

VANESSA BELL

Fendre les eaux

APPRIVOISER LA BAIGNADE NORDIQUE



VANESSA BELL

Fendre les eaux

APPRIVOISER LA BAIGNADE NORDIQUE



L'air se fait de plus en plus croustillant au petit matin, mais les journées s'étirent en couleurs époustouflantes. Des teintes dorées recouvrent le territoire, jusque dans les villes où l'effervescence de la rentrée est aussi palpable que celle des animaux qui s'affairent plus loin à mettre en ordre leur garde-manger avant les temps gris. C'est l'été qui s'étire dans l'automne. Peut-être la plus belle saison pour la nage en eaux libres. Ce marqueur de transition, c'est votre appel, celui qui indique qu'il est temps d'étirer votre saison de baignade, d'explorer de nouveaux territoires, d'identifier, comme les bêtes, les endroits qui feront partie dans quelques mois de votre parcours blanc. Si vous n'avez jamais encore pratiqué la baignade nordique, c'est aussi le temps d'entraîner votre corps, de lui faire rencontrer graduellement des eaux qui deviendront de plus en plus froides. Glissez tranquillement de la saison chaude à celle des grands froids enivrants.

LES EAUX LIBRES

Ce qui peut sembler une évidence pour certains est une aventure sans nom pour d'autres. Alors que l'été bat son plein, que la chaleur nous conduit naturellement vers les lacs, les rivières et le fleuve, nous sommes plusieurs à aimer nous rafraîchir à même ces cours d'eau naturels. Cependant, certaines personnes n'ont jamais eu le luxe de nager au cœur de la nature. Que ce soit par crainte, par dégoût de l'environnement naturel ou par manque d'accessibilité à des plans d'eau, la nage en eaux libres, même au Québec, ne fait pas partie d'un langage commun.

Nager en dehors des piscines exige par ailleurs quelques habiletés supplémentaires. Évidemment, il y a les marées et les courants qui rendent l'eau plus agitée et imprévisible. Ces courants font naître des forces nouvelles dans nos corps. Ils supposent notamment un certain niveau d'attention, car nous ne connaissons pas toujours bien le fond marin, ni la distance qui sépare nos pieds du plancher du plan d'eau où nous nous baignons, ni les diverses humeurs de l'eau au fil d'une même journée. Les vents

jouent aussi parfois en notre défaveur dans un lac, la mer ou le fleuve, nous faisant dévier de notre course ou rendant la nage significativement plus ardue. Bien sûr, il y a la question de l'entrée dans l'eau et de la sortie, sur les plans pratique et physiologique, mais il y a plus encore. Il y a, dans les cours d'eau naturels, une présence variable de faune et de flore sous-marines avec lesquelles nous devons cohabiter, même si, habituellement, ce sont plutôt ces dernières qui s'adaptent à nous.

Pour toutes ces raisons, la nage en eaux libres appelle différents types de nageurs auxquels je ne m'attarderai pas davantage. Néanmoins, il me semble important de préciser que, si vous souhaitez vous adonner à la baignade en eaux froides, supposant ici que vous le ferez en nature et non dans une installation artificielle, il faudra considérer l'ensemble de ces facteurs, et d'autres encore, dès l'été, avant votre première plongée dans les glaces.

NAGER OU SE Baigner

Avant d'aller plus loin, j'insiste sur la distinction entre la nage ou la natation en eaux libres et la baignade, car elle est importante quant aux précautions hivernales à mettre en place. La première présuppose la connaissance des corridors marins, de la cohabitation entre embarcations nautiques, bateaux marchands et nageurs, ainsi que celle des tables des marées et des courants. Elle requiert aussi un certain équipement, dont obligatoirement une bouée de signalisation qui permet, en plus de rendre visible votre présence aux autres, de transporter certains objets d'un lieu à un autre. La nage et la baignade vont main dans la main pour favoriser une expérience sûre. Il est important de savoir nager pour s'immerger en eaux libres, ne serait-ce que pour anticiper les mouvements de l'eau et pour regagner la rive si un problème devait survenir. La baignade, quant à elle, est davantage liée à l'entrée dans l'eau, au jeu, au contact de plans d'eau dans une optique de plaisance, d'observation, de reconnexion avec la nature et avec soi. C'est cette pratique, ancrée dans la contemplation beaucoup plus que dans l'action, qui est au cœur de ce livre.

