

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 5

Artikel: Le squirt, ou le canoë réinventé

Autor: Geiger, Mirjam

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998198>

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: 29.01.2026

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



Le squirt, ou le canoë réinventé

Mirjam Geiger

Traduction: Evelyne Wieser-Carrel

Mirjam Geiger pratique le canoë depuis une quinzaine d'années et elle est actuellement présidente du club de Zurzach. Agée de 29 ans, elle travaille au laboratoire de recherche de la polyclinique de Zurich. C'est par Heiri Widmer, un membre de son club, qu'elle a été mise en contact avec le «squat» (elle l'appelle aussi le «canoë à trois dimensions»), qu'elle présente ci-après. Heiri Widmer a lui-même découvert cette façon originale de «jouer avec l'élément liquide» lors des compétitions préparatoires aux championnats du monde de 1988, dans le Maryland. On n'arrête pas le «progrès»! J'ai connu, moi aussi, des coureurs «à pied» qui, tout à coup, ont trouvé intéressant – pour qui? – de courir «sur les mains»!... (Y. J.)

Vers le milieu de l'année 1988, quelques membres de l'équipe suisse de canoë-kayak ont rapporté, d'Amérique du Nord, une nouvelle discipline sportive. Dans le cadre de la préparation aux championnats du monde sur la côte Est des USA, ils ont fait connaissance avec le squat. De retour en Suisse, ils ont pris contact avec la France, le premier pays européen à se lancer dans la fabrication de ces canoës particuliers, afin de permettre à ce sport de faire son entrée en territoire helvétique.

En consultant un dictionnaire, on s'aperçoit que le mot «squat», qui nous vient de l'anglais, signifie «jaillir, émerger soudainement d'une étroite ouverture». Cette définition ne donne toutefois qu'une description bien imparfaite du sport qui nous intéresse. Les adeptes du squat sont de véritables artistes qui effectuent, avec leur canoë, chandelles, pirouettes et sauts tout en s'amusant avec les rapides, les vagues et les tourbillons en eaux vives. Ils sont au canoë ce que les spécialistes du hot-dog sont au ski. Plaisir, mouvement, fantaisie et esthétique: tel est leur évangile.

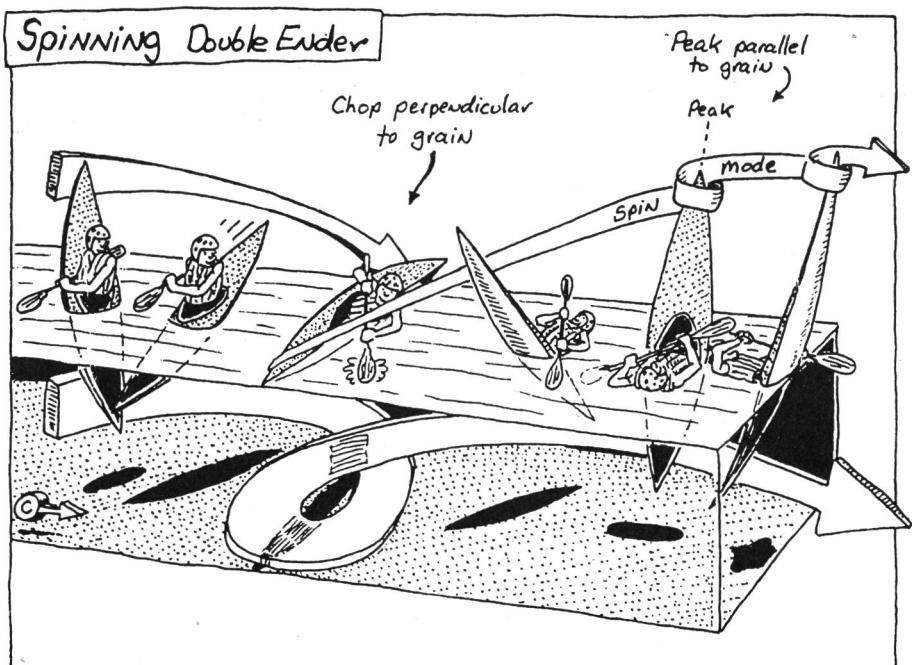
Un sport issu de la compétition

L'idée de jouer avec l'eau n'est pas nouvelle pour les canoéistes de notre pays. Mais, jusqu'ici, il fallait utiliser la force d'une petite chute ou d'un rouleau pour exécuter des acrobaties telles que chandelles ou sauts. Les Suisses avaient même trouvé un endroit idéal pour s'adonner à ce genre d'exercices: un rapide pas trop difficile près de Bremgarten (Argovie). Pendant quelques années, on y disputa même des championnats nationaux d'acrobatie nautique.

