

LA TRAVERSÉE AQUATIQUE DE NGOR, UNE IMMERSION SOCIO- ÉCO-RÉCRÉATIVE AU SERVICE DE LA SANTÉ.



Juin 2022 - n°12

RÉSUMÉ : En France, la pratique de la natation se fait essentiellement individuellement et en piscine dans des bassins couverts. Pour autant, d'autres formes de pratiques natatoires co-existent. Actuellement force est de constater que des formes anciennes telles que les traversées et de la pratique des courses en eau libre, reviennent à la surface et se démocratisent. Cet article propose une réflexion sur cette forme de pratique « en pleine nature » questionnant les aspects motivationnels dans une perspective de développement des pratiques de santé. L'immersion aquatique est un lieu d'émergence d'un ressenti singulier, d'un bien-être et d'une résonance (Rosa, 2018), c'est également l'occasion d'un rapport singulier à la nature (Maturana & Varela, 1987). Nous analyserons un projet associatif qui développe une action solidaire en pleine nature : l'organisation d'une traversée aquatique au Sénégal. Le rapport à la nature et à l'environnement est une des clés de ce projet et participe à l'engagement des participants. La méthodologie participative est constituée d'entretiens semi directifs (Kaufman, 1996) ainsi que des observations participantes. L'analyse du discours des pratiquants montre que le rapport à l'élément aquatique est déterminant et structurant en termes de motivation. *In fine* cet article invite à repenser les pratiques de santé dans un cadre systémique articulant une santé pour soi, avec les autres et dans monde préservé.

MOTS CLÉS : SANTÉ, SOCIABILITÉ, NAGER, BIEN-ÊTRE, COMMUNS RÉCRÉATIFS.

ABSTRACT : In France, swimming is mainly practiced individually and in swimming pools in covered pools. However, other forms of swimming practices coexist. Currently it is clear that old forms such as crossings and the practice of racing in open water, return to the surface and become more democratic. This article proposes a reflection on this form of practice outdoor, questioning the motivational aspects in a perspective of development of health practices. Aquatic immersion is a place of emergence of a singular feeling, of well-being and resonance (Rosa, 2018), it is also the occasion of a singular relationship with nature (Maturana & Varela, 1987). We will analyze an associative project which develops a solidarity action in the middle of nature: the organization of an aquatic crossing in Senegal. The relationship with nature and the environment is one of the keys to this project and contributes to the commitment of the participants. The participatory methodology consists of semi-structured interviews (Kaufman, 1996) as well as participant observations. The analysis of practitioners' discourse shows that the relationship to the aquatic element is determining and structuring in terms of motivation. Ultimately, this article invites to envisage health practices in a systemic framework that articulates health for oneself, with others and in the preserved world, as not fitting in the mountains. The article proposes to understand how each person's role is negotiated and played out in an environment marked by whiteness. Mountain practices highlight the inequalities that structure contemporary society, which is marked by social relations of domination. This is particularly expressed through bodies, verbalisations, multiple identifications or dress codes.

KEYWORDS : POPULAR EDUCATION - MOUNTAIN - WHITENESS - PLACES - MANLINESS

Schwob Valérie
Doctorante en
Laboratoire I3SP
vschwob@yahoo.fr

La pratique d'une activité physique régulière produit des bienfaits physiologiques tels que le renforcement de la souplesse et la diminution des maladies cardio-vasculaires liées à la sédentarité. Pratiquer régulièrement une activité physique peut permettre de conserver de l'autonomie tout au long de sa vie (HAS 2018, OMS 2020)¹ et contribue à lutter contre les dépressions (St-Hilaire et Marcotte, 2005). L'activité physique est un levier de transformation des comportements pour maintenir ou développer un état de santé. Définie par l'OMS, comme « *un état de complet de bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* »², la santé est envisagée dans une dimension systémique. Le rapport à soi (physique et mental), aux autres et à l'environnement sont les différentes dimensions d'une santé durable et équilibrée. La santé dépasse le cadre curatif et performatif en intégrant l'environnement social et culturel (Corneloup, 2022). L'utilisation d'une approche systémique en santé proposée par Hawe et Shiell (2004) permet de rendre compte aussi bien des interactions entre les différentes composantes de l'intervention et celles relatives aux facteurs contextuels dans lesquels ces interventions sont mises en place.

