

lui, car la douleur qui accompagne cette contraction est tellement violente qu'elle paralyse tous les efforts.

Quant on se sent saisi par une crampe, il faut se jeter immédiatement sur le dos, les jambes raidies dans la position indiquée plus haut et essayer de gagner la rive ou attendre l'arrivée d'un secours en se servant de ses bras pour se maintenir sur l'eau ; si ce sont les bras, le nageur se servira de ses jambes comme moyen de propulsion. Si bras et jambes sont paralysés par cette contraction douloureuse, chose rare heureusement, faites la planche jusqu'à ce que l'on vienne à votre secours.

Nous savons qu'en théorie ces instructions sont faciles ; mais quand il s'agit de passer à la pratique, c'est bien différent, car la crampe semble priver la personne qui en est saisie de toutes ses facultés en raison de la terreur qu'elle inspire et de la douleur qu'elle occasionne. Mais il ne faut jamais oublier que la douleur seule est à craindre et que si celle-ci peut être supportée, le muscle paralysé ne sera pas endommagé si l'on persiste à s'en

servir malgré l'intense douleur qu'occasionnera ce travail.

Les crampes proviennent de deux causes différentes : premièrement d'indigestion, car les personnes ayant un bon estomac en souffrent rarement, et secondement d'un surmenage musculaire, résultat d'un manque d'entraînement ou encore d'un mouvement trop violent du bras ou de la jambe. On peut donc éviter les crampes en laissant un laps de temps entre le repas et la baignade, et éviter ainsi toute indigestion, et en nageant sans effort, sans faire de mouvements violents.

Contre les vagues. — Il est bon de s'habituer à nager contre les vagues, autrement, vous vous sentirez étourdi et découragé par de vains efforts lorsqu'il faudra atteindre le rivage ; elles vous passeront par-dessus la tête, vous enseveliront sous leurs ondes. Ceci se présente souvent sur les plages de galets, à marée montante et lorsque la mer est forte ; vous vous croyez arrivé, vous essayez de prendre pied, une lame vous enlève vers le large, une seconde vous prend et vous ramène vers la rive et vous retombez le

