



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



DOCUMENT

PETIT LÉXIQUE ILLUSTRÉ

Nage en Eau Vive





Rédacteur : Gaël MARRPEAU

Mise à jour le 24/09/2024
Gaël MARPEAU
Création du Document

LE PETIT LÉXIQUE ILLUSTRÉ : Version 24 09 2024 (01)

Préambule

Ce petit lexique à l'ambition de préciser, ajouter, modifier et parfois d'enlever, des termes utiles à la compréhension de ce qui a trait, de près ou de loin à la Nage en Eau Vive.

Il se veut un support sur lequel des cadres pourront trouver des ressources pour leur enseignements et les nageuses et nageur des définitions claires permettant d'harmoniser les éléments de langage autour de leur pratique.

Si je me suis efforcé d'être le plus exhaustif possible, il est évident que le lecteur y cherchera des termes qui ne s'y trouvent pas encore et qui gagneraient à l'être.

C'est là que l'usage d'un tel objet devient passionnant : lorsque les pratiquants s'en emparent il devient vivant, chaque terme qui y trouvera sa place lui permettra de s'enrichir.

J'invite chacun et chacune à échanger voire débattre autour de ce petit lexique, afin de proposer qu'un terme y entre, soit modifié ou enlevé et qu'à terme, la Nage en Eau Vive en tire le plus grand profit.

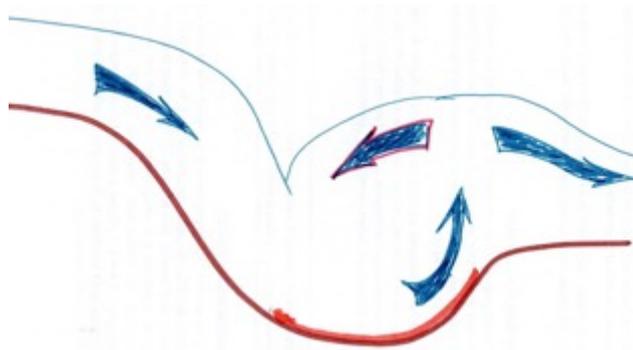
Gaël MARPEAU



A

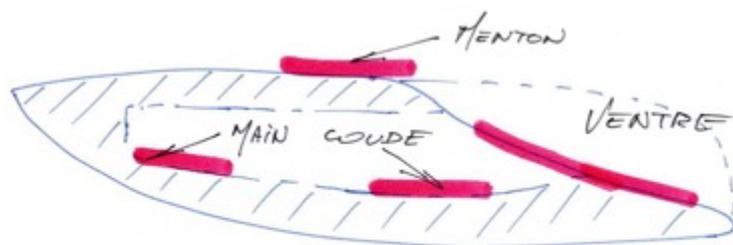
Affluent : Désigne un cours d'eau qui se jette dans un autre. Souvent l'affluent perd son nom au profit du cours d'eau dans lequel il se jette.

Affouillage : Forme concave du fond du lit de la rivière à la base d'une chute ou d'un seuil. Il résulte de l'érosion du substrat sous l'action de la force de l'eau. Cette structure réoriente la veine noyée vers le haut.



Amont : Partie d'un cours d'eau comprise entre un point donné et sa source. Elle se trouve de fait à une altitude plus élevée que l'observateur (vers la montagne).

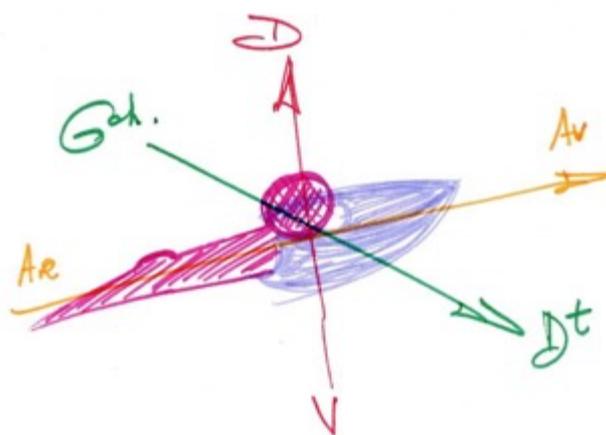
Appui : Action au cours de laquelle le corps est utilisé pour positionner le flotteur. On peut repérer la zone ventrale, celle des coudes, celles des mains et celle de la tête.



Aval : Partie d'un cours d'eau vers laquelle se dirige le courant, se trouvant de fait à une altitude plus faible que l'observateur. Vient de « a val » qui signifie vers la vallée...

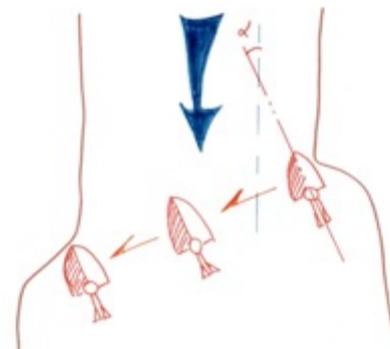
APPUIS

Axes : Lignes idéales autour desquelles s'effectuent des rotations ou qui orientent une direction. Elles permettent de poser des repères sur le binôme nageur-flotteur afin de mieux expliquer les différentes positions à prendre pour réaliser les gestes techniques. Elles peuvent aussi permettre de désigner l'orientation des veines d'eau.

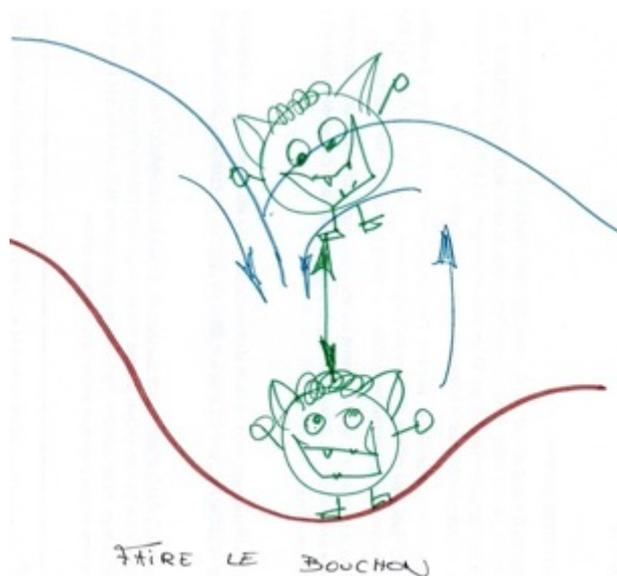


B

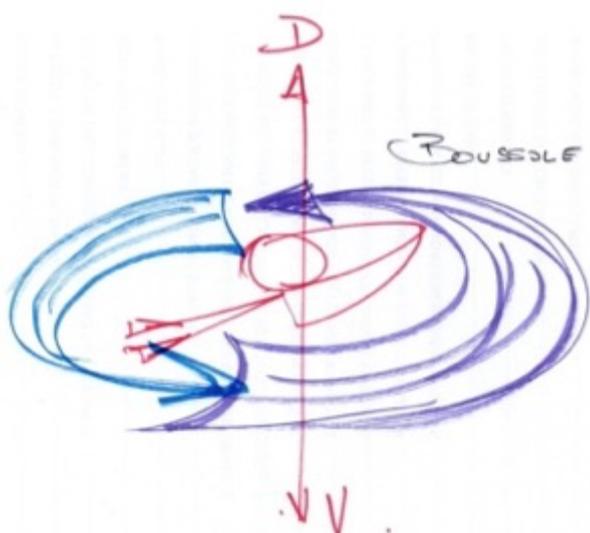
Bac : Traversée latérale d'un courant, dont l'objet est d'éviter le plus possible de se laisser entraîner vers l'aval.



Bouchon (faire le ...) : Mouvement vertical d'un nageur au cours duquel la tête alterne entre une position immergée et une position émergée. Si le mouvement n'est pas entretenu, le nageur s'immobilise au point d'équilibre.

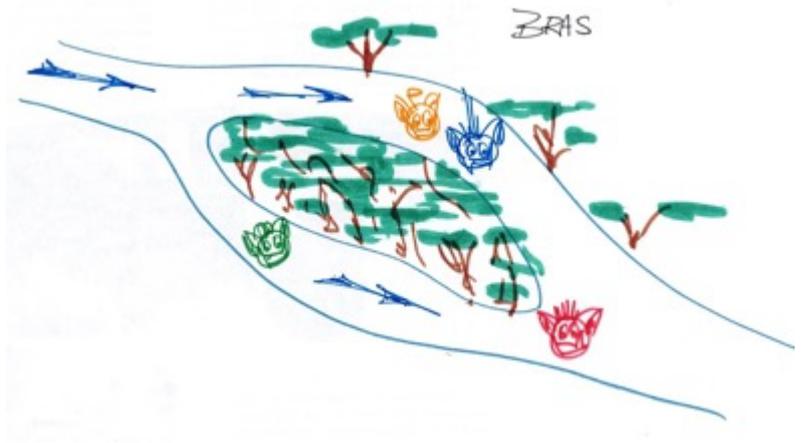


Bouillon : Rapide à gros volumes caractérisé par des vagues importantes qui perturbent de fait l'identification des directions des veines d'eau.



