



TÉMOIGNAGES

J'AI (ENFIN) APPRIS  
À NAGER ET  
*c'est le pied!*

On veut plonger la tête la première pour le plaisir  
et la sécurité aussi. MARIE LE MAROIS

**E**n France, les noyades accidentelles sont responsables chaque année d'environ 1 000 décès, dont près de la moitié pendant la période estivale. Et contrairement aux idées reçues, les noyades suivies de décès concernent les adultes essentiellement: de l'ordre de 9 noyades sur 10 durant l'été 2023, selon Santé publique France. Elles touchent tous les âges lorsqu'elles se produisent en rivières et plans d'eau, davantage les moins de 6 ans en piscine privée, et les 65 ans et plus en mer. Les personnes qui ne savent pas nager sont bien sûr les plus exposées, mais les bons nageurs qui surestiment leurs capacités le sont aussi... Gare à l'épuisement face au courant, à la distance mal évaluée, aux vagues, etc.

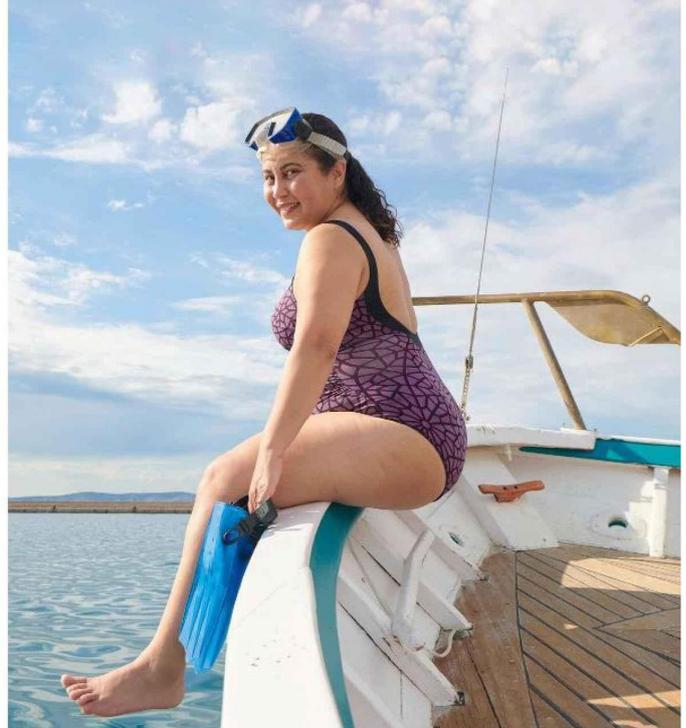
### PLOUF!

Chaque été, les pouvoirs publics multiplient les recommandations: entre autres, s'informer sur les conditions météo, respecter les consignes de sécurité, ne pas nager au large seul, tenir compte de son état de forme, éviter la consommation d'alcool avant la baignade. Et, pour les enfants: les surveiller en permanence, rester près d'eux quand ils jouent au bord de l'eau et se baigner avec eux lorsqu'ils sont dans l'eau. Mais tous ces conseils ne valent que si on en respecte un avant tout: savoir bien nager. En 2022, d'après une enquête réalisée par la direction générale de l'enseignement scolaire, près d'un élève de 6<sup>e</sup> sur sept seulement était titulaire du brevet de natation de base, l'attestation du savoir nager en sécurité. Quelques années plus tôt, une enquête de Santé publique France montrait qu'un Français sur sept ne savait pas nager. La raison? Un manque d'équipement notamment: il faudrait entre 200 et 500 bassins pour mailler le territoire.

### DANS LE GRAND BAIN

Heureusement, les pouvoirs publics se mobilisent et viennent de lancer une campagne de prévention des noyades. Certains départements louent les services d'une piscine mobile pour faciliter la démarche d'apprentissage. Après les Bouches-du-Rhône en mars 2024, elle a stationné dans le Pas-de-Calais, puis en Bretagne. La ville de Marseille projette d'ouvrir un bassin au pied du Mucem, et celle de Paris, trois zones de baignade dans la Seine en 2025. Enfin, des associations réalisent des actions innovantes, comme Eau-Rizon à Marseille: des particuliers prêtent leur piscine privée pour que les jeunes apprennent à nager. Allez, zou, on se jette à l'eau!

GETTYIMAGES / COCO MAILLET



### SARAH

#### « JE NE RESTE PLUS SUR LA PLAGE À REGARDER LES AUTRES »

« Petite, je n'ai jamais appris à nager. Dans ma ville, il n'y avait pas de piscine et mes parents ne voyaient pas ça comme une nécessité. Moi non plus, même quand je suis arrivée à Marseille. Ça ne me dérangeait pas de rester sur la plage, quand les autres allaient se baigner. **En revanche, quand mon mari nageait loin avec ma fille, j'avais le cœur qui battait la chamade... Ma peur était irrationnelle.** Et puis, l'association le Sel de la vie a proposé à 24 femmes œuvrant dans les quartiers prioritaires de passer le permis bateau. J'avais très envie d'investir la mer, de profiter de cette nouvelle liberté, mais il fallait d'abord que j'apprenne à nager. Et je n'étais pas la seule dans ce cas. On s'est dit allez, les "daronnes prennent le large"! On a pris des cours, deux fois par semaine l'été dernier, dans une piscine aménagée en mer avec l'association le Grand Bleu. On a commencé avec les frites, continué avec des longueurs, ramené des objets au bord. Surtout, on a appris à quel moment il fallait respirer. Une découverte pour moi, car je m'épuisais très vite à haleter. Ensuite, il a fallu plonger. Je me suis acharnée et au bout de trois semaines, je me suis sentie à l'aise. Quelle victoire! Le mois suivant, nous partions en famille à Fréjus. Je me suis éloignée de la côte avec mon mari et ma fille. C'était magnifique. J'avais une sensation incroyable de bien-être et de légèreté. **Quelle fierté quand j'ai vu le regard admiratif de ma fille.** Savoir nager m'a donné une force inouïe. Pour moi, rien n'est insurmontable désormais. Le mois prochain, j'aurai mon permis bateau. »



