



CONSIDÉRATIONS POUR LA SÉCURITÉ POUR LA PRATIQUE DE LA NATATION EN EAU LIBRE pour les INDIVIDUS¹

Comme les piscines publiques ont fermé à cause de Covid-19, Swimming Natation Canada (SNC) a eu plusieurs demandes de renseignements concernant la natation en eau libre. Veuillez noter que SNC ne réglemente pas, ne supervise pas, ne sanctionne pas et ne recommande pas les activités d'entraînement par des individus en milieu d'eau libre. Tout inscrit qui choisit de nager en eau libre le fait de son propre gré et à ses propres risques. SNC n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les décès liés à toute activité de natation en eau libre non autorisée.

De plus, toutes les personnes sont tenues, en tout temps, de respecter toutes les réglementations municipales, provinciales et fédérales applicables qui s'appliqueraient à ce type d'activité.

Avant d'entrer dans un plan d'eau et de partir pour une baignade, il y a de nombreuses considérations de sécurité à examiner pour assurer votre retour en toute sécurité sur le rivage par la suite.

Rappelez-vous que lorsque vous nagez ailleurs que dans une piscine, il n'y a pas de murs tous les 25 ou 50 mètres pour vous arrêter et vous tenir, ni aucune corde de couloir près de vous à laquelle vous accrocher, ni de fond pour vous tenir debout. Il peut y avoir des vagues, des courants et des plantes aquatiques, et l'eau peut s'avérer plus froide que d'habitude.

Les facteurs suivants devraient être examinés avant d'envisager de nager en eau libre et devraient faire partie de votre évaluation des risques.

- **Avez-vous déjà nagé en eau libre auparavant ?** La sécurité doit être la priorité, et votre expérience est une considération importante. Si vous n'avez jamais nagé en eau libre, il est recommandé de commencer lentement et de vous assurer d'avoir lu toutes les questions ci-dessous et d'y avoir répondu. Réaliser un court parcours afin de vous familiariser avec ce nouvel environnement complètement différent de la piscine serait une première étape importante. Parce qu'il n'y a pas d'horloge de chronométrage, de murs ou de points de référence pour savoir à quelle vitesse vous nagez, réguler la vitesse à laquelle vous nagez peut s'avérer un défi.
- **Avez-vous des problèmes de santé préexistants ?** Souffrez-vous d'une maladie cardiaque, d'essoufflement, d'étourdissements, d'épilepsie, de diabète, etc.? Consommez-vous des drogues ou de l'alcool? Êtes-vous enceinte? Le cas échéant, il serait préférable de prendre rendez-vous avec votre médecin pour obtenir des conseils au sujet de tout entraînement de natation en eau libre. La crise cardiaque est la cause la plus courante de noyade chez les maîtres nageant en eau libre.
- **Quelle est la qualité de l'eau ?** Y a-t-il des algues bleu-vert présentes dans l'eau? Le ruissellement des champs agricoles s'est-il déversé dans le plan d'eau à la suite de pluies

¹ « Individu » signifie le ou les nageurs qui choisissent de nager / s'entraîner en eau libre en dehors d'une séance d'entraînement de club.



récentes? La région a-t-elle été touchée par un déversement qui pourrait amoindrir la qualité de l'eau? La clarté de l'eau ainsi que la contamination physique de l'eau doivent être évaluées. Les rapports de qualité de l'eau de la plupart des plans d'eau sont disponibles en ligne et peuvent être trouvés grâce à une variété d'outils et d'applications.