EXPLORER POUR MIEUX PLONGER

Avant toute chose, je tiens à mentionner que, pour des raisons d'intimité, mais aussi pour éviter de recréer des situations désastreuses pour la flore, la faune et les communautés qui vivent sur des territoires propices à la baignade en eaux froides, les lieux des récits sont volontairement inscrits dans des limites territoriales génériques. Ce choix est fait en adéquation avec ma philosophie de baignade, qui est à la fois respectueuse de ce qui est vivant et éloignée le plus possible de la performance. Comme à la pêche, le partage des meilleurs coins se mérite avec la confiance et l'assurance que les personnes prendront bien soin des lieux.



L'été, donc, est un moment tout indiqué pour vous aventurer en nature et explorer des plans d'eau auxquels vous aimeriez retourner en hiver. À pied, à vélo ou en voiture, il est impératif de se rendre sur les prochains lieux de baignade et de les fréquenter assez souvent pour apprendre à les connaître et à anticiper leurs humeurs. Découvrir un nouveau territoire dans l'optique de s'y baigner l'hiver exige une attention particulière, notamment en ce qui concerne la géographie du lieu, la composition du sol (glaise, sable, cailloux), la texture du fond marin, les arbres et arbustes, les roches et rochers, etc. Il faut analyser tout ce qui constituera les éléments facilitateurs, comme des racines auxquelles s'agripper pour favoriser la sortie de l'eau, et ce qui créera des obstacles à la future pratique, comme un sol friable, une descente trop abrupte ou l'absence d'arbres auxquels suspendre l'équipement.

De préférence, et si possible, pour intégrer la baignade en eaux froides à votre style de vie, privilégiez des endroits qui sont à une distance raisonnable de votre domicile. On sous-estime souvent le temps de préparation, de déplacement, d'immersion, de réchauffement, de nettoyage et de séchage du matériel. Une baignade en eaux froides, qu'elle dure quelques secondes ou plusieurs minutes, représente de une à plusieurs heures de votre journée, même si vous avez la chance de vivre à proximité d'un plan d'eau accessible en hiver.

En somme, l'été sert à cartographier les lieux pour éviter de mauvaises surprises lorsque l'hiver sera venu avec ses vents plus violents, sa neige et ses glaces qui rendent plusieurs accès compliqués, voire impossibles. Bien qu'elle ne soit pas exhaustive, je propose ici une liste de questions auxquelles il est bon de réfléchir pour optimiser votre pratique hivernale.

- ~ Quel temps de marche sépare le lieu où se trouve mon moyen de transport de celui de ma baignade ?
- ~ Quel genre de terrain dois-je traverser pour avoir accès à l'eau ?
- ~ Ce terrain est-il privé ou public ?
- ~ Suis-je capable de me repérer par moi-même sur ce territoire ? Sinon, quel matériel dois-je avoir pour y arriver ?
- ~ Quels sont les points d'entrée et de sortie les plus sécuritaires du plan d'eau ?
- ~ Pourrai-je ressortir de l'eau par l'endroit où j'y entrerais ?
- ~ Où puis-je déposer mon sac et tout mon équipement pendant que je m'immerge ?
- ~ Le cours d'eau est-il à l'abri ou exposé aux vents ?
- ~ S'il s'agit d'une rivière, me baignerai-je en amont ou en aval d'une chute, de rapides ou de cascades, d'un segment à fort débit ?
- ~ Suis-je sur un territoire sacré où il serait malvenu de me baigner ? (Soyez sensible aux enjeux de territoires reliés aux Premières Nations.)
- ~ Après la sortie de l'eau, y a-t-il un abri à distance de marche ?
- ~ De quelle manière vais-je me débarrasser de mes déchets écologiquement ?
- ~ En cas de problème, est-ce qu'il y a du réseau pour mon téléphone ?
- ~ Est-ce que le lieu que je choisis se réensauvage une fois l'hiver arrivé ? Si oui, quels animaux suis-je susceptible d'y rencontrer ?

