

LA BRASSE. — De toutes les manières de nager, la plus naturelle est la "brasse".

Elle consiste à imiter les mouvements de la grenouille, dont le premier nageur a dû suivre l'exemple. Pour nager ainsi, on doit suivre exactement les mouvements que nous avons prescrits au chapitre II. On place les bras près du corps, les mains appliquées l'une contre l'autre du côté de la paume, on lance le corps en avant en tenant la tête droite au-dessus de l'eau (fig. 16), et, aussitôt que les pieds quittent le fond, le nageur réunit les talons ; puis, par un mouvement simultané et violent, il projette ses mains en avant, tandis qu'il ramène ses pieds vers les reins (fig. 17). Écartant alors les bras et les jambes, il les ramène à leur première position en leur faisant décrire une courbe.

L'erreur que commettent tous les débutants est de faire les mouvements des bras avec plus de rapidité que ceux des jambes ; il n'y a donc pas d'uniformité dans l'action. Dans ce mode de procéder, les jambes donnent le mouvement d'impulsion et tout mouvement contraire provenant des bras ne fait que retarder la marche et fatiguer.

Les mouvements doivent être faits lentement, sans hâte et sans effort apparent. Pendant quelque temps après avoir quitté l'école de natation, il faut continuer à exécuter les mouvements en comptant, un, deux, trois, jusqu'à ce qu'ils deviennent, comme "temps" et comme exécution, des mouvements "réflexes", pour ainsi dire.

De toutes les manières de nager, la "brasse" est la moins rapide.

LA PLANCHE. (fig. 19). — Quand on saura faire convenablement la brasse, il est de toute utilité d'apprendre à "faire la planche" et à "nager sur le dos" ; c'est le moyen le plus facile de se maintenir sur l'eau. Dans l'eau de mer, on peut, avec un peu de courage, apprendre à faire la planche en fort peu de temps, en se plaçant simplement sur le dos, la tête jetée en arrière et les reins bien cambrés pour projeter le plus possible la poitrine hors de l'eau.

Il est difficile d'obtenir d'un débutant, de maintenir sa tête jetée en arrière ; il la relèvera instinctivement pour éviter le désagrement de l'eau entrant dans les oreilles et les femmes de se mouiller les cheveux. Il résulte de cette position de la tête en avant que le corps se trouve dans une position qui ne lui permet pas de flotter, car alors l'eau arrive jusqu'à la bouche. Les bras peuvent être placés dans n'importe quelle position, mais il est préférable de les étendre le long du corps, les paumes de la main un peu au-dessous du niveau de l'eau ; ainsi le nageur peut maintenir son équilibre plus facilement.

Après avoir acquis une confiance suffisante qui permettra au débutant de se balancer légèrement, il croisera les bras sur la poitrine ou derrière la tête ; cette dernière position est la meilleure, car elle porte la poitrine hors de l'eau.

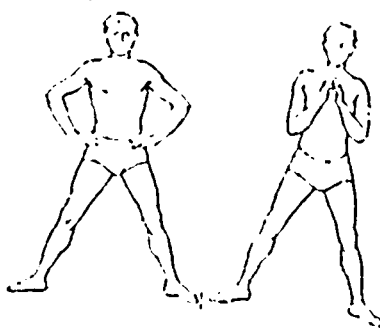


Fig. 14

Fig. 15

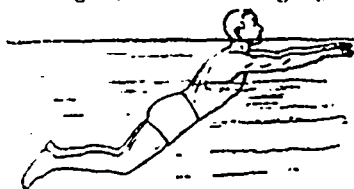


Fig. 16

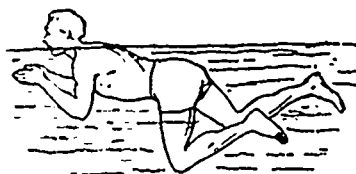


Fig. 17



Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20

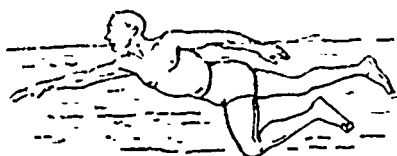


Fig. 21

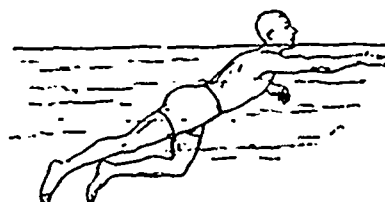


Fig. 22

En fermant hermétiquement la bouche et en ayant bien soin d'emplir d'air les poumons par une longue inspiration, on remarquera que l'eau remonte jusqu'au ras du menton, tandis qu'à chaque inspiration, elle atteindra les sourcils et la lèvre inférieure, couvrant toute la figure, sauf les narines qui laisseront un libre passage à l'air ; le corps alors commence à descendre. Dans l'eau douce il est plus difficile de faire la planche, car les jambes ont une tendance à descendre et portent bientôt le corps dans une position verticale ; pour l'éviter, il suffit de se servir de ses mains comme un poisson de ses nageoires.

On peut aussi obtenir un repos complet, en allongeant les bras dans toute leur longueur au-dessus de la tête ; leur poids fait alors contre-poids à celui des jambes et force le bout des pieds à sortir de l'eau. La planche est non seulement la moins fatigante de toutes les positions dans l'eau obligatoire lorsque, par exemple, l'on est saisi d'une crampe, mais encore, elle est la base sur laquelle reposent toutes les manières de nager. Bon nombre de nageurs ont eu la vie sauve en se servant de ce moyen lorsque, à bout de forces, ils se sont sentis dans l'impossibilité de nager plus loin ; ceux qui se sont noyés en se baignant ne savaient pas s'en servir, car si, au lieu de lutter, jetant les bras hors de l'eau, ils se fussent tenus tranquilles, sur le dos, la tête jetée en arrière, ils eussent été sauvés.

La planche, en outre, permet de se débarrasser des herbes.

SUR LE DOS (fig. 20). C'est la planche à laquelle on ajoute le mouvement des bras et des jambes qui fait avancer le nageur. Cet exercice peut être appris en une leçon.

Servez-vous du bras et de la jambe du même côté pour forcer l'eau et vous mettre sur le dos ; vous pourrez alors vous servir des bras et des jambes, ou des jambes seulement comme moyens de propulsion. Dans le premier cas, vous étendez le bras sous l'eau jusqu'à la hauteur des épaules, puis vous les rapprochez du corps, c'est-à-dire jusqu'à ce que les mains touchent les cuisses ; en somme, vous vous en servez comme de deux rames. En même temps, vous ramenez, puis étendez vos jambes par un mouvement rigoureux, comme si vous vouliez vous pousser ; mais les genoux ne doivent pas sortir de l'eau. Lorsque l'on ne veut se servir que de ses jambes seulement, les bras doivent rester immobiles, placés le long du corps, les mains retournées en dedans, à la hauteur des cuisses, et l'on procède avec les jambes comme nous l'avons décrit plus haut.

La tête, comme pour la planche, doit être jetée en arrière sous l'eau, à l'exception de la figure ; la poitrine bombée et le dos légèrement cambré. La tête et le tronc restent immobiles ; les coudes et les genoux doivent être tournés en dehors afin de les maintenir sous l'eau.

Ce mode de natation est fort utile lorsque l'on a parcouru de longues distances ; il permet aux bras de se reposer, et lorsque le nageur se re-