

vous ne savez pas "nager entre deux eaux." Il faut donc contracter l'habitude de s'élancer dans l'eau, de s'y enfoncer, sans s'effrayer, sans s'étourdir ; c'est le seul moyen de se familiariser avec l'eau.

PLONGER — On peut le faire en se baissant sur place jusqu'à complète immersion, ou comme dans les eaux peu profondes, au bord de la mer, par exemple, en se jetant en avant, sur un côté ou sur l'autre, ou encore en plongeant la tête la première. C'est de cette dernière méthode que nous allons parler, car elle demande une étude spéciale et une longue pratique. Pour "plonger" ou "piquer une tête" selon les règles. Il faut s'exercer souvent, car il ne suffit pas d'aborder l'eau la tête la première, il faut pouvoir le faire avec aisance et avec grâce, sans lourdeur comme sans gaucherie, et il est tout aussi facile de l'apprendre d'une façon que de l'autre. Les "beaux" plongeurs sont rares, ceux qui abordent l'eau nettement, franchement, le corps droit et raide comme une flèche, sans avoir l'air de tomber, sans paraître faire grand effort pour atteindre une certaine distance.

On peut plonger d'un bateau, de la berge avec ou sans élan, d'une plateforme, avec ou sans tremplin, des marches d'une échelle, enfin de tout point plus ou moins élevé au-dessus de l'eau. Pour débiter, il est préférable d'en choisir qui ne soit pas trop élevé, de la berge ou de l'arrière d'un bateau ; mais je recommande tout spécialement de ne jamais plonger sans s'être préalablement assuré de la profondeur de l'eau, qui doit être de neuf pieds au minimum. Les accidents surviennent souvent, la mort parfois, de ce que la tête du nageur, en plongeant, a rencontré violemment le fond.

Les débutants n'abordent cette leçon qu'avec un certain effroi ; ce sentiment provient de deux raisons : de l'impression qu'ils ressentent de l'immersion complète et soudaine du corps, et de la crainte de rencontrer sur leur passage un objet quelconque auquel ils pourraient se blesser. Aussi, lorsqu'ils exécutent leurs premiers plongements ne le font-ils que gauchement, arrivant dans l'eau, ou plutôt sur l'eau, à plat ventre, ressentant aussitôt sur la poitrine une douleur violente, aussi vive que celle occasionnée par un coup de fouet.

Certains traités sur l'art de nager préconisent toutes sortes de mouvements d'assouplissement "sur terre", avant d'en arriver à "l'eau" ; c'est le "plongeon à sec". Il se produit alors le même inconfort que pour la natation à sec ; la peur de l'eau fait hésiter le débutant, et il oublie tout ce qu'il a appris avec tant de mal ; c'est alors que son plongeon se traduit par le pénible plat-ventre décrit plus haut. Mieux est donc de s'exercer dès le début dans l'eau.

Que le débutant aille sur le bord d'une rivière et qu'il choisisse un endroit où l'eau est suffisamment profonde ; là, se baissant jusqu'à ce que son corps soit presque plié en deux (fig. 29), les bras projetés en avant, la tête entre les deux bras, il se pen-

chera sans plier les genoux, jusqu'à ce que ses mains se rapprocheront suffisamment de l'eau pour que son corps glisse naturellement en avant. En se penchant ainsi, il risque fort dans ses premiers essais de perdre l'équilibre et de "tomber" dans l'eau ; mais aussitôt qu'il sent que le poids

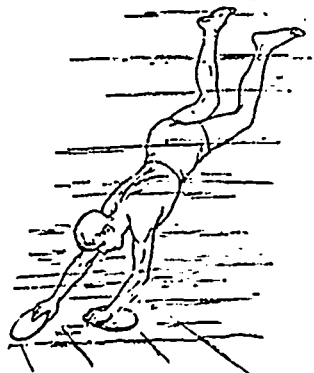


Fig. 32



Fig. 33

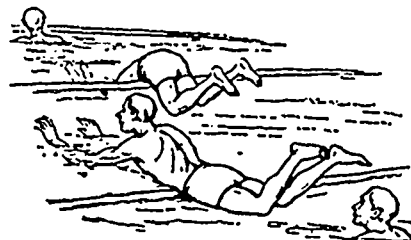


Fig. 34



Polo.—En Piscine.



Polo.—En mer.

de la tête et des bras le porte en avant, une légère poussée des pieds lui permettra d'entrer dans l'eau tête la première.

Après avoir pratiqué cet exercice assez souvent pour pouvoir l'exécuter avec précision et sans hésitation, il

augmentera la hauteur du point de départ d'où il prend son plongeon, et, bientôt familiarisé avec cette façon d'entrer dans l'eau, n'ayant plus aucune crainte et par conséquent aucune hésitation, il pourra piquer des têtes de n'importe quelle hauteur, avec ou sans élan ou tremplin.

Lorsque l'on plonge d'une certaine hauteur dans une eau profonde. Il est nécessaire d'accumuler une bonne provision d'air dans les poumons. Levez les bras par dessus la tête à plusieurs reprises pour bien dilater les poumons, puis les mains réunies par dessus la tête, les doigts et le pouce, l'un contre l'autre, le torse légèrement rojeté en arrière, le corps raidi et immobile, les jambes droites et les pieds réunis parallèles aux bras, entrez dans l'eau comme une flèche, sans l'éclabousser, à un angle de 45°, de 10 à 12 verges du point de départ (fig. 30), glissant dans ses profondeurs tant que l'impulsion portera le corps en avant. Si le plongeon est réussi, s'il a été exécuté selon les règles, pas une bulle d'air n'indiquera l'endroit où vous êtes entré. L'essentiel pour bien plonger est "d'avoir le corps, les jambes et les bras raidis et tous dans la même ligne droite". En appliquant cette règle, on peut plonger de très grandes hauteurs et sans danger. Les mains jointes, portées en avant et au-dessus de la tête forment coin, et permettent de fendre l'eau, livrant ainsi un passage au corps. Au moment où l'on atteint l'eau, il est bon de s'incliner légèrement la tête, de façon que le contact de l'une avec l'autre, se produise sur le sommet du crâne, seule partie de la tête capable de recevoir ce choc.

Plongeon avec élan. — On prend un élan de huit à dix verges avant de piquer sa tête, les enjambées étant mesurées de façon à ce que la dernière vous amène au point exact d'où le plongeon doit être fait, le nageur essayant de franchir la plus grande distance possible avant d'entrer dans l'eau.

Cet exercice demande une grande puissance des muscles antérieurs et une légèreté de corps ; on ne peut le pratiquer que sur le bord des rivières, où l'on trouve des emplacements assez grands pour pouvoir prendre l'élan et assez de profondeur pour ne courir aucun risque.

A Eton et à l'Université de Cambridge, cet exercice fait partie du programme de natation, et de petits monticules en terre ont été construits sur le bord de la rivière pour permettre de plonger d'une hauteur déterminée.

A ceux qui n'ont pas le courage d'aborder la tête la première, nous leur conseillons d'y entrer les pieds les premiers (fig. 31) ; les jambes serrées l'une contre l'autre et les bras allongés et raidis le long des côtés.

D'un bateau. — Lorsque l'on est au large et que l'on plonge d'un bateau, il est bon de se munir d'une échelle pour remonter à bord, autrement la gymnastique nécessaire pour y arriver est des plus fatigantes et inuti-