LES ETCHEMINS

TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE 19 °C

TEMPÉRATURE DE L'EAU 16 °C



Un rituel. Je viens ici plusieurs fois par an. Des amis, François et Judith, ont un chalet en bordure du lac, ce qui me permet d'y accéder. J'aime qu'il soit vivant en toutes saisons. J'aime le traverser de long en large, comme le font plusieurs riverains. L'été, je les vois en petit groupe partir à la nage, à la fois sérieux et légers, dans de grands éclats de rire qui témoignent de leur plaisir. Ils s'appellent *Bruno et les Sirènes*. Je les trouve beaux. Pour ma part, je préfère y aller tôt le matin ou encore à la nuit tombante, quand les rats musqués et les huards sont les seules présences qu'on entend sur le lac.

Le rituel, c'est le solstice. Une mise à l'eau été comme hiver, un temps marqué pour saluer et reconnaître chaque être vivant partageant avec nous les eaux. Je parle à voix basse, je confie ce que j'ai à laisser dans l'eau et ce que je souhaite pour la saison qui s'amorce. Ce lac, bien que changeant, je le connais très bien. Aussi, l'été prochain, je me promets de parcourir davantage le territoire de Portneuf, qui permet en hiver des accès sécuritaires et nombreux à divers cours d'eau. Mais pour le moment je glisse sous la surface, j'immerge mon visage, me surprends d'y voir mes membres phosphorescents fendre l'obscurité noire du lac qui a ouvert son ventre une fois de plus pour la saison des amours.

27 juin

Se poser ce genre de questions peut sembler excessif pour une simple immersion en eaux froides. Cependant, y répondre avant même de se lancer dans cette pratique permet d'avoir une expérience non seulement réussie, mais également sûre pour vous et pour les autres vies. Ces pistes de réflexion vous aideront à guider vos choix d'accès à l'eau tout en respectant les gens, la faune et la flore du territoire où vous vous trouverez. Elles prennent aussi en compte les divers aspects de cette pratique que vous pouvez un tant soit peu maîtriser. Une fois que vous serez dans l'eau, s'ajoutent plusieurs paramètres parfois impossibles à contrôler. Pour toutes ces raisons, envisager la baignade en eaux froides non pas comme un geste isolé, mais comme une pratique courante, permet une meilleure gestion des risques, et surtout, plus de plaisir.

LES MARÉES

Les marées sont une entité en soi; il faut en tenir compte avant d'entrer dans l'eau, mais aussi avant de quitter la maison pour se rendre au lieu de baignade. Au Québec, plusieurs choisissent le fleuve Saint-Laurent, l'estuaire, le golfe ou la mer pour la baignade. Chaque lieu vit au rythme des marées, dont l'intensité et l'amplitude peuvent fluctuer grandement en fonction de la géographie et des saisons. Selon le moment de l'année, les marées peuvent varier de plusieurs mètres de hauteur. Il faut donc non seulement être prudent, mais aussi savoir les anticiper. Pour ce faire, plusieurs applications téléchargeables sur votre téléphone et divers sites météorologiques peuvent vous renseigner sur les heures et l'amplitude des marées.

Il faut également garder en tête que le niveau de l'eau est à son plus bas en saison estivale et à son plus haut au printemps. Aussi, dans ce cycle de préparation pour l'hiver, importe-t-il de se laisser une marge de manœuvre. La rivière à laquelle vous avez accès en ce moment déborde sûrement de son lit au printemps et peut avoir un débit beaucoup plus élevé le reste de l'année. L'endroit du fleuve où l'accès est si aisé en été devient

peut-être un amoncellement de glaces infranchissable ou périlleux en hiver. C'est pour cette raison que je parle d'exploration et de repérage. Mieux vous connaissez un lieu à chacune des quatre saisons, plus vous êtes à même d'être en sécurité et en confiance une fois l'hiver venu. Si vous souhaitez avoir une pratique établie dans le temps, connaître le territoire où vous vous immergez est primordial.