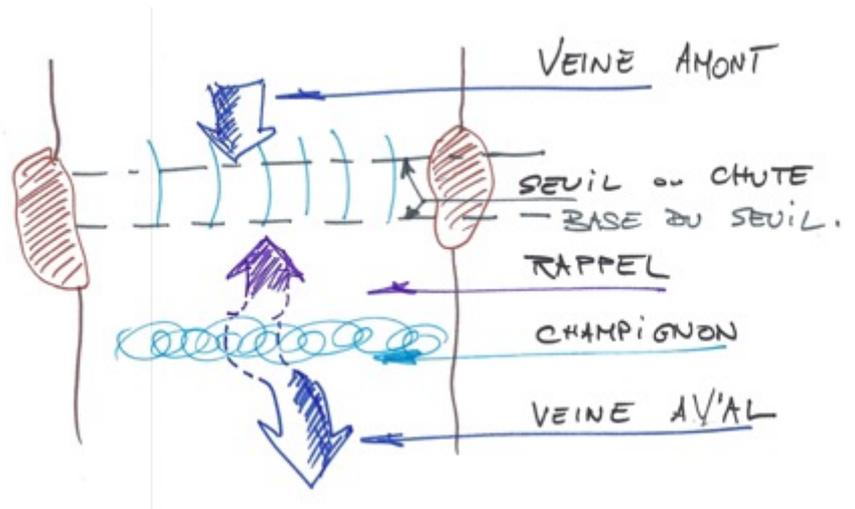
Boussole : Pivotelement à 180° et plus d'un nageur dans un plan horizontal autour de son axe dorso-ventral.

Bras : Désigne des différentes voies entre lesquelles une rivière se divise.

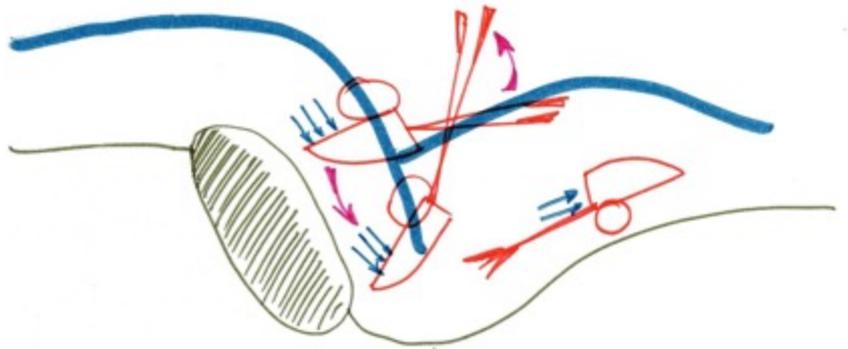


C

Champignon : Courant ascendant en surpression venant éclater à la surface. Il est localisé en aval d'un rappel ce qui en fait un repère pour identifier la zone de danger que le rappel représente.



Chandelle (faire une) : Position du nageur à la verticale sous la pression de l'eau. Peut-être utilisée pour s'extraire d'un rappel.



Chatière : Passage étroit à faible débit.



Chute : Rupture de pente dans laquelle une part de la veine d'eau a une trajectoire proche de la verticale compte tenu de la différence de hauteur. L'eau s'y trouve d'un point de vue mécanique en situation de chute. Certains proposent une limite (4m) à partir de laquelle on basculerait de seuil à chute, pourtant cette limite est bien difficile à établir en pratique. Par ailleurs la notion de verticalité est pertinente parce qu'elle induit la profondeur de l'affouillage.

Classe : Degré de difficulté d'un cours d'eau. Au nombre de six, elles sont définies par le code du sport et servent d'appuis aux arrêtés de classement des rivières par les préfetures et ou par les encadrants qui déterminent eux même la classe de rivière au regard des critères de classement (Art. A322-52 CDS)

Clayonnage : Aménagement en rive dont la fonction première est la stabilisation des berges. Elles peuvent consister en un tressage de branches autour de pieux plantés au pied de la rive à stabiliser. Par extension les aménagements en acier, gabion ou béton peuvent être nommés ainsi lorsqu'ils ont pour fonction la stabilisation des berges.



COINCEMENT.



Coincement : Immobilisation du flotteur et ou du nageur dans un obstacle.

Contre : Abréviation de "Contre Courant".

Courant inversé, portant en sens contraire du courant général, en raison d'un obstacle ou de la configuration de la rive. Se décline à l'envie :

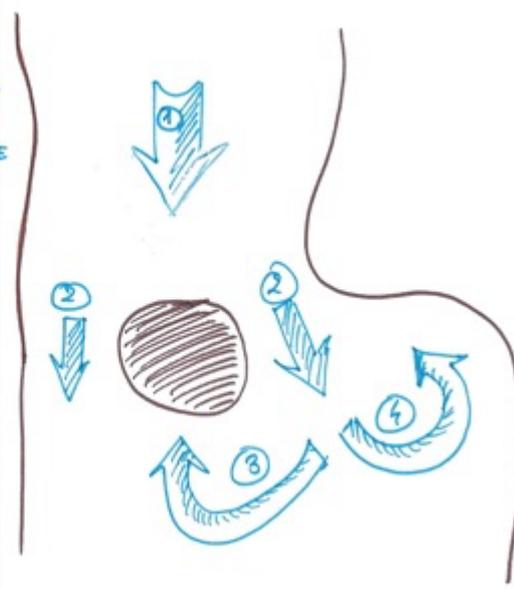
Contre de rocher

Contre de rive

Contre apparent : Mouvement de l'eau par rapport au flotteur

Contre réel : Mouvement de l'eau par rapport à son lit.

- ① VEINE PRINCIPALE
- ② VEINE SECONDAIRE
- ③ et ④ VEINES ANNULAIRES
- ③ CONTRE DE ROCHER
- ④ CONTRE DE RIVE.

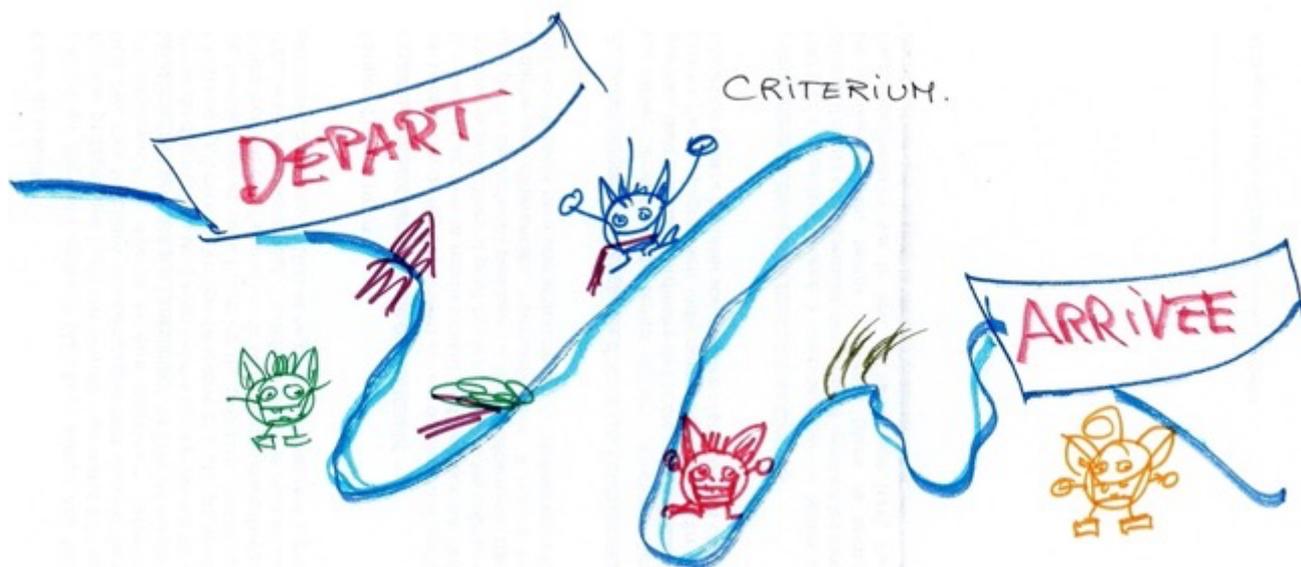


Contre-giter : Effectuer un changement de gite. Correspond à la dernière manœuvre dans la réalisation d'un stop ou d'un changement de direction.

Cravate : Immobilisation du flotteur et du nageur sous la pression du courant contre un obstacle.



Critérium : Désignation d'une épreuve de descente en compétition de Nage en Eau Vive.



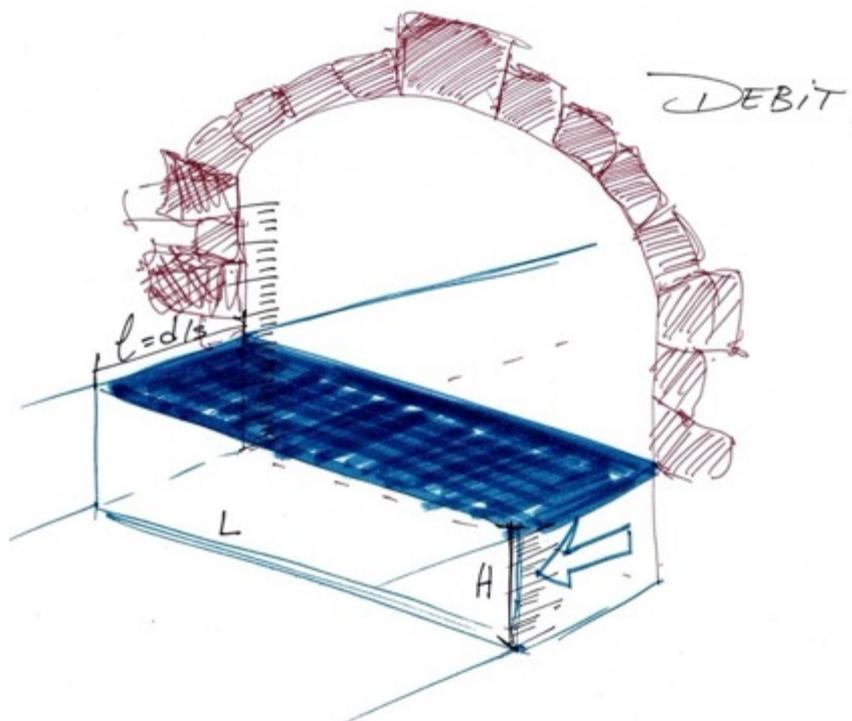
Crue :
Etat
d'un
cours
d'eau

marqué par un niveau anormalement élevé en raison d'apports (fontes, pluies etc.) supérieurs aux apports habituels. Les conséquences sont nombreuses le cours d'eau pouvant sortir de son lit primaire et le niveau atteindre le haut des ouvrages (ponts, routes).