La pratique de ces ballets sur l'eau nécessite une embarcation particulièrement stable. Les canoës de compétition plats réagissent en effet, comme on devait s'en rendre compte, beaucoup plus vite et plus violemment à ce type de situation, mais ils sont en général sujets aux fissures, voire aux déchirures.

En fait, c'est aux slalomeurs que le squat doit son véritable essor: en pla-

çant volontairement le poids du corps d'une manière contraire au «bon sens» et en maniant la pagaille d'une façon particulière, ceux-ci parviennent à obtenir des changements de direction rapides et à «escamoter» les portes. Selon les Américains – le squat est déjà très répandu outre-Atlantique –, l'inventeur de cette nouvelle technique serait un dénommé Eric Evans qui, lors des championnats nationaux de slalom en 1970, utilisa ce procédé un peu par hasard afin de rétablir – non sans succès – une situation qui paraissait fort compromise. A l'heure actuelle, les spécialistes du squat vont jusqu'à affirmer que, dans une course, «la victoire dépend largement de la manière dont on maîtrise et exploite la technique». Très vite, certains slalomeurs se sont pris à exploiter le côté spectaculaire de cette technique en essayant d'amener la pointe du bateau aussi haut que possible au-dessus de l'eau. C'est ainsi que l'on a vu naître les figures et les acrobaties nautiques.



Le «Spinning Double Ender» est une sorte de double vrille exécutée avec l'embarcation, pointe vers le haut.

Ressemblance avec la planche à voile

Depuis, on a mis au point des embarcations spéciales pour permettre au canoéiste de reporter encore plus efficacement tous ses mouvements et ses coups de pagaie sur le bateau. Les canoës de squirt se caractérisent par un pontage concave qui les fait davantage ressembler à une planche à voile qu'à un kayak. Ce type de construction réduit sensiblement le volume, de sorte que le bateau peut réagir plus rapidement. Adapté à la stature, au poids et même à la pointure du spécialiste, le canoë de squirt ne lui laisse pratiquement aucune liberté de mouvement; en revanche, il l'aide à faire véritablement corps avec son embarcation. Ce système comporte toutefois aussi certains inconvénients, comme les éraflures aux jambes et aux pieds, signes distinctifs de tout «squirteur». Les autres caractéristiques correspondent à celles d'un kayak normal: la longueur varie entre 3,3 et 4,00 m, tandis que la largeur atteint 0,60 m. Depuis peu, on fabrique même des canoës de squirt pour les adeptes du canadien.

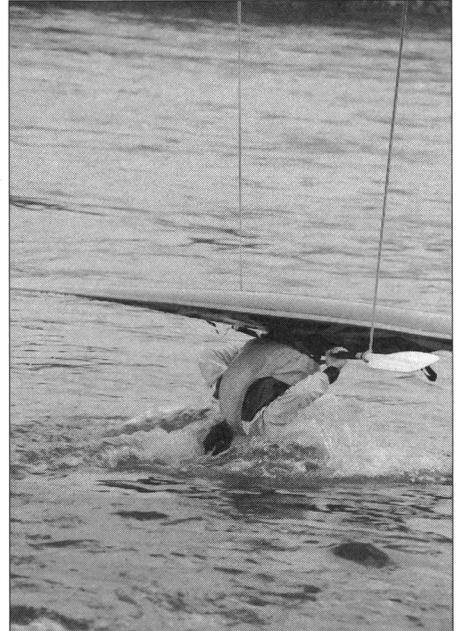
Compte tenu du volume extrêmement réduit de l'embarcation, il suffit d'un rien pour que la pression exercée par l'eau fasse basculer le bateau. Ainsi, comme le souligne la «bible» du squirt rédigée par les Américains, le canoë de squirt n'a que 51% de chances de flotter sur l'eau. De ce fait, on ne devrait pas dire, à proprement parler, que le canoë flotte; il se trouve plutôt «en suspension» à la surface de l'eau.

Squirt = maîtrise corporelle

Le squirt s'est engagé dans deux voies différentes; on distingue d'une part les figures en eaux calmes et, d'autre part, la descente en eaux vives. En utilisant certains mouvements, en pagaient d'une manière particulière et en jouant avec le poids du corps, il est tout à fait possible d'exécuter diverses acrobaties en eaux calmes. Il existe déjà toute une série de variantes de chandelles, de pirouettes ou de figures plus complexes, comme la roue, qui enchaîne plusieurs éléments et nécessite, de ce fait, une grande maîtrise corporelle.