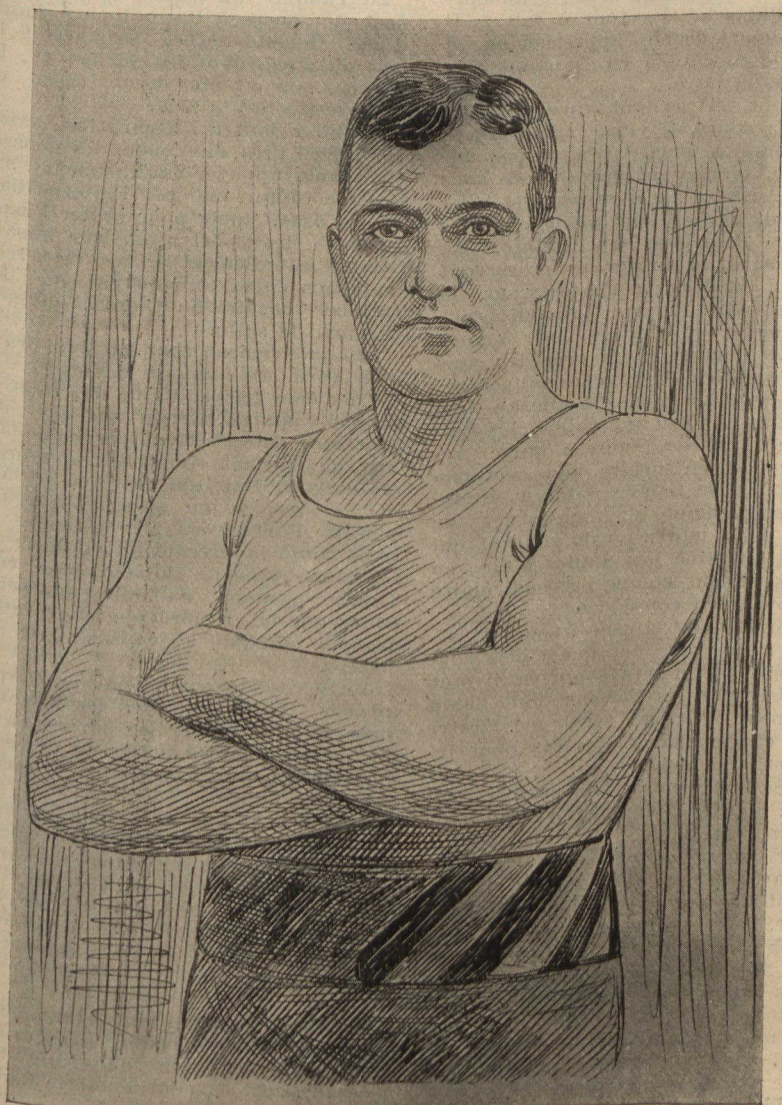
corps meurtri par les galets. Si alors une main secourable ne vous vient pas en aide, vous risquez fort de perdre vos forces et la vie. Ou encore lorsque vous vous baignez en pleine mer et que celle-ci est agitée, vous arrivez à prendre facilement le large ; il s'agit maintenant de rentrer et vous vous apercevez bientôt que la chose est moins facile. Vous avez à lutter contre les lames et, déjà fatigué par vos ébats natatoires, vous vous trouvez dans l'impossibilité de les surmonter. Stationnaire d'abord, sans gagner de terrain, vos forces finissent par vous trahir, et les vagues vous porteront de plus en plus vers le large, notamment si la mer baisse. Au lieu de vous laisser porter par les vagues, essayez de les fendre c'est-à-dire que chaque fois que l'une d'elle viendra à vous, nagez vigoureusement sous l'eau, jusqu'à ce que vous ayez atteint le sillon formé par deux vagues consécutives ; reposez-vous et prenez une bonne inspiration pour opérer de même à la vague suivante. Si alors vous sentez que vos forces faiblissent et que vous ne puissiez lutter plus longtemps, faites la planche et laissez-vous aller au mouvement des flots jusqu'à ce que l'on vous vienne en aide.

Du ressac. — Méfiez-vous du "ressac". Le ressac est un refoulement violent des vagues après un choc impétueux contre un obstacle. Essayer de franchir un ressac serait peine perdue, et si l'on ne vous porte pas secours, vous risquez fort de ne pouvoir gagner la rive.

J'en parle en connaissance de cause, car je me suis trouvé une fois dans cette triste situation. C'était aux environs de Bône ; j'étais seul lorsque je me jetai à l'eau. La marée montait ; pour trouver mon fond, j'eus à franchir une centaine de verges au bout desquels la mer arrivait par gros paquets. Après vingt minutes d'ébats au large, je me décidai à regagner la terre ferme, mais il me fut impossible de franchir la barre. Chaque fois que j'arrivais jusqu'à elle, faisant des efforts surhumains pour aller au-delà, les vagues me soulevaient comme une plume et me ramenaient à six verges en arrière. Et la lutte eût duré longtemps si des soldats occupant un fortin à une centaine de verges n'eussent vu ma détresse et ne m'eussent porté secours. Il était temps, j'étais épuisé.

Des tourbillons. — Le tourbillon est une masse d'eau qui tourne avec violence et rapidité ; son mouvement circulaire va de la surface de l'eau vers le fond et entraîne avec lui tout corps qui se trouve à proximité. Les tourbillons se rencontrent souvent aux confluent des fleuves et des rivières, ils sont parfois dangereux, mais avec du sang-froid et de la confiance dans ses forces, on peut s'arracher à leur impétuosité.

On les voit suffisamment, du reste, pour pouvoir les éviter en les contournant d'assez loin, de façon à ne pas être entraîné dans le courant ; mais si l'on est saisi par un tourbillon, il faut immédiatement faire la planche, s'emplit les poumons du plus d'air possible et se laisser entraîner



JIM JEFFRIES, qui se rencontrera le 9 Juin avec Fitzsimmons.