

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 4

**Artikel:** La nage en eaux vives avec "hydrospeed"  
**Autor:** Imhof, Elizabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998659>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 28.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



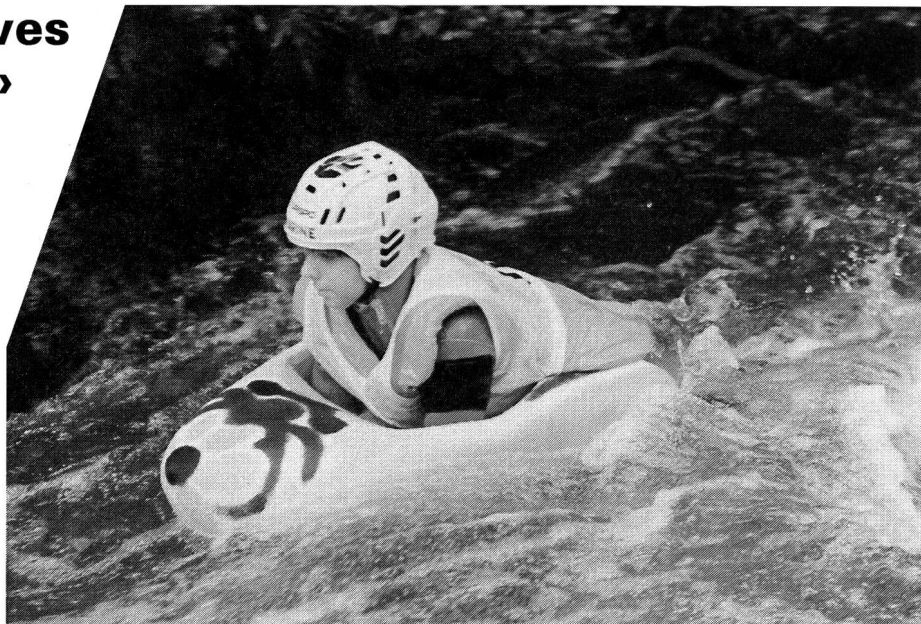
## La nage en eaux vives avec «hydrospeed»

Elizabeth Imhof

*Elizabeth Imhof est née à Genève en 1960. Son itinéraire scolaire et professionnel l'a conduite à la pratique médicale, secteur dans lequel elle arrive au terme d'une formation d'anesthésiste. C'est en lisant un magazine consacré au canoë-kayak qu'elle a découvert l'existence d'une nouvelle spécialité sportive: l'«hydrospeed». D'emblée fascinée par ses caractéristiques de base, elle a poursuivi ses investigations à son sujet et n'a finalement pas résisté à l'envie de se rendre à Paris pour s'y procurer un matériel adapté et de qualité. Elle s'est ensuite inscrite dans un club français, puisqu'il n'y en a pas encore dans notre pays. Malheureusement, ce n'est qu'occasionnellement qu'elle «sort» son flotteur, étant fortement accaparée par sa profession. C'est pour cette raison, d'ailleurs, qu'elle n'a pas «encore» saisi l'occasion de créer un club... en Suisse. Mais ce n'est peut-être qu'une question de temps. Pour l'instant, elle nous livre, ci-après, ses impressions et une évaluation à peine subjective d'un sport qu'elle aimerait bien voir se développer dans ce pays et y devenir «orientation J+S». (Y.J.)*

La descente de rivières à la nage, dite aussi «nage en eaux vives», est un sport relativement nouveau. Il nous vient de France et est étroitement lié à la récente mise des hydrospeeds sur le marché. L'hydrospeed, dont on pourrait dire, aussi, qu'il est une sorte de flotteur, est l'élément de base du matériel requis. Il faut y joindre une combinaison en néoprène, renforcée aux genoux et avant-jambes (tibias), des «chaussons», en néoprène également, une paire de palmes, un casque et un gilet.

Il existe différents types de flotteurs: les uns souples, gonflables mais assez peu fiables, les autres en polyéthylène,



*Hydrospeed en mousse, construction maison.*

beaucoup moins fragiles et très stables, d'autres encore en airex, dit «hydro-mousse», qui permettent de franchir chutes et rapides, et qui présentent l'avantage de pouvoir être construits par les nageurs eux-mêmes.