Quand on contrôle parfaitement ces enchaînements complexes qui presupposent toujours une bonne dose d'anticipation, on peut même corser l'exercice en incorporant des coups de pagaies supplémentaires. C'est alors que le squirt se révèle dans tout son art!

La descente en eaux vives constitue une seconde possibilité. Les «squir-



Grâce à ce genre d'installations, les figures sont plus faciles à apprendre et à exercer.

teurs» se laissent glisser sur les flots en dansant «avec grâce et agilité entre les cailloux, les vagues et les rouleaux». Mais, pour se risquer sur une rivière, il faut être un excellent canoéiste, car les petits tourbillons et les rapides imprévus exercent un effet violent sur le bateau, qu'il est pratiquement impossible de contrôler par le simple recours à la force physique. Une technique d'esquimaillage irréprochable et une parfaite connaissance du courant sont donc des

conditions *sine qua non* à la pratique du squirt en eaux vives, de même que la faculté de s'adapter instantanément à une situation nouvelle et de prévoir celle qui suivra. Les Américains sont on ne peut plus clairs à ce sujet: «La descente de rivière exige une certaine discipline; si nous pouvons nous frayer notre chemin à travers ses structures, tout l'art consiste à suivre la voie que nous dicte la nature sans jamais perdre harmonie, fantaisie et entrain.»



A la base: apprendre à plonger de la proue!

Le squirt, sport spectacle?

Il est relativement facile de définir la personnalité des canoéistes qui se lancent dans le squirt. Agiles et souples, ils sont capables de saisir instantanément la situation et de réagir très vite; de plus, ils aiment jouer et danser avec l'eau. Ils disposent aussi d'une technique irréprochable et maîtrisent parfaitement l'esquimautage. Quand on passe de tourbillon en tourbillon sur une rivière, on ne peut se permettre la moin-

dre imprécision, car ces embarcations particulières ne pardonnent aucune erreur.

Conformément à l'idéal américain qui place la liberté et l'instant présent au-dessus de tout, le spécialiste du squirt ressent toutes les eaux comme un défi et un enrichissement: «La vie s'épanouit lorsqu'on en fait quelque chose; quand on reste sans rien faire, elle se répète.» L'aspect inédit de la performance, qui séduit aussi bien le canoéiste que le spectateur, pousse le pratiquant à aller toujours plus loin et à

tenter des acrobaties toujours plus folles. Cette tendance au spectacle se retrouve probablement chez tous les adeptes du squirt. Mais pour chacun d'entre eux, il est vital de ne pas se laisser emporter par le caprice d'un instant; il faut savoir se concentrer sur soi, sur son bateau et sur la rivière.