En 2018, la natation était pratiquée par 4,5 millions de personnes³. C'est la troisième activité choisie par les Français après les activités de marche-footing et de forme-gymnastique (INJEP, 2020). Les personnes interrogées déclarent que l'objectif de leur pratique est la santé et le bien-être. En effet, au titre des activités physiques, nager régulièrement permet de développer un état de santé (Pelayo, 2010), c'est aussi l'occasion d'une expérience psychique et symbolique en raison de la relation à l'eau sensible (Peignist, 2011), poétique (Bachelard, 1942) et sensitive (Andrieu, 2010). Dans l'eau, l'activité physique revêt un caractère singulier car l'immersion permet une résonance à soi, aux autres (Potel, 2009) mais aussi au monde environnant. L'étude de l'ONJEP (2020) précise que 19% des nageurs pratiquent en plein air. L'engouement récent des nageurs pour les traversées ou les randonnées

aquatiques interpelle la recherche. En effet, ces réalisations d'immersions éco-récréatives (Corneloup, 2011) engagent une relation avec la nature. Notre propos vise à questionner les effets de la pratique de la nage en eau libre sur la santé, physique, mentale et psychique mais aussi sociale dans sa relation aux autres et à l'environnement.

L'expérience sportive en plein air engage des modifications du rapport à l'espace, au temps et permet de développer une connaissance de soi. Il s'agit d'un changement de paradigme dans la pratique, car l'expérience sensorielle et symbolique construit un rapport au monde spécifique (Le Breton, 2007). L'hypothèse de ce travail de recherche est de considérer l'expérience émotionnelle, symbolique et poétique d'un rapport à l'eau en pleine nature comme porteuse de sens et vecteur d'un levier motivationnel d'une pratique de santé. Cet article analyse les effets sur la santé d'une expérience aquatique en eau libre à travers le discours des acteurs, mais aussi à travers l'observation participante. Loin d'être une pratique individuelle, cette expérience de la traversée en eau libre évoque l'utilité des expériences collectives dans la construction d'une identité groupale (Qribi, 2014) et dans la construction d'un habitus santé (Mérand et Dhellemmes, 1988). Au-delà d'une santé physiologique, biologique, psychologique, cette pratique en pleine nature interpelle une dimension sociale qui contribue à développer une sécurité active, une entraide, une solidarité dans la pratique. La pratique collective en eau libre apparaît, dès lors, comme un moyen pertinent pour développer la santé mais aussi pour lutter contre noyades en milieu naturel.

1 / Cadre conceptuel

L'histoire de l'éducation et des activités physiques nous rappelle les bienfaits de la pratique d'activités de pleine nature depuis le début du XIX^e siècle. Villaret et Saint Martin (2004) évoquent les écoles de plein air créées pour lutter contre la sédentarité, la tuberculose et le surmenage : « *Médecins, pédagogues, hygiénistes dénoncent à la fin des années 1880 le surmenage intellectuel et le sédentarisme excessif qu'elle [l'école de la république] impose à toute la jeunesse française, avenir de la nation* » (Villaret & Saint Martin, 2004, p 14). Le courant naturaliste du début du XIX^e siècle en France et en Allemagne, sous-tendu par la méthode naturelle de G. Herbert

¹ https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_chapitre_1_connaissances_generales.pdf

² Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé 1946

³ <https://www.sportsdenature.gouv.fr/publications/developper-la-pratique-multisport-de-nature-chez-les-jeunes/savoir-nager>

préconise un contact avec la nature pour une santé totale. Il s'agit alors de favoriser le contact que ce soit par des bains de soleil, d'eau ou d'air. Si l'école s'est emparée de la question du plein-air dans différentes modalités, le monde sportif a aussi vu les activités de plein air se développer depuis les années 1930 avec l'apparition des congés payés et les déplacements sur le territoire français à des fins balnéaires ou thérapeutiques. Il faut cependant attendre les années 1970 – 1980 pour voir le développement des activités « fun » (Suchet et Tuppen, 2014) au sein des pratiques de pleine nature. Depuis 1999, les activités physiques de pleine nature et les sports de nature s'organisent, l'espace naturel se codifie. Les motivations des pratiquants mêlent la découverte du milieu, la recherche de sensations, l'effort et la convivialité. Des pratiquants, de plus en plus nombreux, exercent des activités diversifiées dans des sites et dans des espaces naturels sensibles, souvent menacés par leur fréquentation. Une réflexion sur la durabilité des sports de nature concourt à la transformation de la pratique sportive (Mounet, 2007).

Un détour historique nous rappelle que la natation s'est d'abord pratiquée en milieu naturel. Aux Jeux Olympiques de 1896, la natation se pratique en milieu naturel en mer dans la baie de Zéa, un des ports du Pirée. En 1900, lors des JO de Paris, les épreuves natation se sont organisées dans la Seine. En 1904, aux JO de Saint Louis (USA), les épreuves se déroulent en « eaux mortes », un bassin fut creusé pour la natation. À partir de 1908 aux JO de Londres, et pour la première fois, la natation se pratique dans une piscine (100 m) construite à cet effet. L'apprentissage de la natation s'est progressivement installé dans une pratique normée et standardisée, tant dans ses techniques de nage qui se sont codifiées, que dans les espaces de pratique qui se sont structurés (Terret, 1994). Cette normalisation de la pratique au cours du XIX^{ème} siècle s'est effectuée dans un contexte de développement du mouvement sportif. La méthode française d'enseignement de la natation a construit une pratique aquatique sur la base d'une maîtrise technique. Cet enseignement analytique de la nage a contribué à créer une distance entre le corps et les émotions mais également entre le corps et la nature. Il faut attendre les années 1970-1980 pour voir un dépassement de cette approche techniciste et motrice. Une pratique axée l'apprentissage du milieu aquatique,

sur les émotions (Vadepied, 1976) et sur l'affectivité (Parlebas, 1990) émerge progressivement.