### Pratique en groupe

Comme le canoë-kayak, l'hydrospeed est un sport à pratiquer en groupe, chaque nageur étant toutefois seul maître de son flotteur. Les rivières choisies sont en général les mêmes que celles fréquentées par les canoéistes. Les

données de base de ces deux spécialités sont donc similaires, si ce n'est la taille des flotteurs et le mode de propulsion. Avec une embarcation de quatre mètres, on peut en effet passer relativement sans problème des rappels courts, alors qu'avec un hydrospeed de 1,20 mètre, il faudra s'en méfier. La «cravate», par contre, si dangereuse pour les kayakistes, est pratiquement inoffensive pour les nageurs en eaux vives.

Dans les deux cas, enfin, il est possible d'effectuer des prises de courant et de contre-courant, des bacs, des surfs et même des chandelles.

### Différences

Entre le kayak et l'hydrospeed, on distingue les différences fondamentales suivantes:

- Avec l'hydrospeed, le nageur étant déjà «dans l'eau», il n'a pas peur de dessaler et, son équipement étant adapté, il n'a pas froid;
- Le «nageur» ayant son centre de gravité à peine au-dessus de la surface de l'eau, il faut des courants extrêmement violents pour le déséquilibrer;
- Etant, dans l'eau, au niveau des courants, il les «sent» beaucoup plus facilement et apprend rapidement à les reconnaître;



*L'équipement.*

- La force requise par le palmage étant nettement inférieure à celle déployée pour pagayer, le «nageur» se doit d'être précis et d'anticiper ses mouvements;
- La propulsion se faisant à l'arrière, il est impossible de reculer, de faire un bac arrière ou de rester sur place sans tourner le dos à la «pente»;
- Autant la technique du kayak est complexe, pour le débutant, autant celle de l'hydrospeed est simple; il suffit de savoir palmer et gîter du bon côté; l'esquimautage lui-même est un mouvement spontané, même pour le débutant pris au dépourvu.

Il ressort de ces différents points que l'apprentissage de base est largement accessible, ce qui n'a pas échappé aux spéculateurs commerciaux, dont il faut se méfier. C'est en direction des clubs spécialisés qu'il faut diriger celles et ceux qui s'intéressent à ce sport, car c'est là qu'ils acquerront une initiation fiable et de qualité. Il en existe déjà de nombreux, en France, affiliés à deux fédérations distinctes de nage en eaux vives.

danger sur une autre à peine plus difficile, mais comportant des pièges tels que cailloux, creux ou siphons.

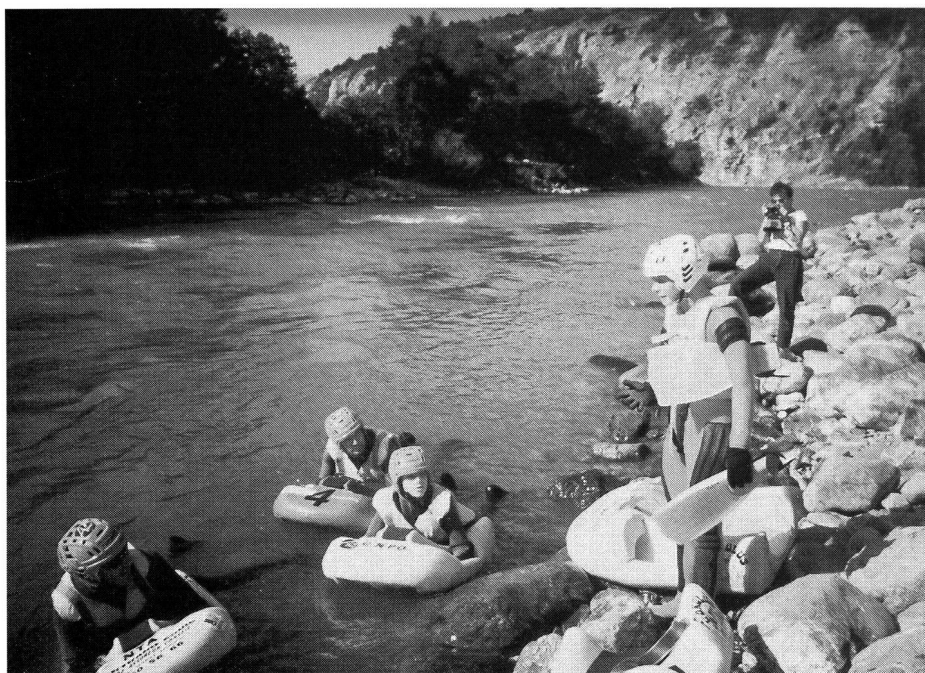
En réalité, les accidents d'hydrospeed sont rares si l'on s'en tient aux mesures de sécurité. J'en ai pourtant vécu un moi-même: un groupe avait emmené un «plongeur» nouvellement initié à la nage en eaux vives. Il était, m'a-t-on dit, en possession d'un brevet 2 de plongée. Ils savaient donc palmer, mais n'en était qu'à sa troisième rivière. Savoir palmer ne veut pas dire «comprendre» la rivière.