**MADELEINE**

« JE ME SUIS REMISE À LA NATATION GRÂCE À UNE PISCINE MOBILE »

« Quand j'ai vu les affiches annonçant la présence de la piscine mobile, chez moi, à Paradou (Bouches-du-Rhône), j'ai appelé le service sport de la mairie. À 67 ans, je ne savais pas si j'y avais le droit. Le dispositif est surtout destiné aux enfants... Ma fille a d'ailleurs pris des cours de bébé nageur avec son fils de 10 mois. Mais, coup de bol, des créneaux étaient réservés aux seniors. J'y suis allée avec mon mari et le prêtre du village qui ne savait pas nager.

**Ça faisait super longtemps que je ne m'étais pas baignée, car il n'y a pas de bassin dans notre village.** La piscine mobile est petite, mais confortable, il y a trois cabines pour se changer, une douche et un sanitaire. Le plancher s'abaisse jusqu'à environ 1,20 m, j'avais de l'eau jusqu'à la poitrine et l'eau est à 30 °C. Thierry, notre moniteur, était très à l'écoute. Pendant une heure, il nous a donné un cours d'aquasanté: marcher dans la piscine, reculer, lever les jambes, avancer avec une planche, et même "surfer" en nous tenant au bord. Les exercices étaient simples, pour tous les niveaux. Les seules piscines dans le coin sont à une quinzaine de kilomètres, à Arles ou Saint-Martin-de-Crau. **Malgré la distance, nous allons nous inscrire là-bas avec mon mari à la rentrée, car l'expérience nous a vraiment donné envie de continuer.** Ça nous redonne confiance, ça consolide nos bases. D'ailleurs, on espère bien que la mairie fera revenir la piscine mobile l'an prochain! »

**NOS PISTES POUR SE LANCER**

**Découvrir ou s'y remettre.** Le but de l'association Aqwa Itineris? Avec sa piscine mobile, elle facilite l'accès à l'eau dans les territoires dépourvus d'installations. Le bassin est comme un petit cocon sécurisant pour les apprenants qui souhaitent découvrir le milieu aquatique en confiance et acquérir les bons réflexes. Infos sur [aqwaiteineris.fr](http://aqwaiteineris.fr)  
**Vaincre sa phobie.** La méthode Aquaphilie's de l'asso Inextremis aide à se sentir à l'aise dans l'eau, en douceur et par le jeu : [inextremis.eu](http://inextremis.eu). On peut aussi contacter les pionniers du traitement de l'aquaphobie : [pied-dans-eau.fr](http://pied-dans-eau.fr)  
**Gagner en autonomie.** Le programme « Les daronnes prennent le large » porté par l'asso le Sel de la vie a donné envie à des centaines de femmes des quartiers populaires de Marseille d'apprendre à nager. Aventure à suivre sur [sel-de-la-vie.org](http://sel-de-la-vie.org). L'asso le Grand Bleu accompagne aussi les femmes qui veulent nager en mer : [legrandbleumarseille.com](http://legrandbleumarseille.com)



**FYONA**

« JE COMMENCE À VAINCRE MA PHOBIE, ÇA ME SOULAGE »

« Vers l'âge de 9 ans, j'ai failli me noyer. Mon oncle m'a poussée dans la mer, du bord, mais plus je me débattais, plus je reculais. Heureusement, mon frère est venu me chercher. Mais la peur est restée gravée en moi. Si bien que, par la suite, à chaque cours de natation avec l'école, j'ai essayé d'esquiver. En grandissant, ma phobie m'a poursuivie. **Je ne pouvais pas entrer dans l'eau jusqu'au nombril sans avoir des bouffées d'angoisse, et hors de question de mettre la tête sous l'eau.** Au fil du temps, c'est devenu un vrai handicap et une punition. Lors de notre dernier voyage avec mon mari en Thaïlande, je n'ai même pas pu monter sur un petit bateau. L'an dernier, ma fille m'a parlé des cours d'aquaphobie dans son club d'aquabike. Je n'ai pas hésité... je me suis régalée! En trois cours, j'ai fait des progrès immenses. On a commencé la séance par expliquer notre problème chacun à son tour, devant tout le monde. Ça m'a rassurée de voir que je n'étais pas seule. J'ai été très étonnée de voir un monsieur, très grand et plus jeune que moi, avoir les mêmes craintes que moi. On a d'abord appris à respirer hors l'eau, puis sous la douche, enfin doucement dans l'eau avec masque et tuba. Voir dans l'eau m'a mise en confiance. **Mais ce sont surtout la gentillesse et la patience des moniteurs qui m'ont aidée à dépasser ma peur.** J'ai même réussi à toucher le poids au fond de la piscine! J'ai fait une vidéo pour mon mari, car il ne me croyait pas. J'ai hâte d'aller à mes prochaines séances, notamment pour ne plus paniquer sur le dos. Mon objectif: le Viêt Nam l'année prochaine. Pour plonger avec mon masque et mon tuba. »



DR / COCO MALET