La nage en eau libre s'est structurée progressivement (Spawson, 1992). Les premières courses sont des traversées comme celle de la Manche ou comme celle de Paris en 1905. Une épreuve de 12 km à la nage est relayée par le journal l'Auto dans un contexte de développement des événements sportifs et populaires. Les traversées en lac, dans les ports, les rivières se multiplient entre les années 1905 et 1940⁴. Rennes, Toulouse, Lyon, Marseille et des villes de moindre taille telles que Angers, Macon, Vichy, Metz, Bayonne, Eprenay, Tours ou Verdun créent leur propre traversée. Dans les années 1960 - 1970, la mise en place d'arrêtés sur la qualité des eaux de baignade, dispositif d'information des résultats d'analyse de la qualité des eaux auprès du public, et la mise en place du plan « mille piscines » entraînent un essor de la pratique en piscine et un arrêt progressif de l'organisation des traversées en plein air. Certaines traversées ont cependant perduré comme la traversée de Sète créée en 1908, dont la centième édition a eu lieu en 2019, ou encore la traversée d'Annecy créée en 1931 et qui a fêté sa 88^{ème} édition avec 1500 participants. En mer, se pratique également la nage avec palmes. Cette activité dont les origines sont militaires connaît un public et une certaine durabilité. L'attrait pour la nage en milieu naturel se remarque également par le développement de la pratique et l'organisation des triathlons depuis 1980. Cette dynamique aboutit à la création en 1989 d'un championnat de France en eau libre et 1991 pour un championnat du monde organisé par la FINA. L'apparition d'une épreuve aux JO (10km) se fera à Pékin en 2008.

Parallèlement les traversées pour les amateurs refont surface en France dans les années 1990. Le défi de « Monte Cristo » à Marseille, organisé pour la première fois en 1999 avec 35 participants, en regroupe aujourd'hui plus de 10 000 sur l'ensemble de ses courses, ce qui témoigne d'un certain engouement des nageurs pour la pratique en milieu naturel. L'organisation de swim-run (alternance de séquences courues et nagées) dont le premier à Ötillö (Suède) a vu le jour en 2006, témoigne également de cette tendance à nager en plein air. L'attrait pour la pratique en milieu naturel traduit une tendance à écologiser les

⁴ <https://www.ffnatation.fr/actualites/disciplines/traversees-histoire-damour-et-deau-fraiche>, consulté le 8/04/2021

activités sportives depuis les années 1990 (Suchet et Tuppen, 2014). Une délocalisation des sports traditionnels vers les milieux naturels s'opère. Elle touche non seulement les pratiques sportives et compétitives mais aussi des pratiques informelles telles que la baignade, la nage en milieu naturel, l'apnée, la randonnée en mer. Pour encadrer cette dynamique, la Fédération Française de Natation développe un plan « nager, grandeur nature » pendant la saison estivale. À Paris, les fortes préoccupations environnementales influencent les choix politiques sur les espaces naturels et leurs usages. L'accès aux berges pour les piétons, les pistes cyclables, mais aussi les coulées vertes et le projet de baignade dans la Seine sont autant d'éléments qui témoignent d'une politique de développement de l'activité physique de plein air. Cet engouement écologique pour le plein air interroge la réalité des pratiques physiques. Les liens entre les aménagements urbains et la santé sont assez implicites. La transformation d'un environnement moins pollué occasionne le développement de nouvelles mobilités (marche, vélo) et encourage la pratique d'activités en plein air dans des espaces préservés. Ainsi la volonté de rendre la Seine conforme aux exigences de l'Agence Régionale de Santé pour permettre la baignade, se fait dans un contexte d'accessibilité des espaces. Depuis août 2016, la pratique en eau libre a fait sa réapparition dans la capitale avec la création de la Fluctuat, une course organisée par la Fédération Française de Natation et EDF pour soutenir la candidature de Paris aux JO 2024. Depuis 2018, l'« open swim tour », renommé « EDF aqua challenge », propose des épreuves dans le canal de l'Ourcq à Paris au mois de juin mais aussi dans de nombreuses communes en France (Lyon, Nice, ...). De la même façon, le dispositif Paris-plage mis en place par la mairie socialiste de Paris (B. Delanoë puis A. Hidalgo), témoigne depuis 2001 d'une volonté d'ouvrir les espaces publics aux pratiques balnéaires et estivales tout en développant une conscience écologique dans l'espace urbain.