Cumulonimbus : Nuage massif à base basse et à développement vertical très important, et à l'origine de précipitations massives et orageuses. Ils représente un indicateur de risque de montée des eaux des rivières à régime pluvial.

D

Débit : Quantité d'eau (mesurée en m^3/s) qui s'écoule en un point d'une rivière. Il se calcule en mesurant la hauteur (H) et la largeur (L) du lit de la rivière et la vitesse de cette lame d'eau (V) en m/s ; le débit (Q) peut s'exprimer ainsi : $Q = L \times H \times V$

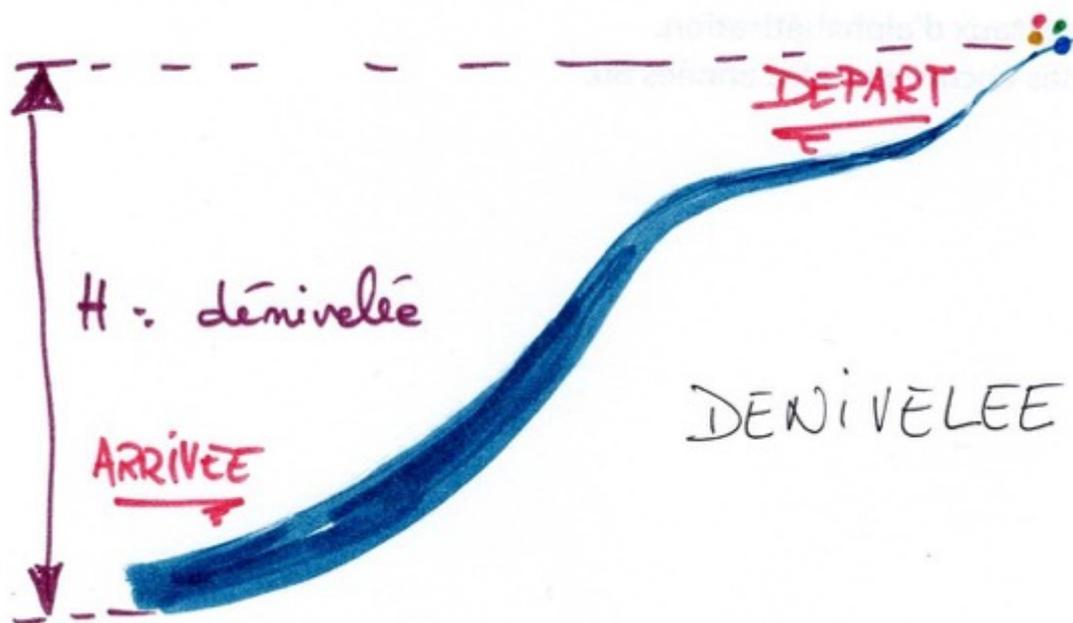


Déferlante : Se dit d'une vague qui retombe vers l'amont.



Défecteur : Qualifie un obstacle qui dévie une veine d'eau de sa trajectoire. Peut être à l'origine d'une veine en portefeuille.

Dénivelée : Correspond à la différence de hauteur entre le point de départ et le point d'arrivée en mètres

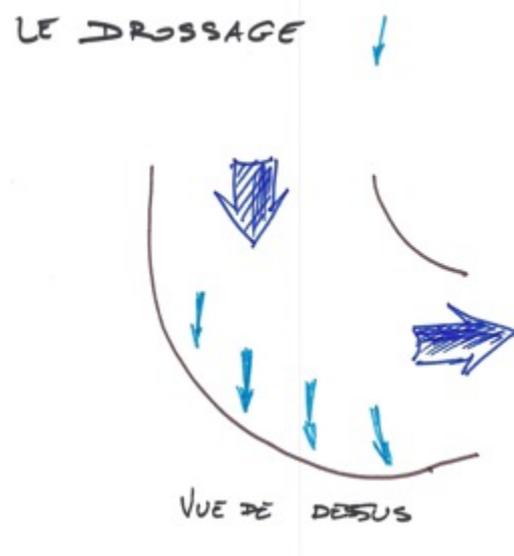


Dessalage :

Renverser son flotteur, chavirer. Terme est apparenté aux Inuits, inventeurs du Kayak, et qui retournaient volontairement leur embarcation dans de l'eau douce pour la débarrasser du sel.

Déversoir : Evacuateur de crues. Par extension, plan incliné sur lequel se déverse l'eau d'une rivière (dû à la présence d'un barrage).

Drossage : Courant portant à l'extérieur d'un virage, par suite de la force centrifuge, le courant se dirige contre une falaise, dans des branchages ou des clayonnages.



E

Eau : Du latin "aqua". C'est un liquide incolore, transparent, inodore et insipide. C'est un corps composé résultant de la combinaison de 2 atomes d'hydrogène à 1 atome d'oxygène, de formule H_2O . Il bout à $100^{\circ}C$ sous la pression de l'atmosphère, et se solidifie à $0^{\circ}C$. La densité de l'eau solide est plus faible que celle de l'eau liquide. La conséquence est que la glace flotte sur l'eau. De là à faire un flotteur en glace...

Eau Blanche : A la sortie d'un seuil, eau mousseuse chargée d'air sur laquelle le palmage est moins efficace.

Escalier : Suite de seuils.



Esquimautage (ou retournement) : Technique qui permet de rétablir un flotteur qui a chaviré.

Étiage (ou basses eaux) : Débit le plus faible d'un cours d'eau dans l'année.



Étroit : Rétrécissement d'un cours d'eau entre ses rives ou entre des rochers. Voir chatière

F

FFESSM : Fédération Française d'Études et de Sports Sous-Marins

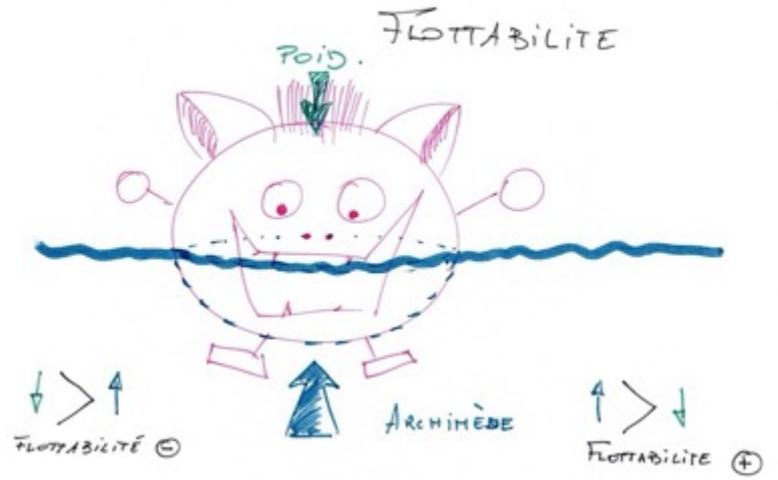
Figure : Manœuvres techniques et ou acrobatiques.



Fixes-palmes : Appelés aussi attaches-palmes, fabriqués maison ou achetés, en caoutchouc, permettent de maintenir la palme sur le pied. Attention, en aucun cas, n'attacher la palme au pied à l'aide d'une ficelle. Le fixe-palme maintient la palme, notamment les palmes non chaussantes, mais doit permettre de libérer la palme en cas de fort coincement.

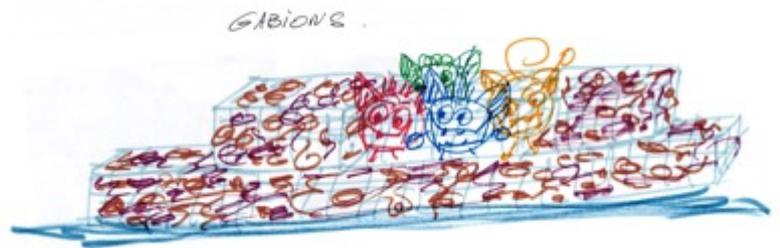


Flottabilité : Volume du flotteur assurant l'insubmersibilité de l'embarcation dessalée.



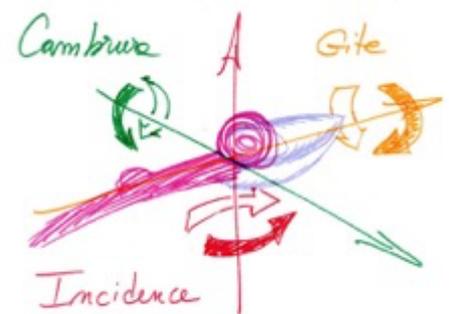
G

Gabions : Structures grillagées dans lesquelles sont enfermées des pierres. Ils sont utilisés pour stabiliser les berges. Leur solidité et leur durabilité relative sont à l'origine de risques liés aux aciers qui, à terme, font saillie vers l'eau.