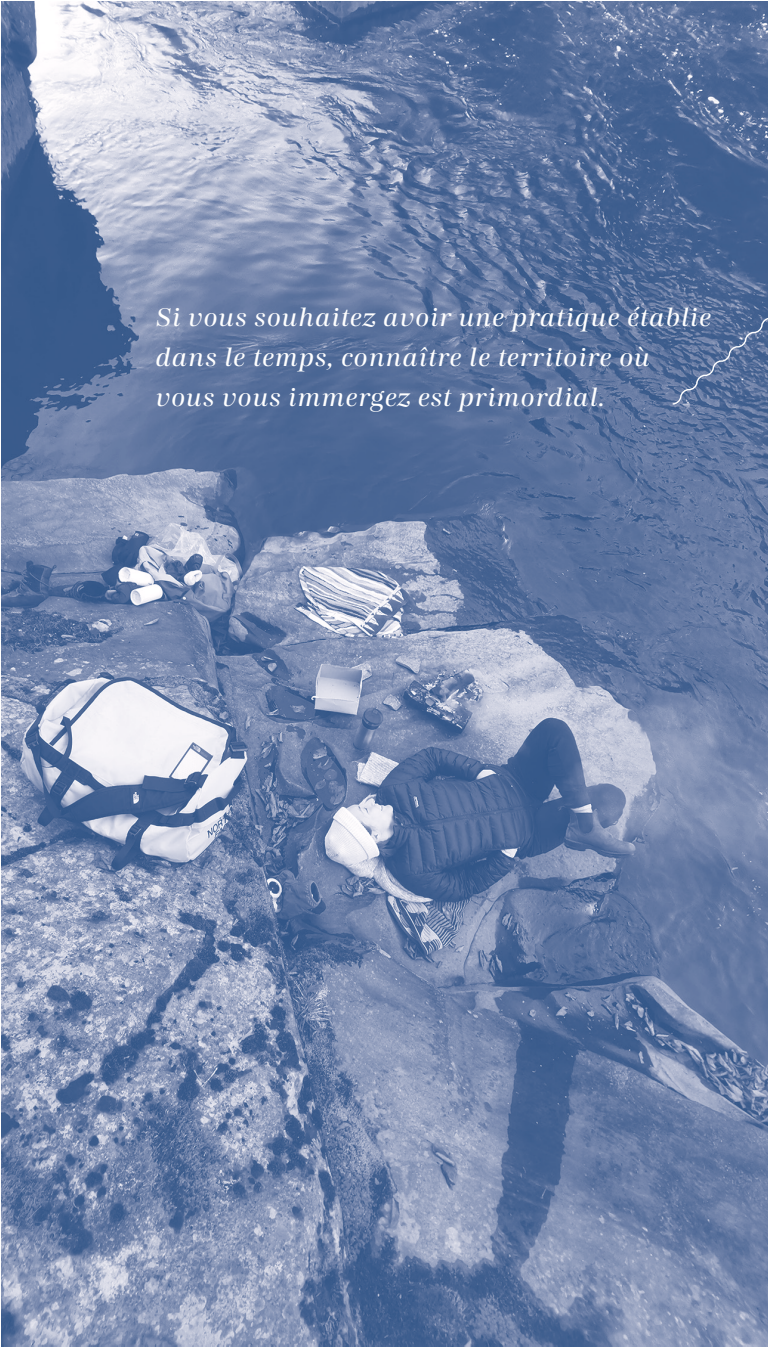
Le prochain point peut paraître une évidence, mais je le mentionne parce qu'il traite de choses qui me sont arrivées... plus d'une fois! Si vous êtes au bord du fleuve, en plus de consulter la table des marées, prenez une dizaine de minutes pour observer l'eau et surtout la vitesse à laquelle elle se déplace. Si la marée se retire, il est possible que le fond marin soit une longue plaine et que votre baignade ressemble davantage à un bain de siège qu'à une immersion. En fonction de la géographie, l'eau peut se retirer de manière brusque, ce qui mène à une sortie plus pénible de l'eau jusqu'à votre installation provisoire. La section « L'hiver est un refuge » (voir p. 79) aborde plus largement cette idée de campement. Or, laissez-moi préciser ceci dès maintenant : si, au contraire, la marée monte à grande vitesse, assurez-vous de mettre votre matériel assez en retrait afin qu'il ne soit pas détrempé ou emporté par les eaux. Combien de feux ai-je perdus à cause de marées qui ont monté plus rapidement que ce que j'avais anticipé ? Bien sûr, on en rit après coup, mais à présent que vous êtes au fait de mes bévues, vous pouvez les éviter. Ces observations valent pour toutes les saisons. Les marées sont des phénomènes d'une puissance remarquable, et il nous appartient d'apprendre à cohabiter avec le cycle de la nature.