La santé prend alors appui sur l'idée qu'un environnement sain et non pollué favorise la pratique en son sein. Ce postulat issu de la théorie des *nudges* soutient que le développement de nouvelles modalités de pratique (pistes cyclables, espaces de marche, zones de baignade) contribue à développer les activités physiques afférentes. Pour autant, il est nécessaire de questionner le lien entre les pratiques en milieu artificiel et celles en plein air afin d'envisager leurs

représentations et les mobiles motivationnels des pratiquants.

Ce qui se joue dans les activités récréatives et écologiques de plein-air est également une question de temporalité (Bourdeau, Mao et Corneloup, 2011) : un changement de rythme nécessaire dans une société en pleine accélération (Rosa, 2018) et une expérience corporelle du temps présent (Plard, 2019). Le contexte temporel et situé de l'activité de pleine nature, entraîne le pratiquant dans une quête de sens et de plénitude (Piraudeau, 2019). Cette recherche envisage les effets d'une traversée en mer à la fois sur l'individu, sur le groupe, et sur la motivation à pratiquer. Il s'agit d'appréhender le rapport au monde et à soi dans un cadre de pratique collective. Les pratiques physiques de plein air engagent les acteurs dans une réflexion sur leurs gestes et leurs conséquences pour autrui et pour la nature. Cette écologie sensorielle (Andrieu et Sirost, 2014, p. 6) traduit un rapport au monde et aux éléments naturels (Maturana et Varela, 1987) et véhicule une conception de la santé et du bien-être couplée à l'environnement. L'activité de pleine nature permet d'éprouver des formes singulières de temporalité mais aussi de solidarité. Ainsi, les émotions éprouvées dans l'action partagée permettent une connexion aux autres et au monde (Plard, 2019). L'expérience collective contribue à la construction d'une santé dans un rapport positif à soi, aux autres et à l'environnement. *In fine*, cette recherche interroge la santé au prisme de l'activité collective en plein air.

L'organisation des traversées et le retour aux pratiques en milieu naturel se fait également sur d'autres continents. En Afrique, le Sénégal a une culture de l'eau du fait de sa géographie : c'est un pays côtier de l'Afrique de l'Ouest, riche en fleuves et en façades maritimes. Les activités liées à l'eau sont nombreuses, elles sont liées aux activités économiques telle que le commerce (pêche, agriculture, ...) ou bien de la vie quotidienne (hygiène, jeux, rites). De nombreuses traversées se déroulent pendant les périodes d'hivernage. La traversée Dakar-Gorée, créée en 1985 par des étudiants en STAPS de l'INSEPS de Dakar (Université Cheikh Anta Diop), a lieu depuis plus de trente ans, et attire chaque année entre 500 et 800 nageurs de plus de trente nationalités différentes. Cette traversée est l'occasion d'une confrontation entre les clubs formateurs, mais c'est également un moment festif autour de l'eau qui réunit des milliers de spectateurs (Schwob, 2013). Les traversées en eaux

libres sont issues de pratiques locales et reflètent des stratégies variées d'encouragement et de développement de l'activité physique et particulièrement de la nage. Elles renvoient aussi une dynamique d'accès aux milieux naturels pour les populations locales.

2 / Méthodologie

Cet article propose l'analyse d'un projet d'une association sportive et culturelle parisienne : « les reflets de l'eau ».

L'approche scientifique est qualitative. Elle est structurée par des entretiens semi-directifs (Kaufmann, 1996) et des observations du cadre de pratique, de l'organisation du projet et de réunions. Par ailleurs, une dizaine d'observations participantes (Lapassade, 2002) ont été menées entre septembre 2017 et juin 2018. Cette approche ethnographique et anthropologique participative enrichit la démarche choisie (Beaud et Weber, 1998). La science participative permet une position épistémologique singulière du chercheur qui joue un rôle dans la recherche. En effet, « *une approche de recherche traduit une manière d'être et de faire qui est en accord avec ce que nous estimons être juste dans les rapports que nous entretenons avec le réel* » (Rousseau, 1996, p. 3). Il s'agit dans cette recherche de saisir la réalité du positionnement des acteurs en étant au plus proche de ceux-ci. Les observations ont porté sur la nature des entraînements, sur les échanges lors des réunions mais aussi sur l'expérience sénégalaise. La participation du chercheur dans le projet solidaire lui permet d'appréhender les réalités de pratique et complète finement les témoignages des acteurs. L'enjeu de cette approche réside dans la prise en compte des éléments de réflexivité dans le discours. L'observation participante est une méthodologie ethnographique héritée de l'anthropologue Malinowski (1922).

Pour l'ethnologue, la présence sur le terrain est une épreuve incontournable, voire un rituel initiatique, au cours de laquelle le chercheur, à partir de l'expérience vécue, de l'observation du concret, de la description du visible, de l'intelligible ou du supposé, élabore des savoirs (Laplantine, 1996).

