

batre le préjugé qui consiste à croire que le meilleur moyen d'apprendre à nager à un enfant est de le jeter au milieu de l'eau. C'est bien certainement le meilleur moyen de lui faire prendre en grippe à tout jamais l'eau et la natation.

Le second obstacle est l'exécution des mouvements ; mais celui-là, une fois la peur supprimée, ne sera plus une difficulté. Il faut simplement apprendre à faire agir simultanément les bras et les jambes ; on trouvera le point d'appui sur l'eau et l'on nagera.

Règle générale, il faut éviter d'avoir recours aux moyens artificiels, tels que ceintures de liège, les bouées et autres engins de même genre, qui détruisent la confiance au lieu de l'affermir. On apprendra donc plus rapidement en fréquentant les baignades où l'on trouve des instructeurs pour enseigner les préliminaires de la natation.

On préconise la préparation par des mouvements "à sec" ; nous reparlerons un jour de ce système. Il y a à cette méthode un inconvénient, c'est que l'on commence à surmonter la seconde des difficultés, laissant pour plus tard la peur de l'eau que tout apprenti nageur a à vaincre. Quoique les mouvements à sec peuvent s'apprendre facilement, le débutant, aussitôt qu'il entrera dans l'eau pour la première fois, ressentira cette sensation qui paralyse les mouvements et fait oublier tous ceux qui ont été appris à terre. Avec les baignades que nous possédons aujourd'hui, rien n'est plus facile que d'apprendre ces mouvements directement dans l'eau.

DES DANGERS

Tous les exercices du corps ont leurs dangers ; la natation ne fait pas exception à cette règle. On peut toutefois les éviter avec du sang-froid et de la présence d'esprit.

Parmi les dangers qui attendent l'homme dans l'exercice de la natation, les plus connus sont les "herbes" dans lesquelles il peut s'embarasser, les "crampes" qui peuvent le saisir, les "vagues" contre lesquelles il a à lutter et qui peuvent le submerger, et enfin les "courants", les "tourbillons" et le "ressac".

Des herbes. — C'est lorsque l'on est saisi par les herbes, dans les eaux mortes, les étangs, les lacs et les bords des rivières, qu'il est nécessaire de conserver toute sa présence d'esprit. Il faut avant tout ne pas essayer de se dégager avec violence ; tout mouvement brusque n'aura d'autre résultat qu'une déperdition de forces et un resserrement plus étroit encore de vos liens. Votre premier soin sera donc de vous tenir parfaitement tranquille, puis d'emplir vos poumons du plus d'air que vous pourrez. Si vous trouvez quelque difficulté à vous soutenir sur l'eau pour prendre votre respiration, essayez d'étendre les bras horizontalement, opérez lentement et recommencez chaque fois que la né-

cessité vous y obligera. Entre chaque inspiration, dégagez-vous des liens qui vous resserrent, en commençant par les bras, sans cependant les mettre hors de l'eau, car cette opération ne pourra réussir qu'autant que les herbes pourront flotter.

Une fois les bras dégagés, écartez les herbes qui vous entourent le cou ; puis, vous mettant debout, tandis qu'une main reposera sur la surface de l'eau pour vous maintenir en équilibre, tirez de l'autre main, délicatement, brin après brin, toutes les herbes qui sont entortillées autour des autres parties du corps.