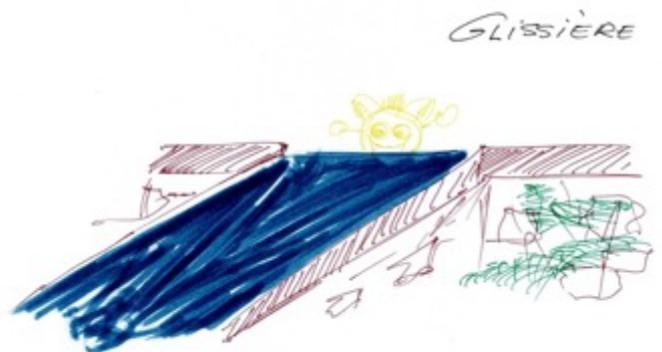


Gestes de communication : Postures standardisées permettant aux usagers de la rivière de se comprendre sans avoir recours à la parole en raison du bruit de l'eau ou de la distance. Notez que d'un type de pratique à l'autre les gestes peuvent différer tout en étant, à l'instar de deux langues étrangères, aussi pertinents les uns que les autres.

Gite : Inclinaison du flotteur autour de l'axe antéropostérieur, à droite ou à gauche, pour faciliter un virage ou compenser la pression de l'eau. Contrairement à certaines légendes celtiques le mot n'est pas tabou. Compte tenu de la position allongée l'axe antéropostérieur est le même que l'axe longitudinal et que l'axe sagittal.

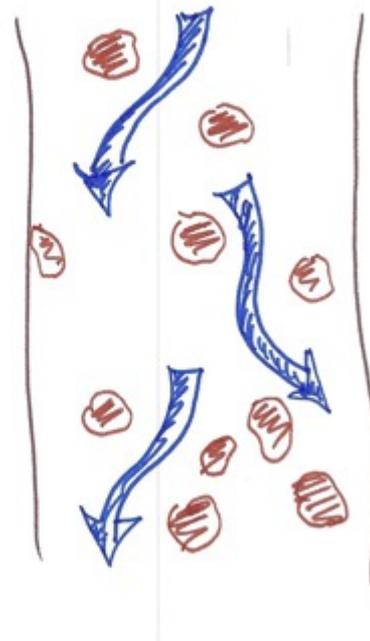


Glissière : Passage constitué par un plan incliné, notamment sur un barrage. La glissière diffère d'un seuil ou d'une chute car l'eau y est soutenue par une infrastructure.



LA GRILLE

Grille : Portion du lit d'une rivière étale, encombré de rochers, présentant généralement une pente faible. La grille impose une lecture sur une longue distance pour anticiper l'enchaînement qui permet de la franchir sans avoir à prendre appui.



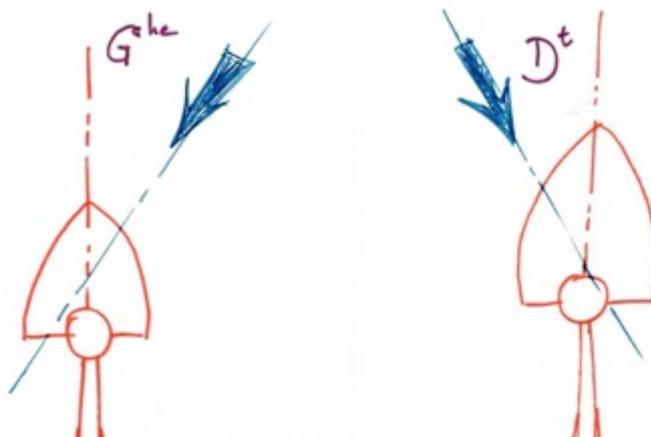
H

Hydrospeed : Nom anglicisé de la Nage en Eau Vive et du support de navigation. Ce support est un flotteur en mousse ou en plastique, protégeant les bras et l'avant du nageur et avec lequel il est possible de descendre un cours d'eau.

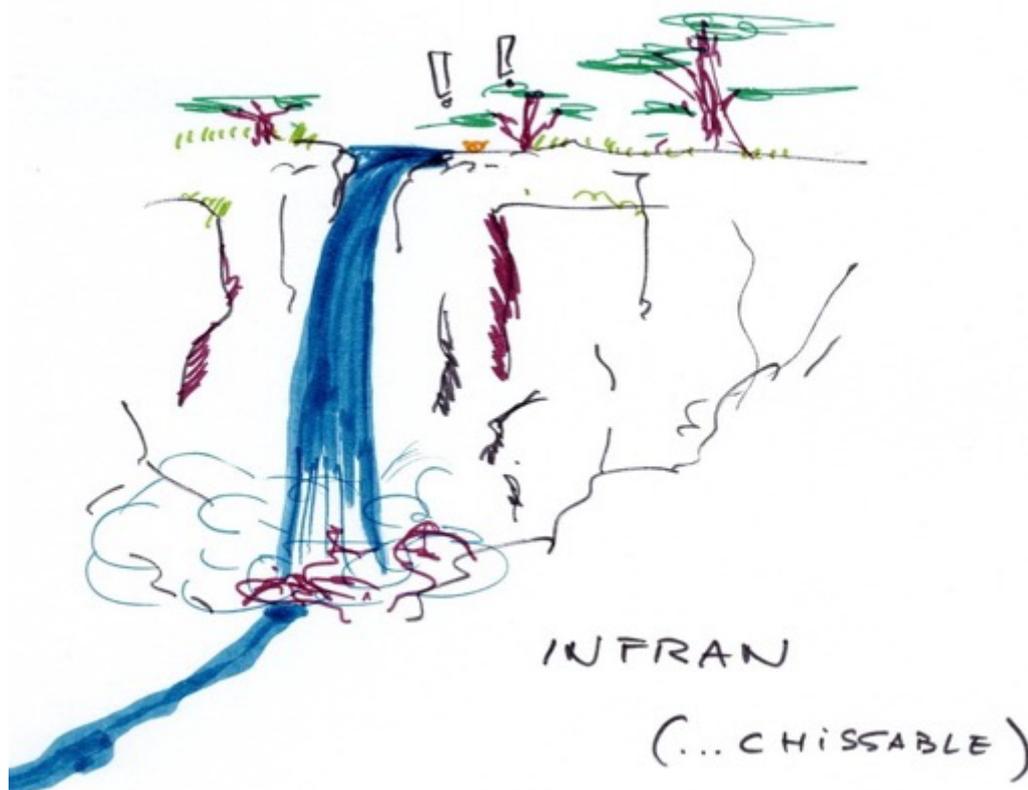
I

Incidence (donner de l'...): Direction que le nageur donne à son flotteur par rapport à sa trajectoire globale ou par rapport au courant principal.

Incidence (avoir une...) : Répercussion plus ou moins directe de quelque chose. Conséquence de l'orientation du flotteur sur l'équilibre des forces qui agissent sur le binôme nageur flotteur.



Infran : Abréviation de " infranchissable ", devient " Ex-Infran " quand il a été forcé. Attention ! Un ex-infran pour kayak ou raft peut rester un infran pour des nageurs de Nage en Eau Vive et inversement.



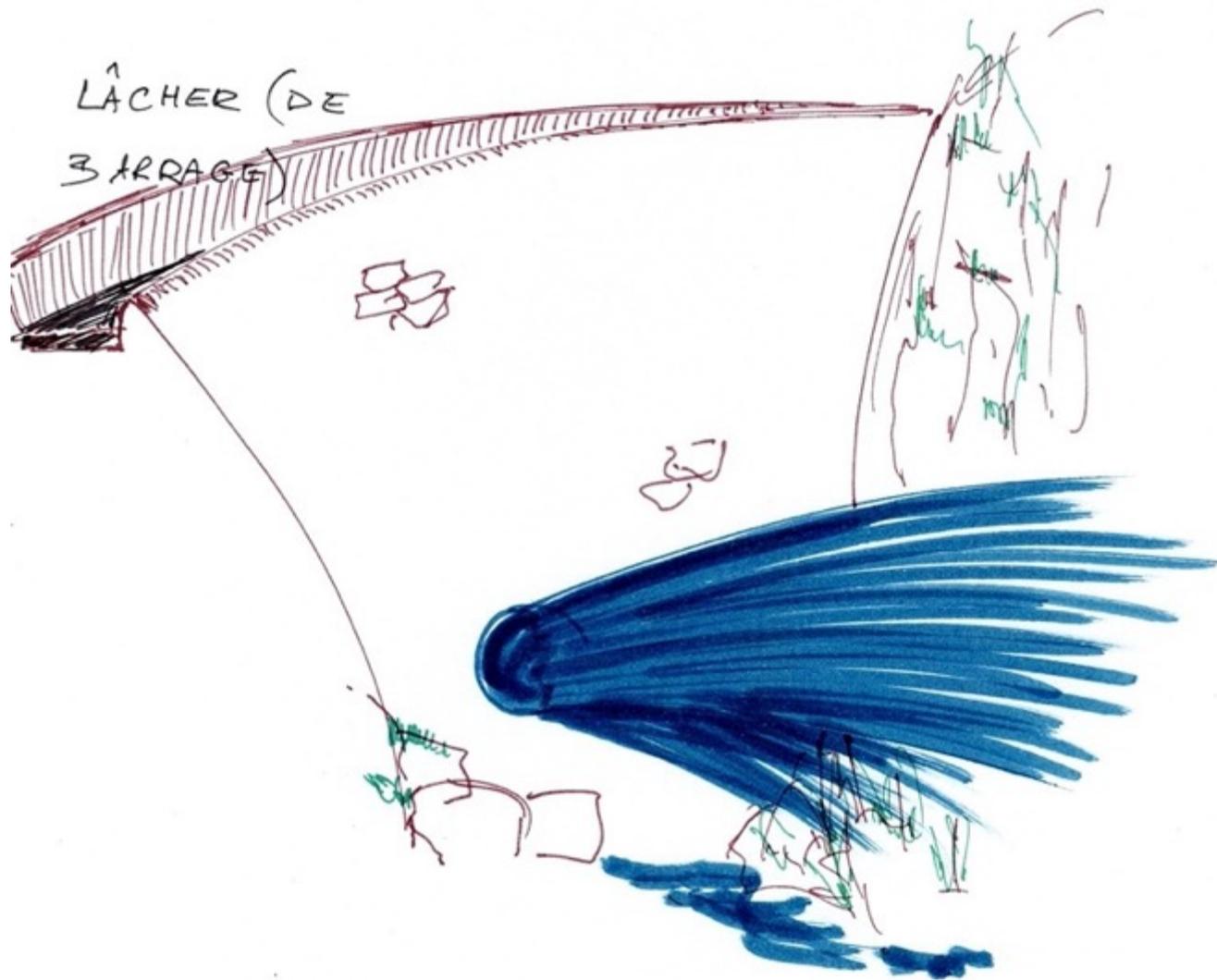
Insubmersible : Qualifie une embarcation qui ne peut couler. Les flotteurs utilisés en nage en eau vive se doivent d'être insubmersibles.