Les entretiens ont duré entre vingt minutes et une heure. Les champs de questionnement sont variés et reflètent les différents axes du projet solidaire de l'association : le développement de la santé par les activités collectives et la pratique en plein air,

la vie associative, les représentations de la nage. Il s'agit de saisir les motivations liées à la pratique, les liens conscientisés avec la santé et le bien-être lors de la pratique, ainsi que le rapport à la nature. Le corpus de recherche est constitué des entretiens de 15 participants - 10 nageuses et 5 nageurs - qui ont participé au projet de solidarité à Dakar en septembre 2017 sur les 30 qui constituaient le groupe. L'âge des personnes interrogées est compris entre 10 ans et 50 ans. Le consentement des participants a été requis. Dix observations participantes se sont déroulées à la piscine G. Hermant, à Paris 19^{ème} et lors des réunions de préparation du projet. Des observations ont été réalisées également lors du projet au Sénégal en septembre 2017. Des récits de course de quelques acteurs ont été analysés. À partir de la retranscription des entretiens, des récits de course, et des observations, des requêtes dans les verbatims ont permis de saisir le poids de champs lexicaux liés au bien-être, à la relation à l'eau, à l'effort, et l'expérience collective. L'analyse du verbatim nous conduit à envisager une production de résultats sous forme de grille d'analyse catégorielle d'après les champs lexicaux. Celle-ci permet une classification d'éléments constitutifs d'un ensemble par différenciation (Bardin, 1989) puis par regroupement, qui organisent une trame de codage (Schreier, 2014) et permettent l'identification des thèmes (Hsieh, Shannon, 2005) selon le registre sémantique : santé, plein-air, activité physique, sociabilité, temps. La pertinence des thèmes ne relève pas nécessairement de la fréquence d'apparition des termes mais de la façon dont ils expriment quelque chose d'important, de pertinent, voire d'heuristique. L'analyse de contenu suit une démarche dynamique et récursive à travers des « allers-retours » entre les différentes étapes. Elle donne du sens aux contenus, se « *réfère nécessairement à d'autres significations régissant les relations symboliques entre acteurs sociaux* » (Doise, 1992, p. 189) et témoigne de l'inscription et de la participation sociale de ces acteurs (Dany, 2016).

3 / Etude du collectif en situation aquatique

L'enquête se déroule dans une association sportive parisienne, « les reflets de l'eau », créée en 2015 et regroupant 70 adhérents. Le projet de cette association peut être qualifié de systémique : celui d'un accès à la nage pour sa santé physiologique et du développement d'une dimension culturelle et sociale à travers

l'organisation d'une traversée solidaire en pleine mer au Sénégal. Les acteurs participent à deux entraînements hebdomadaires de natation en piscine. Ils participent également à l'organisation du projet de solidarité internationale « Les Reflets de N'Gor ». Il s'agit pour les nageurs de pratiquer et de s'investir dans l'association, d'organiser des événements afin de réduire les coûts et de développer la connaissance du projet. L'entraînement parisien se fait sous forme collective afin de préparer les nageurs à la nage en groupe. Ils participent également à l'organisation d'une traversée de 700 mètres entre Ngor et l'île de N'Gor, qui a pour objectif d'encourager et de développer l'apprentissage de la nage chez les filles et les mères à Paris et au Sénégal. C'est un temps de partage aquatique interculturel entre les nageurs sénégalais et les nageurs parisiens. Durant leur séjour au Sénégal, les nageurs vont également participer à la traversée Dakar-Gorée (5km) organisée par la Fédération Sénégalaise de Natation et de Sauvetage. La modalité choisie par l'association est la pratique de la nage en groupe. Elle permet une sécurité active et assure une solidarité dans l'effort en pleine nature.



3.1 Nager en piscine

L'analyse des verbatims montre que la pratique régulière de la natation en piscine est associée à des valences de plaisir liées à la nature même de l'élément aquatique. Les enquêtés l'expriment de différentes façons :

Le bien-être, l'osmose et la communion sensorielle avec l'élément eau

- « *Se sentir bien dans l'eau* », Margot, 15 ans.
- « *Dans l'eau, tu es à l'aise, tu flottes* », Jade, 17 ans.
- « *J'apprécie de flotter, le contact avec l'eau, c'est agréable* », Jean-Luc, 50 ans.
- « *Nager c'est défatiguant, après on est bien* », Sacha, 15 ans.
- « *Nager, ça fait du bien, ça défoule, c'est une sensation... de massage, c'est agréable* », Maria, 46 ans.
- « *Nager, c'est sortir la tête de l'eau, c'est une sorte de sérénité corps-esprit, tu n'es plus dans le paraître... ça fait du bien* », Pauline, 17 ans.