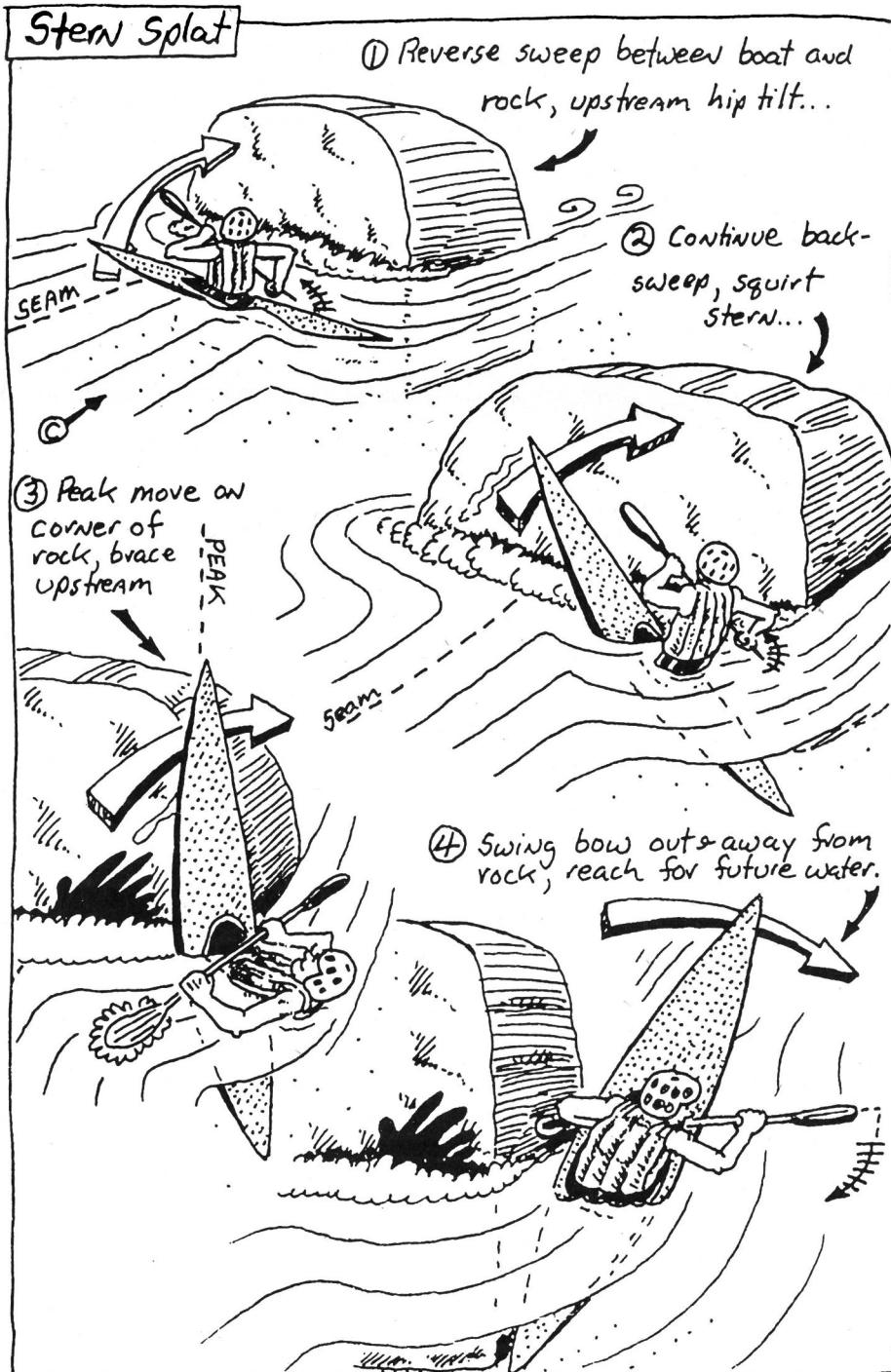
Les dangers du squirt

La plupart des disciplines sportives qui ont fait leur apparition ces dernières années ont un côté un peu fou, un petit quelque chose d'extraordinaire; en général, elles ne sont pas exemptes de danger si on viole les règles du jeu et si on néglige certaines précautions.

Un grand nombre de canoéistes redoutent avant tout de ne pas pouvoir sortir de leur bateau s'il chavire. Il est en effet très difficile de s'extraire d'un canoë de squirt, de sorte qu'une personne qui ne maîtrise pas l'esquimautage à la perfection ne devrait jamais se risquer sur une rivière; on ne devrait pas non plus – cela va du reste de soi en canoë – s'aventurer seul sur l'eau. En squirt, certaines figures requièrent en effet un comportement que l'on présente généralement comme faux ou même dangereux aux débutants. Les exemples ne manquent pas, à commencer par le principe de base du squirt: le transfert du poids du corps «à rebours du bon sens», qui fera faire au néophyte ses premières expériences de dessalage, voire le «plaquage» vertical du canoë contre un rocher, manœuvre qui a déjà donné du fil à retordre à des canoéistes pourtant expérimentés. Il est donc impératif de s'assurer des secours, que ce soit sur l'eau ou depuis la terre ferme.

Si ces dangers nécessitent concentration et bon sens de la part du canoéiste, d'autres règles ont leur importance en squirt. Il est pratiquement impossible d'éviter les ecchymoses aux jambes et aux pieds, car le simple fait de monter à bord de l'embarcation ou d'en sortir ne peut se faire sans égratignures. On peut toutefois remédier à cet inconvénient, dans une certaine mesure, en modifiant le revêtement intérieur du canoë. Compte tenu du faible espace à disposition, la marge de manœuvre est toutefois très réduite.