### Recherche d'une structure

Pour cette raison, entre autres, il serait bon que la nage en eaux vives puisse être intégrée à une structure sportive déjà existante et basée sur la connaissance de la rivière. C'est sur ce «terrain» que les deux fédérations françaises ne parviennent pas à s'entendre, l'une estimant être plus proche des plongeurs, l'autre désirant rejoindre plutôt les pratiquants du canoë-kayak. Pour ma part, je pense que ces der-

### Avantages partagés

- Dans le cadre de Jeunesse + Sport, les jeunes trouveraient enfin un équipement complet et de coût raisonnable;
- Vu la petite taille des flotteurs, la pratique de la nage avec hydrospeed ne nécessite que des moyens de transport réduits;
- Les compétitions de descente et de slalom pratiquées en hydrospeed sont calquées sur celles du canoë-kayak;
- La nage en eaux vives est fascinante et elle permettrait à ceux qui ont peur de rester «coincés» à l'intérieur d'une embarcation, de découvrir quand même la rivière et d'en jouir;
- L'apprentissage de ce sport, enfin, pourrait être combiné avec celui du canoë-kayak, les deux se complétant fort bien et étant en mesure de s'enrichir mutuellement.



Invitation sur la Durance.

### Sécurité

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, c'est à cause de son apprentissage relativement facile que la pratique de l'hydrospeed peut présenter certains dangers, la progression dans ce domaine étant plus rapide que celle portant sur la connaissance de la rivière, indispensable elle aussi à la parfaite maîtrise de ce sport. Un «novice» pourra éprouver d'emblée du plaisir à descendre une rivière «franche» classée en degré de difficultés III et être en

niers, s'ils savent palmer, seront sans autre de bons nageurs, alors que les plongeurs devront d'abord apprendre à comprendre la rivière avant de pouvoir jouer avec elle. Cela étant acquis, il semble bien que, en Suisse, compte tenu du fait que de plus en plus de gens s'intéressent à ce nouveau sport, c'est le mouvement Jeunesse + Sport qui devrait le prendre en charge, ayant ce qu'il faut pour contrôler le plus sûrement son évolution et éviter les accidents. L'un et l'autre y trouveraient leurs avantages!

### Ce qu'en pensent les «chefs»!

*Peter Bani et Peter Wüthrich, responsables, à Macolin, des branches sportives J+S Canoë-kayak pour le premier et Natation pour le second, donnent leur avis:*

- Installé entre deux sports confirmés, l'«hydrospeed» ne manque pas d'exercer une fascination nouvelle, motivée par deux notions d'actualité: l'aventure et la nature!
- Ce n'est sans doute pas à la portée de tout le monde de se mouvoir, même si le flotteur offre une certaine protection, dans des eaux tumultueuses et souvent très froides;
- S'il est bien enseigné et s'il dispose d'un encadrement solide et compétent, l'«hydrospeed» doit pouvoir être comparé à d'autres activités sportives de plein air, telles que le «snowboard» ou le «parapente»;
- En raison de son contenu lié à l'«aventure spontanée», cette pratique pourrait malgré tout être dangereuse si elle était trop librement interprétée;
- Jeunesse + Sport n'est absolument pas fermé à cette forme de glissade aquatique, encore fort peu connue en Suisse, il faut le souligner. Il s'agit donc de rester attentif à son évolution, une évolution qui s'inscrit pour une bonne part dans la notion de liberté et de responsabilité vis-à-vis de la nature. ■