Une écologie corporelle du vertige (Andrieu, 2010) et de la glisse (Peignist, 2011)

- « *Nager, c'est d'abord sentir son corps dans l'eau, c'est une sensation unique sur la peau* ».
- « *Ressentir l'eau, la sensation de glisse* », Florence, 46 ans.
- « *Pratiquer sans effort, sans poids* », Nacera, 48 ans.
- « *Avoir l'impression de voler, c'est une sensation de bien-être* », Margot, 15 ans.

Synthèse

L'analyse des verbatims conduit à considérer la pratique comme étant axée sur la relation personnelle à l'eau. Ceux-ci expriment un bien-être consécutif à un état sensible autocentré. Nager renvoie à l'imaginaire hédoniste (Legrand et Le Bihan, 1998) autour d'une rencontre avec un environnement aquatique stable. Nous sommes en présence d'une pratique somatique où les personnes mettent en avant le bien-être construit sur une centration sur soi en lien avec une

pratique dont la dominante est individuelle dans un contexte environnemental précis. Les interactions avec un milieu structurent les représentations du bien-être dans cet univers enveloppant, rassurant, familial. « *Eau sans prise aucune. Eau qui ne se connaît que par déprise. De soi en elle, au travers elle.* » (Leclerc, 2002, p. 31).

3.2 L'immersion eau libre

L'expérience en eau libre amène à d'autres émotions, à d'autres ressentis. Les extraits des verbatims présentés en sous-catégories témoignent de différentes dimensions liées à la pratique en eau libre qui structurent les communs récréatifs en milieu naturel.

La respiration socio-écologique et l'ouverture à un espace de pratique ouvert

« *Nager en plein air, c'est une super sensation, même s'il fait froid dehors, on respire... Maintenant dans la piscine couverte, j'étouffe* », Margot, 15 ans.

L'engagement face au contexte, l'adaptabilité

- « *Avant je n'avais pas conscience que l'eau était dangereuse, maintenant je sais qu'il faut s'entraîner* », Jade, 17 ans.
- « *Avant je pensais que je savais nager, et là en mer j'ai découvert qu'il fallait aussi savoir nager la brasse, pas que le crawl... mon coach me l'avait bien dit !* », Maria, 46 ans.
- « *Ce n'est pas facile à Dakar, l'eau est différente, ce n'est pas comme à Paris, elle a l'air sale, mais pour eux c'est normal* », Andréa, 10 ans.
- « *Je ne pensais pas en être capable* », Florence, 49 ans

Le partage, la solidarité, le commun

- « *Partager, être avec les autres* », Jade, 17 ans.
- « *Pratiquer avec des gens qu'on aime* », Karine, 48 ans.
- « *Nager à deux, discuter, échanger* », Pauline, 17 ans.
- « *Lors de la traversée de N'Gor, j'avais peur de me noyer. Je l'ai faite avec mon fils, il me parlait beaucoup, on nageait tranquille-*

ment, et c'est passé, je l'ai fait. J'en suis fière ! », Nacera, 48 ans

La convivialité et l'altérité

- « *Beaucoup de plaisir pendant la traversée, on a beaucoup rigolé (avec mes fils), on en parle encore souvent !* », Nacera, 48 ans.
- « *Nager avec les copains à la mer, c'est amusant !* », Chadhe, 10 ans.
- « *Tu nages seule mais en fait en groupe, tu n'es jamais seule* », Jade, 17 ans

La pratique en milieu naturel est l'occasion de découvertes multiples. Le courant, la limpidité ou l'opacité de l'eau, la température, les vagues, la pollution, sont autant d'éléments qui ressortent des carnets de recherche et des témoignages qui modifient le rapport à l'élément ou à la pratique. Ce rapport à l'environnement se construit donc par l'expérience. Dans les entretiens, la nage en eau libre est associée au groupe. Le cadre associatif revient régulièrement lors des entretiens. La nature du cadre dans lequel est pratiquée l'activité physique, semble prépondérante pour structurer la dimension collective des échanges et des relations. Les items issus de la retranscription des entretiens témoignent de l'importance de cette dimension collective de la pratique en plein air.

L'expérience vécue est autant symbolique que physique, elle transforme le simple exercice sportif en aventure extraordinaire, en processus d'initiation. L'engagement collectif permet d'envisager des efforts plus difficiles car le partage est gage de sécurité et d'entraide. Les témoignages recueillis illustrent de fait, la dimension collective de la nage en mer. Structuré en amont, le lien social s'en trouve renforcé.