J

K

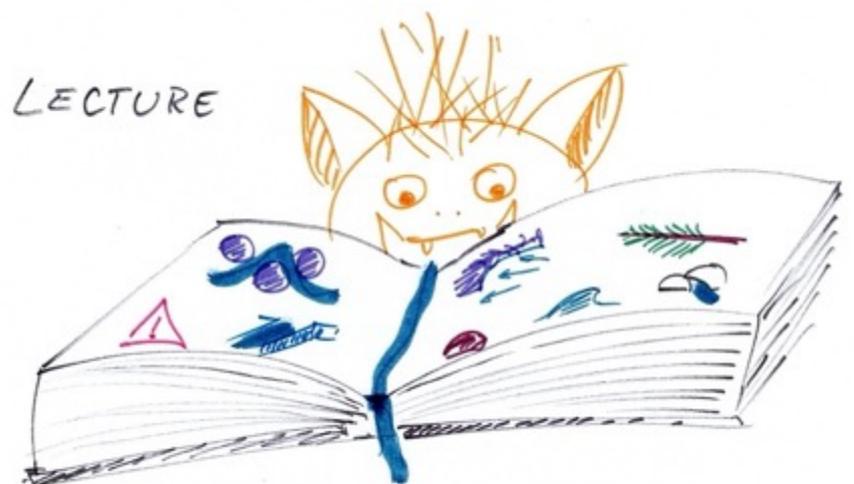
L

Lâcher d'eau : Eau libérée par un barrage pour remplir le lit de la rivière... Et accessoirement produire de



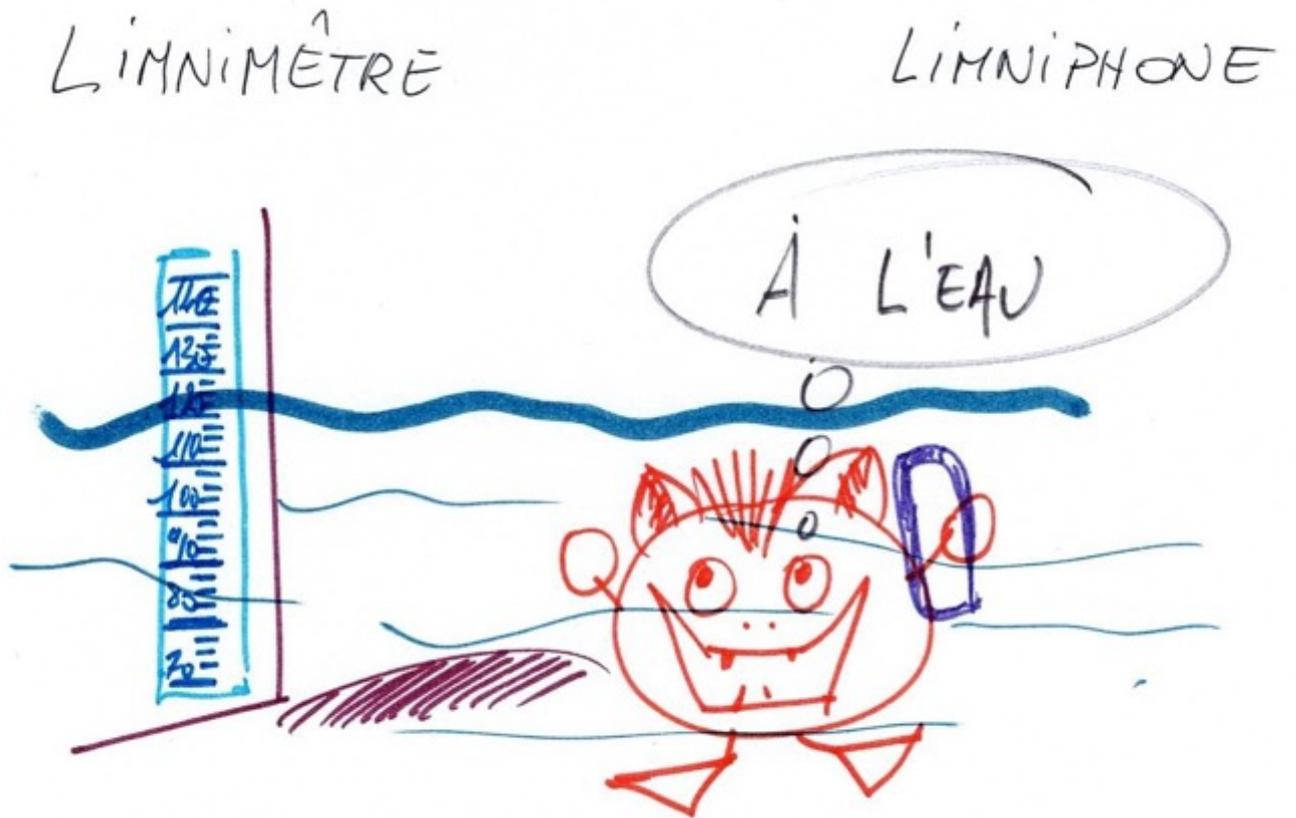
l'électricité.

Lecture : Action de reconnaître les éléments d'une rivière (passages, obstacles, ...) en cours de descente. La lecture s'appuie sur l'expérience et la vision plus ou moins consciente de petits détails.



Limnimètre : Echelle graduée en bordure d'un torrent permettant de repérer la hauteur d'eau. La valeur indiquée doit être considérée relativement à celle figurant dans un topo : la comparaison d'une échelle par rapport à une autre, sur la même rivière ou sur une rivière différente n'a aucun caractère d'indication.

Limniphone : Répondeur téléphonique automatique donnant la hauteur d'eau.



M

Maigre : Portion d'une rivière où le manque d'eau entrave la nage. Peu utilisé, peu parfois s'apparenter à une grille ou une figure d'étiage.

Marmite : Mouvement d'eau en rotation verticale et en dépression qui a tendance à aspirer. Par extension, formation géologique créée par l'érosion due à ces mouvements.



Microcentrale : Petite unité de production d'électricité au fil de la rivière.

N

Nage en Eau Vive : Sport de glisse consistant à descendre à la nage les eaux mouvementées des torrents avec palmes, tenue isothermique, un casque, d'un gilet d'aide à la flottabilité et un flotteur.

Navette : Déplacements aller et retour en véhicule entre les points d'embarquement et d'arrivée.



NAVETTE : ORGANISATION VISANT A DÉPLACER
LES VÉHICULES DES NAGEURS D'UN GROUPE AVEC
UN MAXIMUM D'EFFICACITÉ DU DÉPART VERS
L'ARRIVÉE OU INVERSEMENT !

Nécessaires pour récupérer équipements, matériels et nageurs.... Et affaires sèches en fin de descente.

NAVETTE : PRÉCISION ...
SANS OUBLIER DE PRÉVOIR
DES AFFAIRES SÈCHES À L'ARRIVÉE .



O

Ouvreur : Nageur confirmé qui "ouvre" la palanquée. Il est censé connaître la rivière ou bien l'avoir reconnue. Il indique le chemin aux nageurs qui le suivent et vérifie de temps en temps en se retournant que toute la palanquée le suit. Il dialogue par geste avec le serre-file. C'est lui qui indique les endroits où il faut s'arrêter. Personne ne doit le dépasser.

