UN DEVOIR POUR LE NATURISTE :

SAVOIR NAGER

par le Docteur J. POUCEL

Si vous tombez en eau profonde, vous ou l'un des votres — et cela a bien quelque chance d'arriver dans le cours d'une vie — on ne vous demandera pas si vous êtes bachelier ; il ne vous sera pas d'un très grand secours de savoir reconnaitre un article partitif ou résoudre une équation d'algèbre.

N'ayant pas de branchies, celui qui ne sait pas nager se noie. Tous les ans, des centaines d'enfants et d'adultes disparaissent ainsi. Leurs parents se désolent. Mais croyez vous que cela instruise beaucoup les proches des enfants qui ne se sont pas encore noyés ? Obnubilés par le désir (mêlé d'orgueil) d'en faire des diplômés, ils se moquent éperdument de cet exercice, comptant bien être épargnés.

Nous poserons cette règle :

A six ans, tout enfant doit commencer à pouvoir se lacher des pieds ; **à dix ans au plus tard, il doit savoir se débrouiller dans l'eau aussi bien que sur terre.** A plus forte raison, tout adulte doit savoir nager. Par nager, je n'entends pas frétiller quelques secondes en surface ; savoir nager, c'est être capable de plonger, d'évoluer avec aisance dans toutes les positions ; de ne pas perdre ses moyens si l'on tombe à l'eau tout habillé ; c'est être capable non seulement de se sauver soi-même, mais de sauver quelqu'un en difficulté dans l'eau.

Bienfaits de la natation

Mer ou eau douce, il y a d'abord les **propriétés physiques** du liquide dont les bienfaits ne sont plus à démontrer. Aguerrir sa peau au contact de l'eau froide, c'est déjà agir sur tout l'organisme par l'action des réflexes vasomoteurs.

Mais l'eau est aussi un **milieu de locomotion.** La natation est l'un des exercices naturels les plus complets. Elle entretient à la fois la souplesse et la force, tonifie l'ensemble de la musculature d'une manière harmonieuse ; elle huile toutes les articulations ; elle impose une activation viscérale considérable, agissant en particulier sur la circulation et sur la respiration.

Le seul obstacle qui empêche l'individu qui n'a pas appris de progresser dans l'eau aussi bien que dans l'air, c'est **la peur,** ce qui fait qu'il est à peu près le seul animal à ne pas se tirer d'affaire instinctivement.

La première phase éducative est donc d'inculquer l'innocuité de l'eau en habituant le sujet à retenir sa respiration et à plonger sa face dans une cuvette ou à enfoncer sa tête, **les yeux ouverts,** dans un bassin peu profond. Lorsqu'il a pris ce pli, on peut dire qu'il sait nager, car, ne se débattant plus d'une manière intempestive, il apprendra vite à **flotter,** puis à se déplacer. Ce n'est pas ici le lieu de décrire les diverses nages, brasse, arm-stroke, trudgen, crawl, etc... mais on peut conseiller aux débutants de se familiariser d'abord avec l'ancienne brasse réhabilitée par feu le Dr Didier (nager ou patauger...) avant d'aborder des nages plus rapides.

Mais non, chers parents, ne croyez pas que ce sera du temps perdu pour les études. Et puis, votre rôle n'est-il pas de façonner des sujets, garçons ou filles, complets corps et âmes ?

Une source de santé

LES FRUITS QUI GUERISSENT

Volume de 140 p. La façon de se soigner par la meilleure des gourmandises : **les fruits.** Les miracles obtenus par une cure de fruits, bien menée

Editions « **AMOUR ET VIE** », 36, rue de Lancry, PARIS (Xme)

Prix : **360 frs** franco C.C.P. 6733-55 Paris