Synthèse

Ce travail de recherche a mis en relation une pratique en piscine couverte, découverte et une pratique en eau libre. Ces trois lieux de pratique auraient pu s'illustrer par des émotions semblables liées au milieu aquatique. En réalité, ce sont des émotions singulières qui ressortent en fonction des lieux de pratique. Nager en piscine couverte confère des émotions autocentrées, somatiques, en relation avec l'eau, dans l'écoute émotionnelle et sensorielle que peu de chose perturbe. Nager en extérieur, dans des piscines découvertes en hiver notamment, donne

au nageur une sensation plus grande, une respiration authentique. C'est une sorte de passerelle vers le milieu naturel. Cette forme de pratique en plein-air rassure le nageur car l'eau reste stable dans ses mouvements et sa dynamique. Élément de transition vers une pratique en eau libre, elle permet aux nageurs de sortir du confinement conféré par les piscines fermées, leur odeur du chlore, leurs bruits sourds. Elle procure aux nageurs le sentiment d'être dans un environnement sain. La pratique en eau libre et en plein-air stimule une conscience du monde (Plard, 2019). Ce rapport à l'environnement brut permet le couplage dynamique entre le corps physiologique individuel et son milieu éco-technico-symbolique. La traversée en eau libre constitue le moment structurel qui est l'occasion pour l'acteur de percevoir l'environnement comme un élément concret et non plus abstrait. (Berque, 2016, p 174).

Dans l'expérience de l'eau libre, les acteurs témoignent de la structuration forte du collectif qui permet la pratique dans un cadre différent. Ainsi l'émergence d'une prise de conscience du milieu est issue d'une interaction entre l'environnement aquatique et un collectif de personnes. La santé sociale se construit à partir de l'expérience collective bi-hebdomadaire en piscine, par la pratique aquatique collective. Elle s'amplifie lors l'implication des acteurs dans l'organisation du projet solidaire et se concrétise par la pratique enactée en eau libre. Les interactions sociales, culturelles et écologiques entre les personnes et l'environnement aquatique permettent l'émergence d'une santé récréative vécue (Corneloup, 2022).

Selon les lieux et les formes de pratique, la conception de la santé en est différente renvoyant à des propriétés spécifiques dans la façon de définir la santé récréative (Corneloup, op. cit.). Il n'existe donc pas une santé récréative, mais des santé récréatives qui ne produisent pas les mêmes effets sur le bien-être des personnes. Ces différences sont en partie liées à la relation socio-écologique à l'espace de pratique qui nécessite de prendre en compte les représentations sociales du milieu et les effets somatiques associés à celui-ci. Les interactions écologiques, sociales et culturelles entre les personnes et l'environnement aquatique permettent l'émergence d'une santé récréative.

4 / Discussion

Ces résultats permettent de comprendre l'importance de l'expérience en eau libre au regard de la pratique en piscine. L'élément aquatique pourtant semblable est fondamentalement différent. La pleine nature apporte ici les émotions et un rapport à l'environnement d'une façon amplifiée. « *La conscience du monde émerge du corps vivant en activité et des interactions avec l'univers* » (Plard, 2019, p. 40). Le temps long de la traversée construit un rapport à l'élément comme un passage obligé. Il faut accepter les déséquilibres liés aux vagues, les résistances occasionnées par le courant, le vent (Peignist, 2011). Les éléments sont là et non modifiables, il faut faire avec. Lors de la traversée Dakar-Gorée, le passage en pleine mer, à 2,5 km de toute côte, renvoie le nageur à ses peurs ou ses plaisirs, mais souvent dans une solitude aquatique. Une solitude partagée dans la communauté d'effort. La dimension collective du soutien prend alors tout son sens. Les nageurs se parlent, se motivent, s'entraident. Le fond est obscur, la profondeur se ressent, ces dimensions sont différentes en piscine. Si une préparation physique est nécessaire, rien ne permet de construire avec exactitude la réalité de la course dont les caractéristiques sont liées au contexte du jour (marées, courant, météo) et font évoluer la nature même de la traversée. Il faut vivre et dépasser ses sensations pour « *éprouver le plaisir d'avancer ensemble, d'accomplir une traversée entre le continent et l'île, entre soi et l'autre en devenant, voir l'île se dessiner, le port se rapprocher, la rumeur monter, l'arrivée approcher* », carnet de recherche, 2018. Cette expérience en eau libre permet de construire des compétences particulières qui dépassent le fait de savoir nager en piscine. Comme dans la pratique du trail, réaliser une traversée en pleine mer, c'est faire « *l'expérience de l'humilité, de faire partie de plus grand et d'éprouver une sensation de petitesse face au monde* » (Plard, 2019, p. 40). Lire l'environnement, pouvoir compter sur autrui, veiller les uns sur les autres sont autant de compétences nécessaires à la pratique sécuritaire en eau libre (Moran et Stallman, 2012). La joie ressentie à l'arrivée peut s'expliquer de différentes façons : la joie d'avoir affronté ensemble une épreuve physique, d'avoir surmonté ses peurs, d'avoir pratiqué en milieu incertain, la joie du collectif. C'est une joie active quand le sujet qui l'éprouve, se trouve être lui-même la cause (Manzini, 2014). Une

joie liée à l'expérience totale de présence à soi, par son corps et par une sensibilité augmentée liée à l'effort et au partage.