P

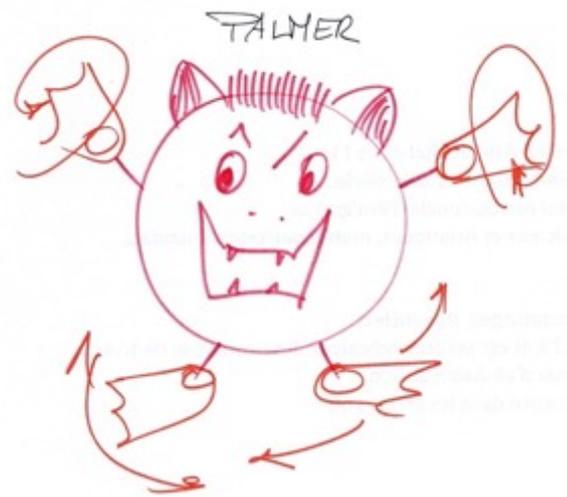
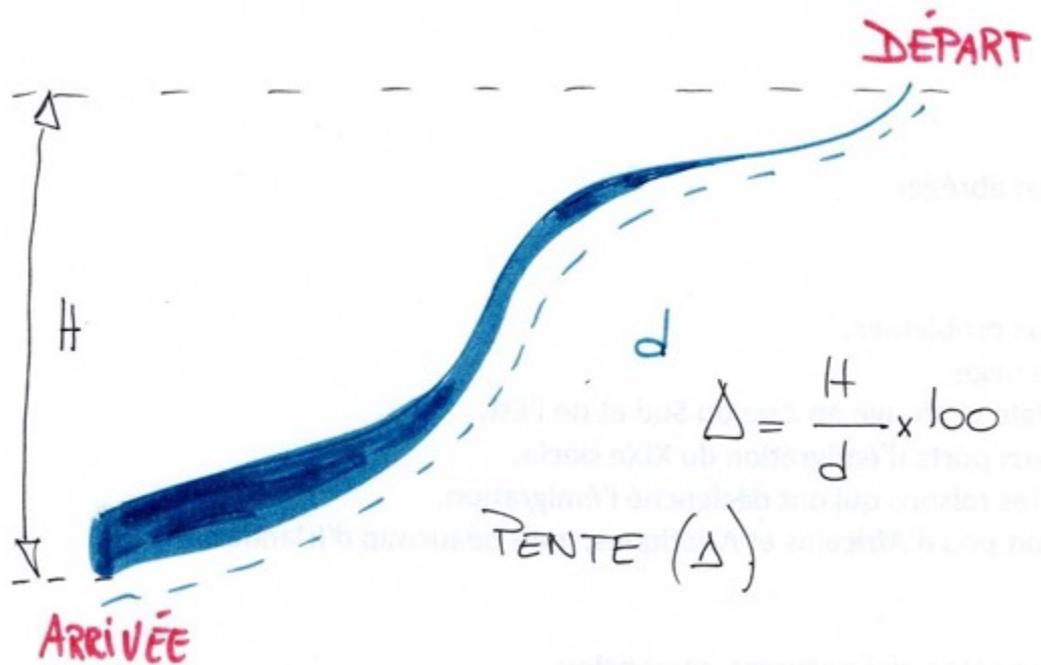
Palanquée : Groupe de nageurs qui évoluent sur la rivière. Elle est constituée d'un ouvreur (le premier nageur), d'un serre-file (le dernier) et de nageurs entre. Au total le nombre de nageurs dépend de la classe de la rivière, du niveau de l'encadrant de ce celui des nageurs encadrés . (cf règlement formation)

Palmer : action de mettre en mouvement les palmes pour se propulser.

Passage encombré : Portion du lit d'une rivière parsemé de rochers comportant des seuils et présentant une pente prononcée. Terme sujet à confusion avec l'encombrement du lit par des arbres tombés. Pour ce type d'encombrement on préférera utiliser la terminologie liée à la classification des rivières.

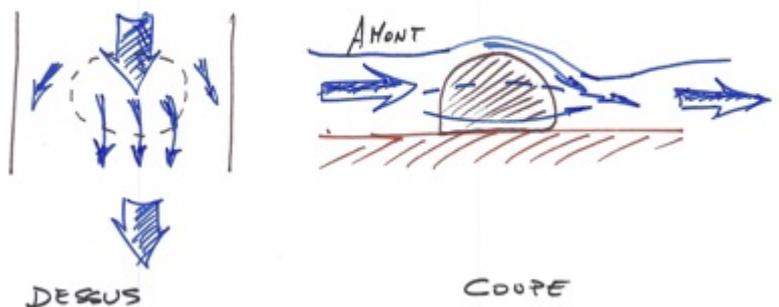
Pavé : Gros rocher au milieu du courant. Peu utilisé. On parle maintenant de Bloc

Pente : Correspond à la différence de hauteur entre le point de départ et le point d'arrivée en mètres rapportée à 100 m. Elle s'exprime en pourcentage. Elle est liée à la dénivelée. Elle peut aussi être notée en ‰.



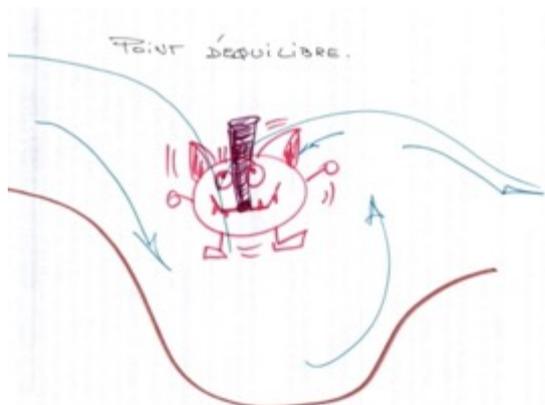
LE BLOC PLEUREUR (PLEUREUSE)

Planiol ou **Plagniol** : Portion de rivière calme (classe I – II).



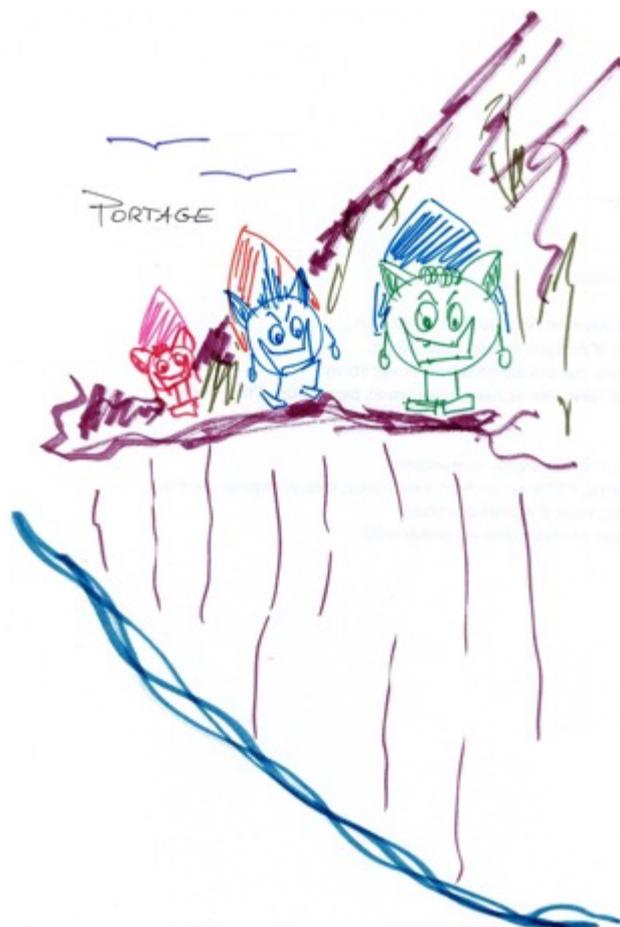
Pleureur (ou pleureuse) : Rocher à peine recouvert par le courant.

Point d'équilibre : position d'un nageur qui correspond à un niveau auquel un nageur s'immobilise dans une zone de rappel. Ce point se trouve au contact entre la veine plongeante et l'extrémité amont du courant de rappel. Au point d'équilibre les voies aériennes se trouvent quelques centimètres sous la surface de l'eau entraînant un risque majeur de noyade.



Portage :

Action de porter son flotteur pour contourner un passage.

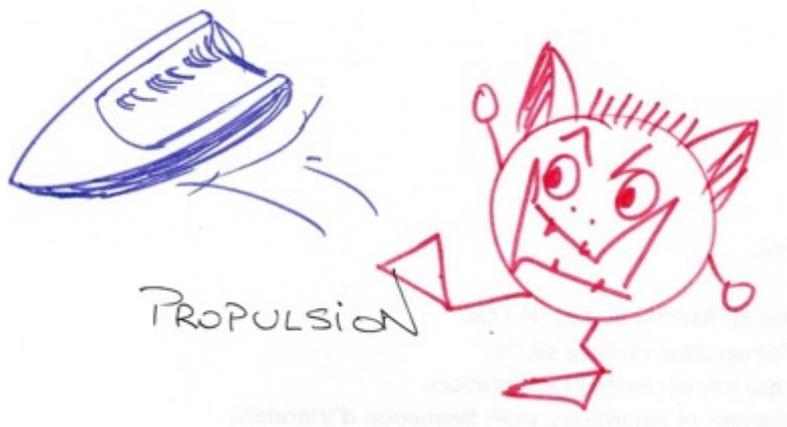


Portance de l'eau : Réaction de l'eau sur le flotteur évitant son enfoncement. Limitée lorsque air et eau sont mélangés en bas des chutes.

Portance du flotteur : Aptitude du flotteur à éviter l'immersion.

Portefeuille : Ensemble de deux vagues défectées submergeant le flotteur qui s'engage entre elles.

Propulsion : Action qui consiste à déplacer le flotteur, en marche avant, à l'aide du palmage.

