

LA NATATION.

NOTES HISTORIQUES

LA NATATION.—NOTES préliminaires

La natation est non seulement le plus agréable et le plus hygiénique de tous les sports, il en est encore le plus utile. L'art de nager n'est pas exclusivement un passe-temps, il est aussi une obligation que nous impose notre existence et celle de nos semblables, que l'on doit être à même de pouvoir secourir. En outre, de tous les sports athlétiques, c'est celui qui s'apprend le plus facilement.

Je ne pense pas qu'il soit de nos jours bien nécessaire de faire ressortir la grande utilité de l'usage de l'eau froide. Au point de vue de la santé, à toute âge et notamment à l'âge où l'homme et l'adolescent travaillent le plus, l'influence de l'eau, sous quelque forme que ce soit, bains, douches ou tubs, calme les nerfs, débarrasse les pores des impuretés qui les obstruent, tonifie le corps, tout en affermissant les muscles et en activant la circulation.

Ajoutez la natation à la balnéation et vous aurez en outre un excellent et sain exercice, exercice complet, dont les effets physiologiques ont été décrits et appréciés par les savants les plus éminents. Le Dr F. Lagrange classe la natation parmi les exercices qui "ne déforment pas".

"La natation, écrit-il, exige une action régulière de tous les muscles. Le corps doit progresser dans cet exercice, par un mouvement d'extension qui, partant des jambes, se propage aux cuisses, à la colonne vertébrale et aux membres supérieurs."

"Rien n'augmente la puissance musculaire, rien n'apaise le système nerveux, rien n'augmente à la fois la tonicité organique, comme cet excellent exercice qui stimule l'appétit, favorise la digestion, perfectionne la nutrition, régularise les fonctions du poulmon et du cœur, exalte la prudence et les qualités nobles de l'homme."

Ajoutons qu'étant donné que le bain froid est nécessaire à l'hygiène, la natation est seule capable de le rendre amusant, pour les enfants et même pour les adultes.

Il n'est pas non plus nécessaire de faire ressortir ici l'"utilité" de la natation. Les anciens qui la considéraient comme aussi importante que l'instruction, disaient d'un ignorant : "il ne sait ni lire ni nager". Et encore aujourd'hui nous estimons la natation plus utile que la lecture. "Celui qui ne sait pas lire trouvera toujours une personne complaisante pour lui lire ce qu'il veut savoir. Mais celui qui ne sait pas nager n'aura pas toujours quelqu'un là pour le repêcher ; il risque fort de perdre la vie."

Tout le monde doit donc savoir nager, et il est temps que cet exercice fasse partie du programme de l'éducation physique des jeunes gens dans nos collèges et écoles.

En tout cas ce serait rendre un service signalé à notre jeunesse scolaire que d'organiser chaque année des concours et d'aider la formation de clubs de natation.

De tout temps, la natation a été reconnue comme étant de la plus haute importance. Ce mode de locomotion est, après la marche, le plus primitif et le plus simple de toutes les peuplades sauvages.

La natation, à l'égal de la course, était pratiquée par tous les peuples de l'antiquité qui se montraient très habiles dans cet art. Les habitants de Délos étaient réputés les premiers nageurs ; les Athéniens venaient après.

Dès leur plus tendre enfance, les Romains pratiquaient la natation ; l'art de nager faisait chez eux une partie si importante de l'éducation de la jeunesse de tous les ordres et de toutes les conditions que l'on considérait comme un ignorant quiconque ne l'avait pas appris. On exerçait les soldats dans cet art et on les habituait à se jeter à l'eau tout armés, ce fut grâce à cet habitude que Coelès put se jeter dans le Tibre et se sauver à la nage. Citons encore Sertorius blessé traversant le Rhône, et Marius chargé d'ans et brisé de fatigue échappant à la nage à la poursuite des meurtriers envoyés par Sylla.

Ces hauts faits n'ont, en somme, rien de bien étonnant ; les soldats de César, de Pompée et de Marc-Antoine, qui eux-mêmes étaient de bons nageurs étaient exercés à traverser, tout couverts de sueurs et épuisés par les fatigues, les fleuves et les lacs avec une célérité incroyable. De là tant de passages de rivières par des armées entières et qui nous étonnent aujourd'hui.