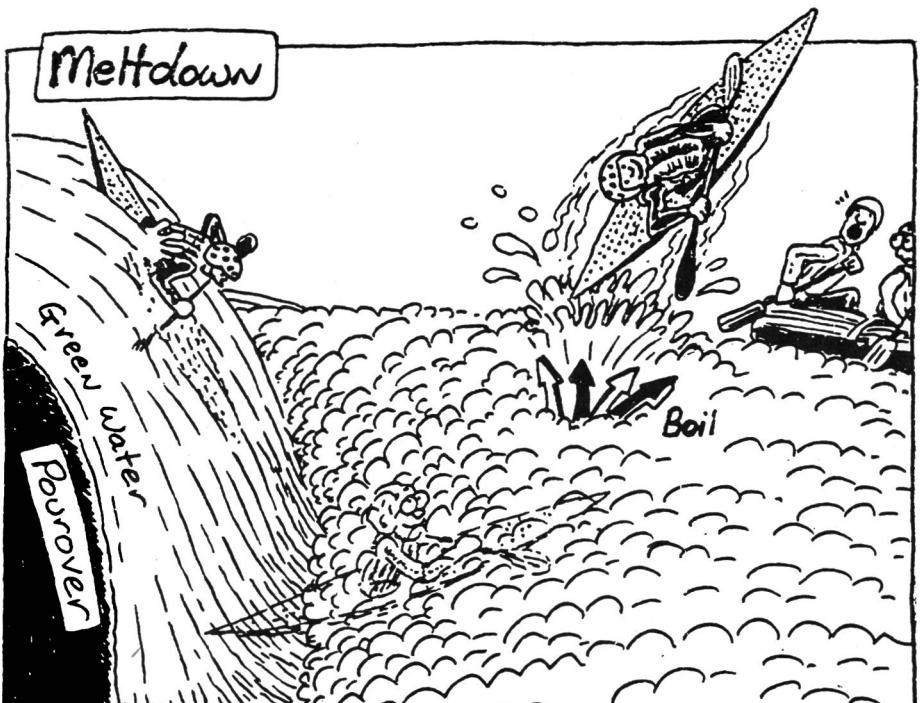
Comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, il est essentiel de bien connaître le cours d'eau, qu'il s'agisse des mouvements imprévisibles de la rivière ou du niveau de l'eau. En ouvrant de nouvelles perspectives aux canoéistes, le squirt peut en effet entraîner des rencontres peu agréables avec des cailloux invisibles à la surface de l'eau, d'où le risque de chocs douloureux dans la région du dos et des hanches; en outre, il



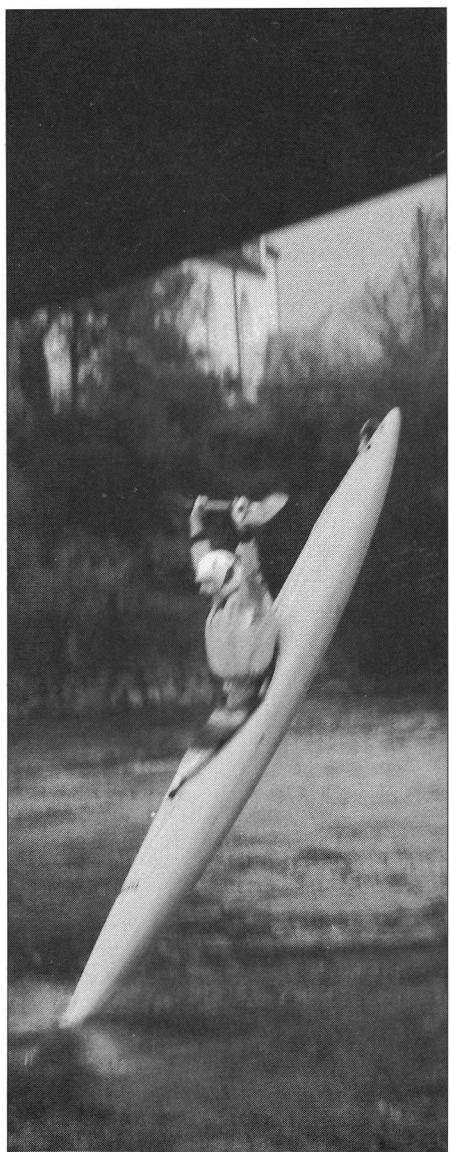
Le «Stern Splat» est un «jeu» en eaux vives devant un rocher: plonger de la poupe, balayer le rocher avec la proue... Réservé aux artistes!

est si difficile de s'extraire de l'embarcation qu'il vaut mieux ne pas risquer une brèche dans la coque.

