

le, puisque l'on peut l'éviter. Mais comme l'on n'a pas toujours une échelle à sa disposition, voici comment il faut procéder en l'absence de cet engin.

Entrez par l'arrière, il serait impossible de la faire par les côtés. En approchant du bateau, nagez les pieds aussi près que possible de la surface de l'eau, attrapez le rebord des deux mains et frappez l'eau des pieds, autrement les jambes seraient attirées sous la coque ; puis, d'un mouvement vigoureux et combiné des pieds et des bras, soulevez-vous hors de l'eau jusqu'à ce que le rebord atteigne la ceinture et que la poitrine soit à plat sur l'arrière. Le plus difficile aura été fait et vous n'aurez plus qu'à ramper dans le bateau. Cette opération est, comme on le voit, difficile et fatigante ; elle demande une certaine vigueur des bras et on ne peut arriver à l'exécuter convenablement qu'après une longue pratique, et cela, au détriment de la peau des tibias, mieux est donc de se servir d'une échelle.

Nager sous l'eau. — Une fois dans l'eau, on peut prolonger son séjour en essayant d'atteindre le fond ou remonter à la surface aussitôt que la force d'impulsion a pris fin. Le corps alors remontera sans efforts, quelques coups avec les jambes hâteront l'opération. Dans un endroit peu profond, il suffit, lorsque le corps s'est redressé, de frapper fortement le fond avec ses pieds pour remonter plus rapidement encore. Quand on revient sur l'eau, notamment lorsque le plongeur a été involontaire, on se sent quelque peu étourdi par cette immersion subite et inattendue. La tête hors de l'eau, il faut se tenir debout, en faisant agir les jambes comme si l'on montait un escalier, sans les bras, et prendre alors une bonne inspiration, puis secouer vigoureusement la tête pour se débarrasser de l'eau qui coule des cheveux le long de la figure et empêche de voir. Faites ensuite les mouvements que j'ai indiqués dans la "nage du chien." La respiration reviendra bien vite alors et le calme aussi.

Pour pouvoir plonger, il faut, on le voit, également savoir nager sous l'eau ; c'est, du reste, nous l'avons dit, un excellent et utile exercice que tout bon nageur doit pratiquer. Avant de s'enfoncer dans l'eau, il faut emplir ses poumons d'air par une bonne inspiration ; le séjour entre deux eaux dépend des qualités respiratoires que possède le nageur. Une fois sous l'eau, nagez en faisant la brasse et en retenant votre respiration. Plongez suffisamment pour que les pieds ne sortent pas de l'eau, car aussitôt tout le corps prendra le même chemin.

En moyenne on peut nager sous l'eau pendant 40 secondes ; mais tout dépend, cela s'entend, des qualités respiratoires du nageur. La vitesse que l'on obtient, le corps étant immergé, est plus grande que sur l'eau ; j'ai connu un bon nageur qui, nageant "sous" l'eau, donnait

une avance de 20 verges sur 100 à son adversaire qui, lui, nageait sur l'eau et gagnait d'autant.

Les pêcheurs d'éponge sur les côtes d'Afrique plongent jusqu'à 70 verges de profondeur et restent de 3 à 4 minutes sous l'eau.

#### COURSES ET ENTRAÎNEMENT

Les courses à la nage se divisent en courses de vitesse, courses de fond et courses d'obstacles ; les concours comprennent le plongeon, la natation sous l'eau et le sauvetage.

Les distances pour les courses de vitesse varient de 60 à 100 verges, mais tout dépend de la longueur de la piscine ; pour les courses de fond d'un demi-mille à un mille.

Les courses d'obstacles se font sur un parcours de 60 verges ; cinq obstacles de dix en dix verges ; ces obstacles sont des barres en bois placées un peu au-dessus du niveau de l'eau.

Dans les concours de plongeon qui s'effectuent de différentes hauteurs, avec ou sans élan ou tremplin, suivant les circonstances, l'on tient compte de l'exécution même du plongeon et de la profondeur atteinte ; dans les concours sous l'eau, des points sont donnés pour la distance parcourue et le temps sous l'eau.

