avec l'observateur, faire le chemin le plus direct vers l'eau assez profonde, et recommencer sa nage. Le temps passé avant le début de la nage retour doit être ajouté à la durée de la traversée ultérieure.

Durant la nage

Aucun contact physique avec le nageur ne doit être fait par toute personne.

Le temps de nage

Le temps commence à partir du moment où le nageur entre dans l'eau et s'arrête lorsqu'il termine l'épreuve dans les conditions énoncées ci-dessus.

La validation

L'observateur est responsable du respect des règles. Pour qu'une traversée soit reconnue ; elle doit être accompagnée par des positions graphiques du pilote et par le rapport de l'observateur indiquant les incidents de parcours, le temps, les marées, la méthode d'alimentation, etc.

Le week-end du 15 au 17 avril 2016, Jacques Tuset (coach reconnu par la Channel swimming Association) organise un stage spécial « Raid » sur Palavas : des conseils, une sortie de nuit..., et le test requis pour s'inscrire lors de la traversée de la Manche : avoir nagé 6 heures pour les solos et 2 heures pour les relais dans une eau à moins de 15 °C !