LES POUVOIRS DE L'EAU

Il est prouvé, depuis des siècles, que l'hydrothérapie procure plusieurs bienfaits. Des bains à température contrôlée de la Rome antique aux spas nordiques et suisses, en passant par le rituel bouddhiste *takigyo* (voir p. 29), l'hydrothérapie a de longues traditions dans plusieurs régions du monde. Tenter d'identifier l'endroit où ces pratiques ont émergé serait vain. Comme toujours et dans tous les domaines, plusieurs personnes prétendent avoir fondé l'hydrothérapie. En Occident, on associe les débuts de l'hydrothérapie moderne à Vincenz Priessnitz, qui aurait eu l'idée de (se) guérir en observant un chevreuil plonger sa patte cassée dans un cours d'eau. Plus tard, Priessnitz a appliqué cette pratique à lui-même après s'être blessé au doigt en coupant du bois. En plongeant son doigt dans l'eau froide, il a été stupéfait de son étrange guérison. De soins vétérinaires à base d'eau, il a élargi au fil du temps son offre thérapeutique, jusqu'à la fondation d'un sanatorium dans sa maison familiale, à Gräfenberg (Allemagne). Plus près de nous dans le temps, l'hydrothérapie a connu un véritable âge d'or en Europe et aux États-Unis aux 19^e et 20^e siècles.

Utilisée à des températures variables dans le but de créer un effet thérapeutique, l'eau est reconnue pour ses propriétés de fluidité, de conductibilité, d'absorption et de libération de grande quantité de chaleur. Grâce à elle, on peut aider à soulager la douleur, à améliorer la circulation sanguine et lymphatique, à augmenter le bien-être et à diminuer le stress, entre autres. De traitements luxueux dans des établissements à la fine pointe de la technologie à la simple douche à la maison, en passant par la baignade en eaux libres, les soins de l'eau ont ceci d'extraordinaire : ils sont assez accessibles.

Il existe plusieurs techniques en hydrothérapie. Certaines peuvent être reproduites à la maison, notamment en ce qui a trait au soulagement des douleurs musculaires, des maux de tête, de l'insomnie, des rhumes, de la fièvre et de la congestion nasale.



*Si vous souhaitez avoir une pratique établie
dans le temps, connaître le territoire où
vous vous immergez est primordial.*

Somme toute, l'hydrothérapie comprend l'ensemble des traitements mettant à profit les propriétés de l'eau, notamment la kinésithérapie et la thalassothérapie. Cette méthode thérapeutique ancienne consiste à prévenir, à traiter, voire à soigner certaines conditions par l'usage de l'eau à une température inférieure à 15 °C. Utilisée sous toutes ses formes (liquide, gazeuse ou solide), l'eau peut être administrée par voie interne au moyen d'irrigations, de lavements ou de boissons, ainsi que par voie externe sous la forme de bains de vapeur ou de compresses.