Vu le contact intense entre l'homme et le canoë d'une part, l'homme et l'eau d'autre part, il est indispensable de prévenir les risques d'hypothermie. Il faut notamment veiller à protéger les reins, car ils se trouvent en permanence au-dessous du niveau de l'eau. La meilleure solution consiste à passer une combinaison – ou tout au moins, un pantalon et une ceinture – en néoprène, et à enfiler des sous-vêtements chauds. La tête est elle aussi davantage menacée en squirt qu'en canoë-kayak. Les contacts fréquents avec l'eau peuvent se révéler dangereux pour les oreilles comme pour le nez car, dans cet environnement toujours humide, un abaissement de la température corporelle risque de déboucher sur une affection qui pourrait facilement devenir chronique ou mettre très long à guérir. Il importe donc de se protéger en portant un casque, des tampons auriculaires et un pince-nez. Le point essentiel reste toutefois le suivant: ne jamais exagérer! En clair: le spécialiste du squirt est pris entre deux extrêmes, l'aventure d'un côté, le danger de l'autre. A lui de choisir...



Le «Mettdown», c'est plonger, disparaître sous l'eau et jaillir à nouveau à l'air libre.



Chute libre à partir d'un pont.

phérique, de même que du bon sens. Ainsi, le squirt ne doit jamais être présenté à des débutants, mais toujours à des groupes avancés. Toutefois, le moniteur devra très certainement aborder la question, car l'un ou l'autre des participants voudra sans doute tester cette «troisième dimension» du canoë. Dans pareil cas, il est capital qu'il en explique consciencieusement les dangers, les techniques et les astuces spécifiques, car le squirt s'accorde mal d'un apprentissage basé sur des essais et des erreurs. Il est aussi important qu'il fasse comprendre clairement aux participants la responsabilité qu'ils assumment aussi bien envers eux-mêmes qu'envers leurs camarades; tous doivent être conscients du fait que le prêt d'un bateau à un ami inexpérimenté peut avoir des conséquences non négligeables.

Dès qu'une nouvelle orientation sportive fait son apparition, on se demande si elle doit rester réservée à un petit groupe de «risque-tout», ou s'il convient de l'intégrer dans la formation. Pour les sports qui comportent certains risques, le problème est d'autant plus délicat que la question de la responsabilité se pose aussitôt. En incorporant le squirt dans les cours de canoë-kayak, on peut empêcher que des canoéistes inexpérimentés se lancent dans l'aventure sans indication ni surveillance; les accidents survenus à des «autodidactes» font du tort à un sport qui tente de s'affirmer; ils sont en outre regrettables, car on aurait pu les prévenir. Mais à qui s'adresse le squirt? Il devrait aller de soi que seuls les bons canoéistes peuvent s'aventurer dans un bateau de squirt. Qu'ils aient touché à la compétition ou qu'ils soient des adeptes du tourisme en canoë, cela n'a aucune espèce d'importance; l'essentiel, c'est qu'ils connaissent l'eau, qu'ils disposent des réflexes nécessaires et d'une bonne vue d'ensemble, et qu'ils soient capables de reconnaître des situations inédites pour s'y adapter instantanément.

Tous ces facteurs nécessitent une certaine maturité sur le plan sportif et

physique, de même que du bon sens. Ainsi, le squirt ne doit jamais être présenté à des débutants, mais toujours à des groupes avancés. Toutefois, le moniteur devra très certainement aborder la question, car l'un ou l'autre des participants voudra sans doute tester cette «troisième dimension» du canoë. Dans pareil cas, il est capital qu'il en explique consciencieusement les dangers, les techniques et les astuces spécifiques, car le squirt s'accorde mal d'un apprentissage basé sur des essais et des erreurs. Il est aussi important qu'il fasse comprendre clairement aux participants la responsabilité qu'ils assumment aussi bien envers eux-mêmes qu'envers leurs camarades; tous doivent être conscients du fait que le prêt d'un bateau à un ami inexpérimenté peut avoir des conséquences non négligeables.

Les plans d'eau qui se prêtent le mieux à une initiation au squirt sont sans doute les lacs ou, le cas échéant, une piscine, à condition que celle-ci soit suffisamment large. Il s'agit essentiellement d'exercer les mouvements et de tester la réaction du bateau à différents coups de pagaie et manœuvres corporelles. Pour tous ces exercices, il importe toutefois d'assurer une sécurité optimale.

Moyennant le respect de toutes ces règles, le squirt offre des possibilités insoupçonnées aux sportifs. S'il introduit une nouvelle dimension dans la pratique du canoë, il donne aussi à ses adeptes le sentiment de ne faire plus qu'un avec l'eau et le bateau et de se mouvoir en parfaite harmonie avec la nature. ■