

par dessus la tête, la paume de la main retournée vers le fond. C'est au moment où la main est ramenée de cette position vers la cuisse que toute la force de propulsion est donnée au corps. On fait faire alors à la main droite un mouvement circulaire, partant du côté droit vers le côté gauche de la poitrine, et au moment où la main gauche se lève à son tour hors de l'eau, la main droite est ramenée sur le côté droit prête à recommencer le mouvement décrit plus haut. Tous ces mouvements se font simultanément, les jambes manœuvrant en même temps que les bras.

NAGER DEBOUT (fig. 25). On peut se tenir debout dans l'eau en laissant les jambes s'enfoncer graduellement de façon que le corps prenne une position verticale ; la tête est légèrement jetée en arrière, le menton à fleur d'eau. Pour se maintenir dans cette position deux choses sont essentielles : une grande confiance en soi-même et une eau parfaitement calme.

Dans cette position, on fait mouvoir les pieds comme si l'on montait un escalier ; les bras peuvent être étendus horizontalement, les mains ouvertes, les paumes tournées vers le sol, ou encore croiser les mains sous les aisselles. Cet exercice est plus facile en eau salée qu'en eau douce et principalement en eau courante ; le courant fait perdre l'équilibre et entraîne le corps dans la position horizontale, car la rapidité de l'eau est plus grande en-dessous que sur la surface. Si l'on sent qu'une jambe a une tendance à quitter la position verticale, un mouvement de la tête dans la même direction, suffira pour corriger cette tendance.

Cette manière de nager est très utile le jour où l'on tombe à l'eau tout habillé ; "en se tenant debout dans l'eau", on arrive facilement à enlever son veston, son gilet et sa chemise.

Lorsque l'on se sera rendu maître de cette première difficulté et que l'on saura se maintenir dans la position verticale, on peut essayer de marcher dans l'eau, en avançant lentement une jambe, puis une autre. Les bras, projetés horizontalement d'abord, sont ramenés l'un après l'autre vers la poitrine, comme si l'on voulait saisir une masse d'eau.

Pour reculer, il suffit de se pencher en arrière, les bras opérant un mouvement inverse au précédent, comme si l'on voulait chasser l'eau loin de soi. Nous n'avons pas besoin d'ajouter que cette façon de nager est la plus lente de toutes, la vitesse obtenue est moitié de celle de la brasse, mais elle est utile lorsque l'on veut se reposer et aussi lorsque deux personnes se sont portées au secours d'une troisième qui se noie. En prenant cette dernière sous le bras, et tout en nageant debout, on maintient la tête du noyé au-dessus de l'eau jusqu'à ce que les secours arrivent. Il faut empoigner le noyé avec énergie pour l'empêcher de se débattre ou de saisir les sauveteurs et de les entraîner au fond de l'eau.

NAGER TOUT HABILLÉ ET LES YEUX OUVERTS. — Pour nager les yeux ouverts, il faut les ouvrir en



Fig. 26

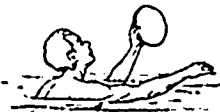


Fig. 27

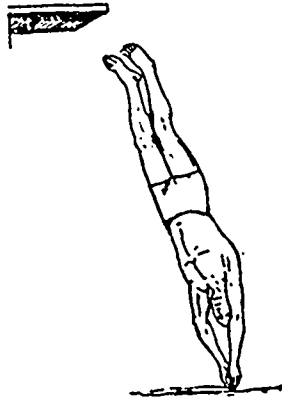


Fig. 28



Fig. 29

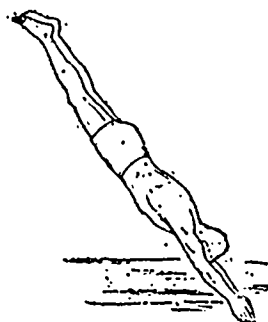


Fig. 30

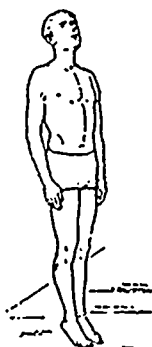


Fig. 31

plongeant ou au moment où l'on entre dans l'eau, autrement, il est difficile de le faire sous l'eau.

Pour apprendre à nager avec ses vêtements, il est nécessaire de commencer graduellement ; essayer d'abord avec son pantalon et ses bas, par exemple, puis on peut ajouter son gilet, son veston, ses bottines, jusqu'à ce que l'on acquière la certitude de pouvoir nager tout habillé sans difficultés sérieuses.

Cette manière de nager que, en tant qu'exercice, nous avons classée au nombre des amusements natatoires, peut être en maintes circonstances de la plus grande utilité, notamment lorsque l'on n'a pas le temps de se dévêtir pour porter secours à une personne qui se noie, ou encore si l'on tombe soi-même tout habillé dans l'eau. Dans la vie, les circonstances les plus imprévues peuvent surgir qui vous donneront l'occasion de mettre ces leçons en pratique et par conséquent vous ne devez pas être pris à l'imprévu, et n'avoir aucune crainte de vous jeter à l'eau avec vos vêtements. Nous devons pouvoir secourir nos semblables, mais, pour cela, nous devons nous-même apprendre à ne pas risquer notre vie maladroitement, car ce serait alors vouloir prendre le même chemin que le malheureux qui se noie.

LA PLANCHE EN CRUCIFIX, les bras étendus, la paume de la main tournée vers le ciel, les jambes et les pieds sans raideur, portés naturellement sur l'eau ; **LA PLANCHE EN MOMIE**, les mains derrière la tête, les jambes allongées et jointes ne sont que des variantes de la "planche."

On peut aussi apprendre à nager en **TRITON**, battant l'eau avec les coudes et les mollets, **UN BRAS HORS DE L'EAU**, **ASSIS**, **A COUPS DE PIEDS**, **A COUP DE POINGS**, **VALSER DANS L'EAU**, **LE MONOME**, et autres amusements, qui dérivent des précédents ; les noms que portent chacun d'eux suffisent pour indiquer les moyens de procéder, sans que nous nous attardions à donner de plus amples explications. Ces jeux ne sont du reste pratiqués que par de bons nageurs, et lorsqu'ils veulent faire montre de leur savoir.

DU PLONGEON ET DE LA NATATION SOUS L'EAU

Plonger, nager sous l'eau, ou nager entre deux eaux, ne forment à proprement parler qu'une seule et même manière. Ce sont des études obligatoires et indispensables si l'on veut être bon nageur. La natation sous l'eau étant d'abord un excellent exercice bien fait pour améliorer les qualités respiratoires, il est aussi utile, car l'on peut être surpris par une chute. Saisi par la peur, vous serez bien vite asphyxié si vous ignorez les moyens de sortir de ce mauvais pas ; ou bien encore dans une mer agitée, ayant à lutter contre les lames, il est préférable de les "fendre" que de se laisser emporter par elles. Si vous avez à vous porter au secours d'un malheureux qui se noie et si celui-ci a coulé, vous serez bien embarrassé pour lui venir en aide si