La natation entraînait, semble-t-il, dans le système d'éducation des jeunes Romains, comme il entraînait, du reste, dans celui des filles de Sparte. Agrippine, grâce à l'habileté qu'elle avait acquise dans l'art de nager, s'échappa du navire sur lequel son fils Néron l'avait embarquée.

Chez les anciens, la natation n'était pas seulement considérée comme un exercice utile, mais aussi comme un passe-temps, un amusement. Ils estimaient les jeux dans l'eau, à l'égal des jeux de la palestra, et nous savons qu'Aristote voulait que la natation et la course fussent considérées comme un seul et même exercice, tous deux exigeant une grande souplesse de nerfs et de muscles. Les Romains, en l'honneur de la natation, instituèrent des jeux périodiques. Les habitants de Rome se réunissaient au mois de mai sur les bords de la mer Ostie ; là ils se livraient avec enthousiasme à des jeux nommés "Majuma", du nom du mois pendant lesquels ils avaient lieu. Les auteurs dans lesquels ce renseignement est puisé paraissent regarder ces fêtes comme une vieille coutume, jadis abolie par la loi à cause des excès auxquelles elle donnait lieu.

Des jeux grecs et romains seuls la paume et le ballon son venus jusqu'à nous ; la tradition des jeux dans l'eau est perdue. Les Anglais ont, toutefois, inventé un nouveau jeu fort amusant, le "Water-Polo", ou ballon dans l'eau, dont nous don-

nerons plus tard la description et les règles. L'art de nager n'en est pas moins pratiqué avec assiduité dans tous les pays du monde.

COMMENT ON APPREND A NAGER

La natation est, avons-nous dit, de tous les exercices athlétiques, celui qui s'apprend le plus facilement ; nous aurons l'occasion de le démontrer, en indiquant sommairement la progression à suivre pour arriver aussi promptement que possible à se soutenir à la surface de l'eau et à s'y mouvoir.

La natation se compose de deux actions : la flottaison du corps et les mouvements qui le dirigent vers le point déterminé. On part d'un principe erroné si l'on croit que ce sont les mouvements des bras et des jambes qui permettent au corps de se maintenir à la surface. Interrogez un nageur et il vous dira qu'il est bien plus facile de flotter que d'aller chercher un objet au fond de l'eau ; en plongeant, l'eau résiste, et il faut agir avec une certaine force pour arriver jusqu'à l'objet. Cela tient à ce que le volume d'eau égal au poids du corps est à peu près du même poids. Mais si l'on emplit d'air les poulmons, le volume du corps sera plus léger que l'eau déplacée par son immersion ; par conséquent, le corps se maintiendra à la surface, flottera, sans que, pour y arriver, aucun mouvement ne soit nécessaire.

La natation est instinctive chez la bête ; aussitôt qu'un chien, un cheval perd pied, il se sent maintenu à la surface, la tête au-dessus de l'eau et sans aucune crainte de couler ; son désir de gagner la terre ferme le pousse à faire certains mouvements de ses quatre pattes. L'homme n'a pas, comme le quadrupède, l'avantage de pouvoir se diriger dans l'eau dans sa position naturelle, et sa raison est pire guide que l'instinct infailible de la brute ; la peur le pousse à lever les bras au-dessus de la tête, et, ce mouvement, impossible chez la bête, contribue à sa perte. Si une personne ne sachant pas nager tombait à l'eau et avait la présence d'esprit de ne pas se débattre, si elle laissait le corps prendre sa position naturelle, debout dans l'eau, la tête penchée en arrière, elle pourrait éviter de se noyer. S'étendre à plat sur le dos, faire quelques mouvements latéraux, respirer lentement, c'est plus qu'il n'en faut pour ne pas enfoncer.

Mais il ne suffit pas de flotter, il faut encore faire du chemin, se diriger vers un but déterminé. On y arrive par certains mouvements, en prenant un point d'appui naturel que fournit la résistance de l'eau.

Le principal obstacle à vaincre est la peur ; aussi, ce qu'il faut avant tout à l'élève, c'est la confiance qui découlera de la conviction qu'il ne court aucun danger.

La sensation du froid que produit l'eau, par suite de la différence de cette température du corps, contribue à augmenter cette peur. Les mouvements sont paralysés ; la respiration se trouve suspendue. Et pour cela même, nous tenons à com-