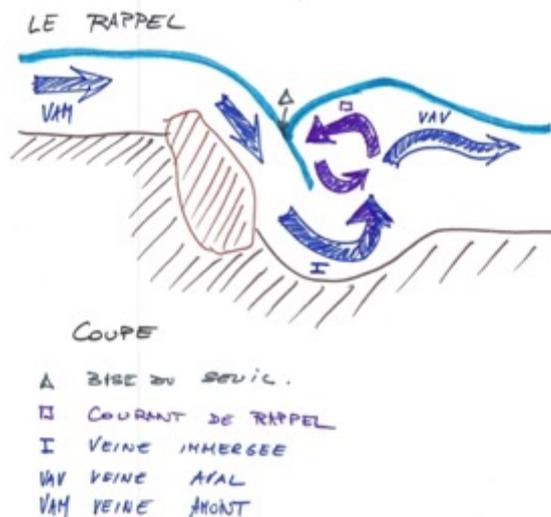


R

Rapide : Portion de rivière qui se discerne par un accroissement significatif de la vitesse du courant, de la pente, de la largeur du lit de la rivière ou de l'encombrement. On parle de rapides de classe III, IV ou V selon la difficulté du passage.

Rappel : Mouvement d'eau dangereux, ramenant vers l'amont. Il se produit généralement à la sortie d'un seuil ou d'une chute d'eau.

Réception : Partie située à l'aval d'un seuil ou d'une chute.



Reconnaissance : Action d'observation d'une rivière ayant pour objectif d'en identifier l'ensemble des passages, difficultés ou danger avant d'en décider ou mon de les franchir.

Récupération (se mettre en) : Action de se positionner dans une zone de la rivière permettant une intervention efficace pour mettre à l'abri un nageur qui serait en difficulté.

Remous : En hydraulique, toute déformation de l'écoulement due à un obstacle. Donc, non seulement les vagues et tourbillons produits en aval, mais, aussi le rehaussement de la surface en amont dans le régime fluvial ou la remontée de l'eau redirigée par un affouillage (champignon).



Régime : qualifie le mode d'approvisionnement d'un cours d'eau.

Régime glaciaire : défini une rivière dont l'approvisionnement en eau est lié à la fonte d'un glacier.

Régime nival : défini une rivière dont l'approvisionnement en eau est lié à la fonte des neiges.

Régime pluvial : défini une rivière dont l'approvisionnement en eau est lié aux précipitations.

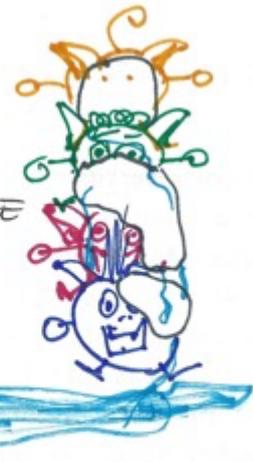
REGIME PLUVIAL.



QUALIFIE UNE RIVIERE DONT LE NIVEAU EST DEPENDANT DE LA PLUIE ...

REGIME NIVAL

QUALIFIE UNE RIVIERE DONT LE NIVEAU EST DEPENDANT DE LA FONTE DES



NEIGES ...

REGIME REGULÉ

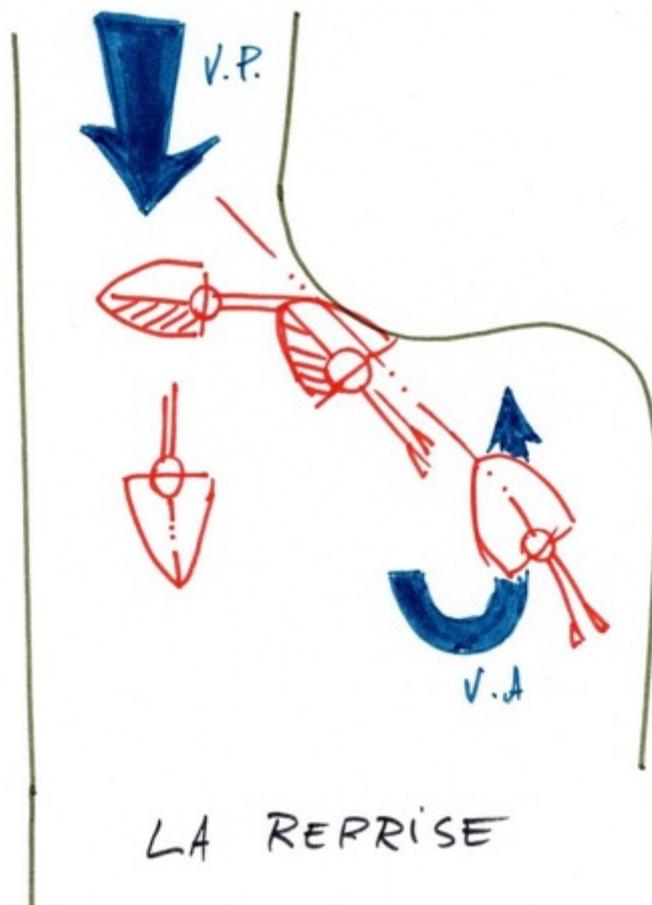
ON LACHE



REGIME DONT LE NIVEAU EST DEPENDANT DU FONCTIONNEMENT D'USINES HYDROELECTRIQUES ... (LE PLUS SOUVENT) ... ON PARLE DE LACHERS

Régime régulé : défini une rivière dont l'approvisionnement en eau est assuré par le fonctionnement d'usine hydroélectrique ou des lâchers de barrage.

Reprise de courant : Manœuvre qui consiste à engager l'avant de son flotteur vers l'amont pour bénéficier de la portance de la veine principale pour démarrer sa navigation



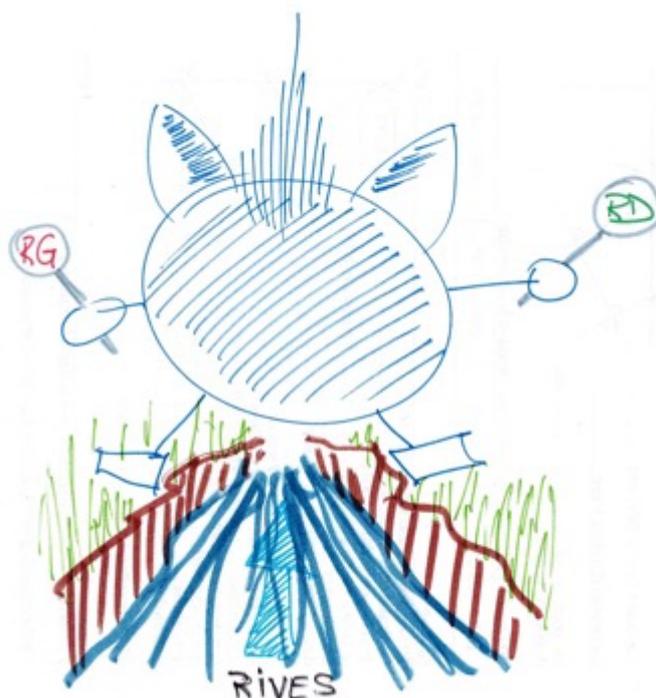
Retenue : Accumulation d'eau en amont d'un barrage ou d'un obstacle.

Retournement : voir Esquimautage.

Rive : Limite latérale d'un cours d'eau. Se décline en rive droite et rive gauche.

Rive droite : Désigne la rive qui se trouve à droite de l'observateur lorsque celui-ci regarde vers l'aval. Abréviation en RD dans les topoguides.

Rive gauche : Désigne la rive qui se trouve à gauche de l'observateur lorsque celui-ci regarde vers l'aval. Abréviation en RG dans les topoguides.



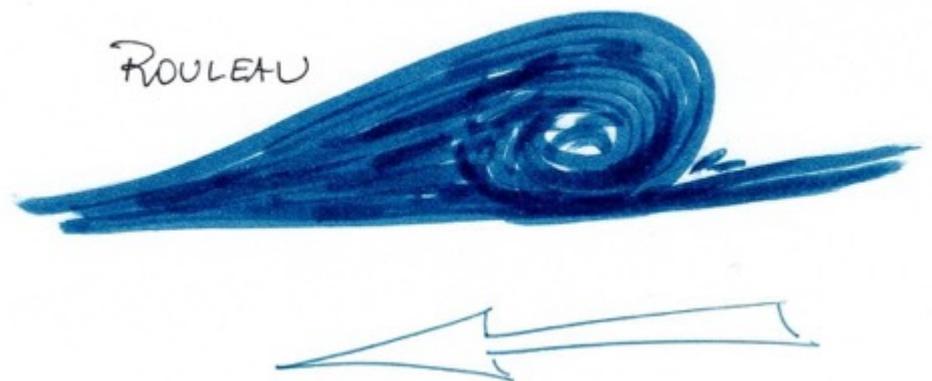
Rivière à volume : Rivière à fort débit.

Rivière en escalier : Rivière présentant, en alternance, des passages dénivelés et des planiels.



Rivière mixte : Rivière alliant les caractéristiques des rivières à volume et celles des rivières en escalier.

Rouleau : Rappel superficiel provoqué par une vague déferlante en amont souvent associé à un bloc immergé. (les gros rouleaux peuvent rappeler en surface.)