- **Où allez-vous entrer dans l'eau? Comment allez-vous entrer et sortir en toute sécurité?** Ne plongez jamais dans des eaux inconnues. Une entrée lente dans l'eau permettra une acclimatation progressive.
- **Quelle est la température de l'eau ?** En dessous de 20 degrés Celsius, l'utilisation d'une combinaison isothermique est fortement recommandée. Selon la personne, une combinaison peut être souhaitée en dessous de 25 degrés Celsius. La température de l'eau sur le rivage peut être considérablement plus chaude que dans les zones plus profondes et plus mobiles du plan d'eau. La température de l'eau de nombreux plans d'eau se trouve également en ligne grâce à une variété d'outils et d'applications.
- **Quelles sont les conditions de l'eau et météorologiques ?** Y a-t-il des courants, un flot de fond ou des débris dans lesquels vous pourriez rester pris ou sur lesquels vous pourriez vous blesser? Il est très difficile de repérer les flots de retour et les contrecourants à moins de savoir quoi chercher. Les conditions devraient donc être considérées en fonction du plan d'eau. La houle et les vagues sont-elles gérables? Avez-vous consulté l'échelle de Beaufort pour les conditions actuelles? Les conditions sont-elles susceptibles de changer pendant votre nage? Les prévisions météorologiques ont-elles annoncé des tempêtes, des éclairs, du tonnerre ou autre, des vents, des systèmes de basse pression se déplaçant dans la région, du brouillard? Vous devez être au courant des prévisions à court et à long terme. Ces phénomènes météorologiques doivent être pris en considération lors de l'évaluation de la sécurité de la natation en eau libre. La profondeur du plan d'eau, les angles morts, l'éblouissement et les anses doivent également faire partie des éléments à considérer. Vous devez avoir un plan pour faire face à tous les problèmes d'ordre météorologique ou environnemental qui peuvent survenir pendant votre nage.
- **Quel est le trafic maritime sur le plan d'eau que vous envisagez ?** Y a-t-il des bateaux à moteur, des motomarines, des planches de surf, des voiliers ou d'autres embarcations? Les motomarines représentent un danger majeur et peuvent être mortelles pour le nageur en eau libre. Vous devez également connaître la signification des couleurs des bouées pour les embarcations et toutes les cales et tous les chenaux interdits qui peuvent faire partie du plan d'eau. Il est fortement recommandé que le nageur soit très visible, qu'il porte un bonnet de bain fluorescent et qu'il utilise une bouée torpille.
- **Avec qui nagerez-vous? Y aura-t-il d'autres nageurs? Serez-vous accompagné par une personne en bateau, en kayak ou en canoë? Y aura-t-il quelqu'un qui vous observe de la rive?** La natation ne doit **JAMAIS** être une activité solitaire. Peu importe votre niveau, nager seul est dangereux. Même les très bons nageurs peuvent se retrouver en danger dans l'eau. L'utilisation d'une bouée torpille est fortement recommandée en toute circonstance. Lorsque vous nagez avec d'autres, la communication est essentielle pour assurer la sécurité de tous. Gardez une distance suffisamment étroite afin de pouvoir demander de l'aide ou venir en aide. Un protocole « bras levé » doit être mis en place pour avertir ceux qui vous observent



que vous avez besoin d'aide. La présence d'assistance dans une embarcation est le scénario idéal pour la natation en eau libre. S'il s'agit d'une embarcation motorisée, assurez-vous que l'hélice est équipée d'un protecteur d'hélice pour votre sécurité.

- **Si vous avez besoin d'aide pendant votre nage, comment l'obtiendrez-vous? Où irez-vous?** Vous devez être conscient de votre environnement et savoir où se trouve l'aide. Informez-vous de la présence de sauveteurs qui pourraient vous venir en aide.
- **Quelle parcours allez-vous nager?** Au moment d'entrer à l'eau, vous devriez prendre en considération le parcours que vous nagez et toutes les conditions précédemment mentionnées. Une signalisation de sécurité aquatique est-elle affichée? Nager parallèlement au rivage peut être le parcours le plus sécuritaire si vous deviez vous diriger en zone peu profonde en cas de crampes, de changements météorologiques ou de conditions de l'eau qui ne sont pas aussi souhaitables que prévu. Nager d'un point à un autre ou traverser un plan d'eau peut être une expérience exaltante, mais les considérations de sécurité sont plus importantes, car la distance entre vous et le rivage et, au besoin, l'aide peut être plus grande. Soyez conscient que même un court parcours de nage pour traverser le lac de votre région peut s'avérer plus long que vous ne le pensiez ou que la distance que vous arrivez normalement à nager lors d'un entraînement quotidien en piscine sans pause pour boire de l'eau ou pour obtenir des commentaires de votre entraîneur.

Ressources additionnelles :

Société de sauvetage – Normes de sécurité - Signalisation

<https://www.lifesaving.ca/cmsUploads/lifesaving/File/Signalisation-April-2017-1.pdf>

Société de sauvetage – Normes de sécurité - Les conditions météorologiques exceptionnelles et la foudre <https://www.lifesaving.ca/cmsUploads/lifesaving/File/Les-conditions-me%CC%81te%CC%81orologiques-exceptionnelles-et-la-foudre-Mai-2016.pdf>

Croix-Rouge – Conseils et ressource de natation et sécurité aquatique

https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/conseils-et-ressources-de-natation-et-de-securite-aquatique/conseils-natation-securite-nautique-et-securite-aquatique/en-eau-libre?lang=fr-CA&_ga=2.196395119.294845404.1589544423-1206028399.1589544423

Mise à jour 2021-02-25