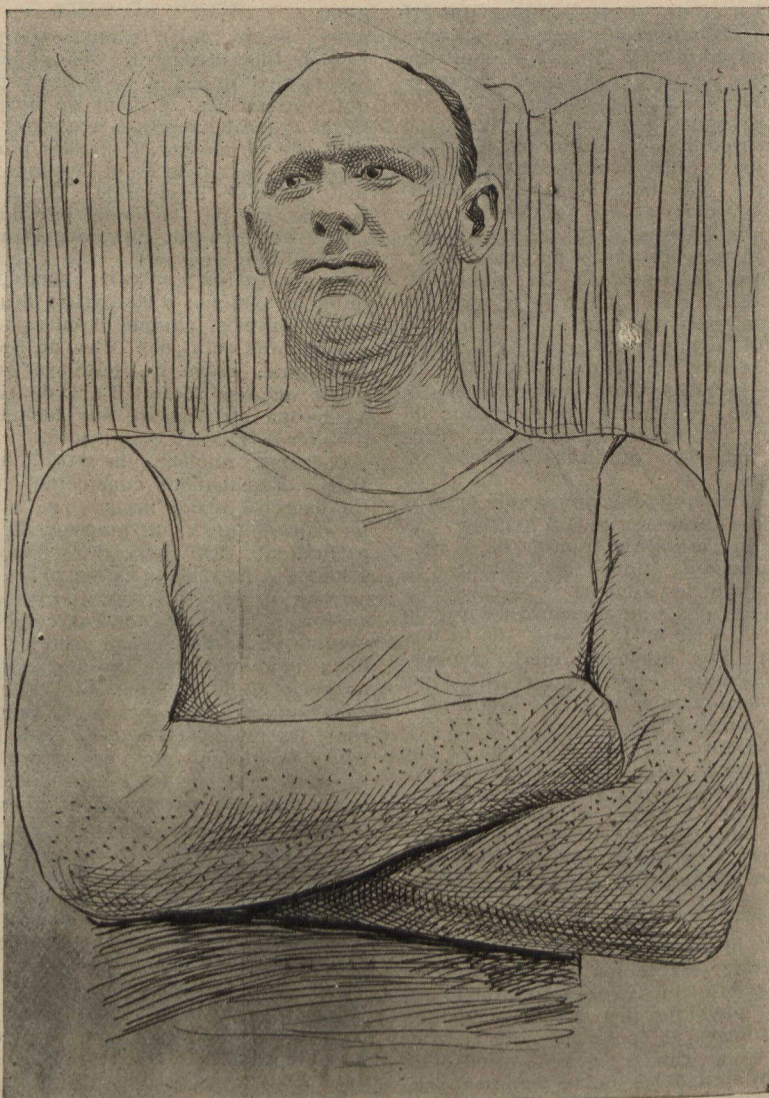
Cette opération doit être faite sans hâte, sans mouvements violents pouvant remuer l'eau, mouvements qui n'auraient d'autres résultats que de ramener à vous les herbes dont vous venez de vous débarrasser avec tant de soin.

Aussitôt que vous vous serez entièrement dégagés, reprenez le large, en faisant la planche, mais sans mouvements brusques. Si vous êtes dans une rivière et que vous ne puissiez aborder sans traverser les herbes, mettez-vous sur le dos ou sur le ven-

tre, les cuisses réunies et immobiles, sans trop de raideur ; dans cette position, vous glisserez à travers des herbes en vous servant de vos mains comme moyen de propulsion.

Des crampes. — La crampe est l'épouvantail de tous les nageurs ; c'est une contraction musculaire fort douloureuse qui empêche de se servir du membre qu'elle engourdit. Le danger est d'autant plus grand qu'on ne saurait le prévoir, et les meilleurs nageurs n'en sont pas à l'abri. Il ne faut toutefois pas s'en effrayer outre mesure, et à moins que l'on ne soit très éloigné de tout secours, avec du sang-froid on peut toujours s'en tirer. Les jambes et les bras sont le plus généralement atteints, mais elle n'attaque que rarement plus d'un membre à la fois ; il faut être bien mauvais nageur pour ne pouvoir se maintenir sur l'eau avec trois membres jusqu'à ce qu'arrivent les secours.

Nous ne saurions trop le répéter, "avec un peu de présence d'esprit, la crampe est comparativement sans danger" ; mais si, au contraire, le nageur perd la tête, c'en est fait de



BOB FITZIMMONS, qui se rencontrera le 9 Juin avec Jeffries.