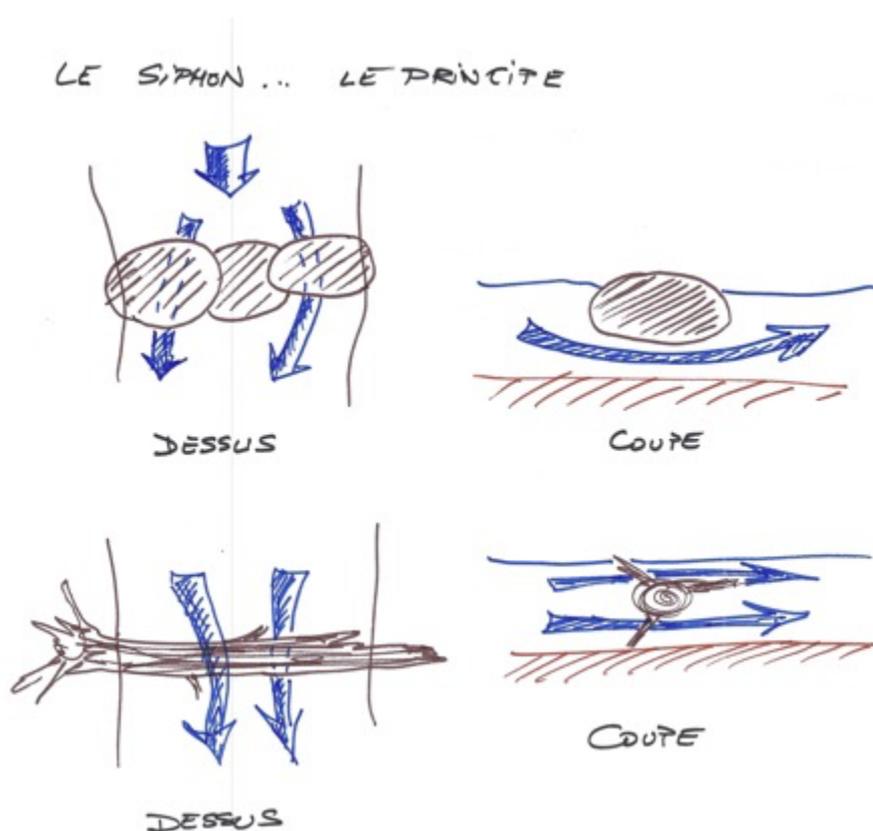
S

Sécurité : Essentielle en nage en eau vive, elle désigne à la fois le concept, et la mise en place de nageurs expérimentés près d'un passage délicat, on parle alors de "sécu". Il existe plusieurs types de sécu : la sécu à deux avec gilet moniteur et corde, la sécu corde, la sécu flotteur.

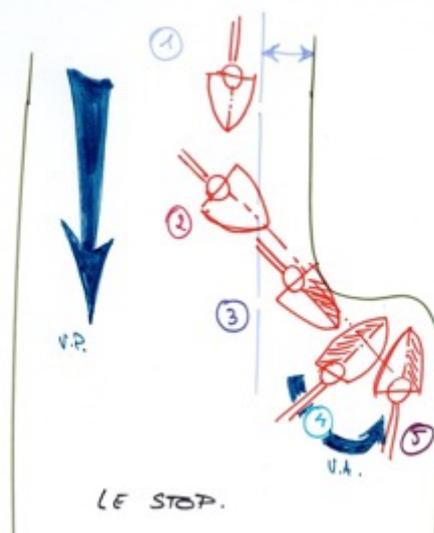
Serre file : Nom donné au nageur confirmé qui "ferme" la palanquée. Il s'assure qu'aucun nageur n'a un problème ou est resté coincé. Il ne doit jamais dépasser les autres nageurs. Il dialogue par signes avec l'ouvreur.

Seuil (ou déversoir) : Abaissement plus ou moins marqué, mais soudain, du profil du torrent. La hauteur d'un seuil n'est pas simple à définir sauf à considérer l'angle d'inclinaison de la veine principale du seuil. (voir chute) A noter qu'un seuil peut, à l'instar d'une chute, présenter un rappel dangereux à sa base.

Siphon : Passage de l'eau sous un obstacle. Il est possible de le repérer en s'aidant des bouillonnements apparaissant en aval du siphon pour l'identifier.



Stop : Arrêt du flotteur dans une zone calme, généralement dans un contre-courant.



T

Topo-guide ou topo : descriptif écrit détaillant la topographie d'une rivière ou d'une portion de rivière. Un bon topoguide doit être écrit ou complété par une personne ayant réellement descendu la rivière.

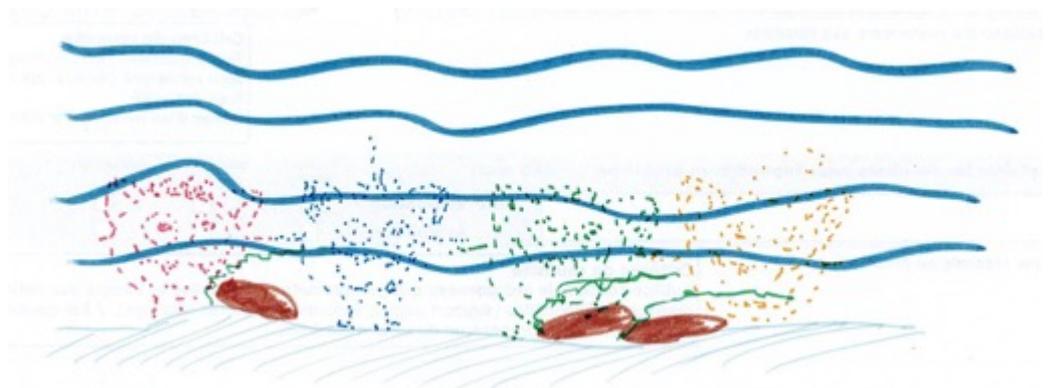
Attention ! Des informations décrites dans des topos doivent être précisés par un contrôle visuel sur place en raison de l'évolution constante des rivières.



TOPOGUIDE . TOPO.
SUPPORT VARIABLE
DANS LEQUEL ON
DISPOSE D'INFORMATIONS
POUR ORGANISER UNE
SORTIE NEV

Traversée : voir Bac.

Turbidité : Désigne une eau dans laquelle la visibilité est réduite. Elle est l'inverse de la transparence.

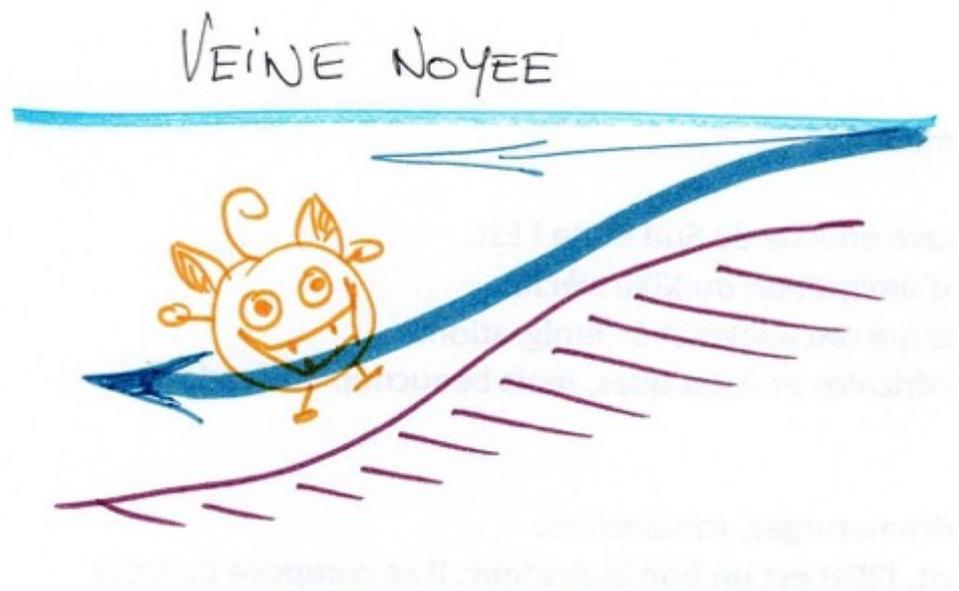


V

Veine noyée : Veine qui a la particularité de s'engouffrer sous la surface de l'eau et de créer une perturbation anarchique qui, bien souvent, se concrétise par un champignon. Ou résulte d'une vague portefeuille.

Veine vive ou **veine principale** : Partie du courant où la vitesse est la plus forte.

Vitesse : Distance parcourue dans l'unité de temps par un point lié à l'écoulement. Elle se calcule simplement en divisant la distance parcourue (connue par le topoguide) et le temps mis pour la descente. Elle est aussi donnée par les GPS embarqués



Bibliographie / sitographie :

Guide Itinéraire des 700 rivières de France, Daniel BONNIGAL, 1991, Éditions La Pirogue.

<https://eauvive.ffessm.fr/reglement-formation-nev>

<http://rivieres.info/lex/lexique>

https://meteofrance.com/sites/meteofrance.com/files/files/editorial/Affiche_nuages_A3.pdf

Remerciements :

Mes premiers remerciements vont à Gilbert Coudercy, qui a eu l'excellente idée de me mettre derrière un flotteur et après lui à l'ensemble des formateurs que j'ai rencontré au cours de ma formation de nageur. Merci ensuite aux nageuses et nageurs de Bretagne Pays de la Loire pour avoir subi patiemment mes palabres avant, pendant et après nos descentes.

Merci aussi à Thierry Ravoisier pour sa relecture aiguisée et constructive.

Merci enfin à celle et ceux qui m'ont inspiré les illustrations de ce lexique.

Gaël MARPEAU



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

24 Quai de Rive-Neuve
13284 Marseille Cedex 07
Tél : 04 91 33 99 31

www.ffessm.fr
<https://eauvive.ffessm.fr>