Ces courses et concours doivent être donnés de préférence dans des piscines où est sûr de trouver toujours une eau calme ; si on les donne en pleine mer, il faut choisir un jour sans vent et une eau sans vagues. En mer, il n'est pas facile d'organiser des courses d'obstacles ou des concours de plongeon.

Entraînement. — Je connais peu de sports pour lequel l'entraînement soit plus nécessaire que la natation ; le succès dépend entièrement de la "condition." Cet exercice met en jeu tout le système musculaire, et il faut avoir à la fois de bons poumons et des membres bien musclés pour arriver à faire 1000 verges en 19 minutes, ce qui est une bonne moyenne.

Il faut de bons poumons, c'est la première qualité demandée d'un bon nageur. En plongeant dans l'eau froide, la sensation produit une telle impression qu'un nageur qui ne serait pas entraîné serait forcé de s'arrêter pour reprendre haleine. Cette sensation qui fait croire que l'on a un poids sur la poitrine a occasionné la défaite de bon nombre de nageurs qui eussent autrement gagné. Le succès d'une course quelle qu'elle soit dépend d'un bon départ ; or, il n'y a pas de bon départ si après le plongeon vous êtes obligé de vous tenir coi jusqu'à ce que la respiration vous soit revenue.

Il est donc de toute utilité de s'habituer en plongeant souvent à surmonter cette impression pénible.

L'entraînement préliminaire pour la natation est le même que pour les autres sports athlétiques.

Faites du départ une étude spéciale ; plongez, et une fois la tête hors de l'eau, sans arrêt et sans hésitation, faites votre première brasse.

Exercez-vous souvent à partir ainsi.

Dans les courses de vitesse, il est nécessaire de faire le parcours plusieurs fois avant le jour de la réunion ; mais comme cet exercice est des plus fatigants, même lorsque le nageur est en bonne condition, les essais sur la distance même ne doivent pas dépasser deux fois par semaine pour éviter tout surentraînement. Si le nageur a l'occasion de se baigner fréquemment, il pourra entre temps faire des poussées de toute vitesse, de 40 à 60 verges.

Pour ce qui est des courses de longueur, ne vous engagez pas avant de savoir si vous êtes capable de faire la distance. Une course dans l'eau n'est pas comme une course à pied où l'on peut s'arrêter quand on veut et simplement quitter la piste, et surtout ne vous figurez pas que parce que vous faites habituellement de 100 à 200 verges vous soyez capable d'en faire mille sans préparation aucune. Habituez-vous donc à faire graduellement la distance, par 500 verges, puis 600, 700, etc., jusqu'à ce que vous atteigniez la distance inscrite au programme et que vous puissiez la parcourir sans effort et sans risquer de rester en route.

Si après une station prolongée dans l'eau, vous vous sentez les jointures légèrement ankylosées, travaillant difficilement, faites une bonne promenade ; la marche les assouplira ; si la raideur continue, frictionnez-vous avec une embracature.

Le régime alimentaire à suivre pour ce genre de courses est le même que nous avons prescrit pour les courses à pied.

#### WATER - POLO

Le nom de "water-polo" ne convient guère au jeu que nous allons décrire et dont le succès est très grand tant en Grande-Bretagne qu'aux États-Unis. Cette appellation lui vient de ce que primitivement, il y a environ deux cents ans, on inventa en Angleterre un jeu aquatique, espèce de polo où les poneys étaient remplacés par les barriques vides sur lesquelles montaient les joueurs. Ils étaient armés d'une sorte de bâton servant à la fois de pagaie pour se diriger et de maillet pour frapper la balle. On conçoit combien ce jeu devait être excitant et toutes les péripéties qui pouvaient se succéder au cours d'une partie. Le "water-polo" qui, sous cette forme, mérite bien son nom, est encore joué en Amérique, où il n'a été introduit que récemment.

Le jeu aquatique qui nous occupe est, à vrai dire, le "water-football", le football transporté de la prairie dans l'élément liquide.

Le "water-football" ou "ballon à l'eau" se joue entre deux équipes de six joueurs chacune. Chaque joueur porte sur la tête une cape rouge ou noire selon l'équipe particulière à laquelle il appartient. Chaque équipe est ainsi divisée : un avant, deux demi-avants, un demi-arrière et deux arrières. Tant que le signal n'est pas donné, les joueurs doivent se tenir respectivement