L'hydrothérapie se décline aujourd'hui en trois techniques thérapeutiques distinctes : la balnéothérapie ; la thalassothérapie ; et le thermalisme, ou crénothérapie. Outre les alternances de différentes températures, je retiens une composante majeure de l'hydrothérapie : la puissance de l'eau, du jet appliqué sur le corps. En effet, plus le débit est rapide, plus l'effet du traitement est grand. Pour ma part, j'ai toujours considéré les rivières et les chutes comme des entités thérapeutiques. Leur débit et leur vitalité ont un effet important lorsqu'elles fouettent le corps. Que ce soit au spa ou en nature, se placer sous un fort débit d'eau, une chute par exemple, relâche automatiquement les tensions musculaires en plus de procurer un bien-être général puissant. Les rivières, pour leur part, ont quelque chose d'impétueux, de téméraire, qui donne non pas envie de les affronter, mais de faire corps avec elles. Ces deux entités permettent de sentir une forme de délivrance à la fois physique et mentale. Ce n'est pas que le poids qu'elles déposent sur nous qui libère les tensions, ce sont aussi les chants et les sons hypnotiques que produisent ces masses d'eau qui nous apaisent profondément. Ce sont les couleurs et les textures tout autour qui se trouvent magnifiées par l'expérience de l'eau sur et contre soi.

Le territoire offre tant de possibilités de guérison ! Il ne tient qu'à nous de retourner vers lui, de le rencontrer ou de le retrouver avec nos savoirs actuels, sans pour autant boudier ce qu'il a enseigné aux milliers de générations avant nous.

Le *takigyo*, ou la méditation en cascade, est une pratique rare à laquelle samouraïs, bouddhistes et shintoïstes japonais ascétiques se sont adonnés pendant des siècles. Longtemps réservé aux ascètes, aux moines bouddhistes, aux prêtres shintoïstes ou encore aux *yamabushi*, le rituel s'est désormais popularisé chez les personnes non pratiquantes. Le *takigyo* se pratique par une série de gestes et de coutumes, dont la prière d'entrée sous une cascade d'eau généralement très froide, qui déverse son lourd poids sur la personne qui se tient sous son débit.

Qu'elle soit traduite par « méditation en cascade » ou par « entraînement », elle constitue une introduction choquante, exaltante et mémorable à une forme extraordinaire de développement spirituel et de maîtrise de soi. Une traduction libre des grands principes de cette pratique consiste à purifier le cœur, le corps et l'âme en laissant le soin à l'eau d'emporter ce qui est négatif en soi.

L'AMOUR DE L'EAU

La seule constante qui demeure dans mon parcours de baigneuse est l'amour de l'eau. On m'a déjà demandé ce qui était le plus difficile à expliquer aux personnes qui ne pratiquent pas la baignade en eaux froides, ce qui fait que j'y retourne toujours. Ma réponse n'est pas compliquée, mais elle semble échapper à plusieurs. C'est l'eau. Depuis que je suis enfant, j'ai toujours non pas aimé, mais adoré l'eau. De la douche, aux bains, à la pluie, aux orages, en passant par tous les cours d'eau possibles, l'eau est l'endroit, l'élément, où je me suis toujours sentie bien, libre, moi-même. Je préfère nager plutôt que marcher. Je préférerais, si je le pouvais, vivre sous l'eau.

DES RIVIÈRES ENNEIGÉES AUX BERGES DU SAINT-LAURENT...

Vanessa Bell nous entraîne dans son sillage à la découverte d'une pratique vivifiante qui régénère notre rapport à l'hiver: la baignade nordique. Comment préparer son corps à la première immersion? Comment respirer sous l'effet du choc thermique? Quel équipement se procurer? Quels écueils et quels dangers peuvent survenir lorsqu'on fait le choix de plonger dans les rivières, les lacs et la mer tout au long de l'année? Guide pratique, journal de bord et fervent plaidoyer, cet ouvrage répond à toutes ces questions et révèle toute la beauté de ce sport, dit extrême, qui permet la rencontre, le partage, la passation, mais plus encore, la connexion à soi, à l'autre et à la nature. Découvrez à votre tour les bienfaits de la thérapie par l'eau froide et immergez-vous dans un tout nouveau sentiment de bien-être.



À la fois poète, performeuse, artiste et activiste littéraire, **VANESSA BELL** est codirectrice de l'organisme CONTOURS et directrice de collection aux Éditions du Quartz. Elle est l'autrice de trois livres, dont deux recueils et une anthologie.

ISBN 978-2-7619-6143-1




Groupe
Livre
QUÉBECOR