Les discours montrent que la modalité de pratique collective et participative entraîne les nageurs dans un état de bien-être et de réceptivité aux échanges et à l'écoute de l'autre :

« *On nage sans se faire mal pour se faire du bien* », Pauline, 17 ans.

« *Pas de compétition, pas de contraintes* », Jade, 17 ans.

« *On partage des expériences comme nager à deux, nager en famille, nager tout au long de sa vie* », Karine, 49 ans.

« *Cette expérience, la traversée..., c'est aller au bout des épreuves, ensemble* », Maria, 46 ans.

Cette qualité relationnelle a été observée lors des entraînements. Marque de fabrique du monde associatif, les interactions sont développées lors des séances parisiennes. En pleine mer, elles sont mises à l'épreuve de la traversée. L'empathie et la solidarité dans la nage s'éprouvent en plein air, la traversée constitue une plus-value expérientielle. Celle-ci apporte un bénéfice pour la santé des participants dans ses déterminants psycho-sociaux. D'après les entretiens, cette traversée exprime une santé relationnelle et sociale, qui se caractérise par les échanges entre les nageurs, la mise en place d'une entraide et de soutien dans l'action, et par la durabilité des liens au-delà du temps du projet.

Le rapport à la nature, à l'environnement est une des clés de ce projet qui participe à l'engagement des participants. « *L'immersion en pleine nature et en plein corps (...) participe par ailleurs à une quête d'authenticité dans le sport (Lamont, 2014), d'auto-détermination, d'autonomie et de réinvention de soi* » (Plard, 2019, p. 34). Par-delà la dimension singulière évoquée, les personnes interrogées affirment que nager en pleine mer dans un collectif est une « *expérience marquante et enrichissante* » (Milla, 20 ans) qui a plus d'importance que la performance individuelle. Cette double problématique du collectif et de la pleine nature engage les nageurs dans une connexion avec la pleine nature et la préservation de l'environnement, mais aussi sur la santé et le lien social. Une forme d'engagement total se joue dans la pratique collective de plein air, une motivation continuée s'installe (Famose, 1990). Toutes les personnes interrogées déclarent vouloir repartir au Sénégal pour vivre à nouveau cette

aventure humaine et cette expérience aquatique en eau libre. Elles ont également intégré la nécessité d'un entraînement régulier pour réaliser cette traversée, ce qui contribue à développer un habitus de santé tant physiologique que psychologique et social.

Dans cette relation aquatique, les nageurs respectent la mer, ils ne luttent pas contre elle, ils vivent l'eau. La traversée est le théâtre d'émotions variées entre plaisir et déplaisir, découragement et soutien, fluidité et courants contraires, houle et berce-ment. Apprendre de la traversée, c'est apprendre sur soi, sur les autres et sur l'environnement. Le sens de l'eau (Peignist, 2011), la relation collective dans l'effort, le silence et le temps sont autant d'éléments que la pratique en eau libre permet d'appréhender et de développer. La temporalité longue de la traversée en mer (une à deux heures selon le niveau) invite les pratiquants à vivre et apprécier le réel, à sentir le monde résonner en eux et à éprouver durant ces communs récréatifs (Corneloup, 2022) de plein-air, un bien-être existentiel et collectif.

Conclusion

Le projet de nage en eau libre étudié participe à une construction systémique de la santé en articulant une santé pour soi, avec les autres et dans une relation positive à l'environnement. Il lutte contre l'isolement relationnel (Berhuet, Mansencal, Étienne, Guisse, Hoibian, 2020). Ainsi, l'expérience relatée montre que la réalisation d'une traversée peut permettre un apprentissage enactée de la solidarité et de l'effort, si elle est envisagée de façon collective et solidaire. Cet apprentissage s'appuie sur l'idée d'une expérience corporelle commune (Dewey, 2018, p. 516). Il s'exprime dans la préparation physique collective et le temps de la traversée. Cette expérience permet également d'engager les nageurs dans une relation positive à l'environnement. Ainsi, « *les différentes manières dont les hommes entrent en relation avec le monde, en font l'expérience et le perçoivent, y agissent et s'y orientent, doit nécessairement passer par le corps* » (Rosa, 2018). Il s'agit dans cette aventure de créer un système de valeurs et d'émotions conjointes dans une dialectique « nature-culture » qui permet la construction de nouveaux rapports sociaux. Les émotions ressenties et éprouvées interpellent l'idée de nature humaine mais aussi d'une relation avec l'élément aquatique : « *l'appel de l'eau réclame en quelques*

sorte un don total, un don intime » (Bachelard, 1949, p. 187). La dimension de la culture, quant à elle, peut être envisagée dans le dépassement de soi (Queval, 2004) mais aussi la dimension de pratique collective et d'interactions sociales. Celle-ci est dès lors enrichie par les interactions avec la nature et permet d'incorporer la notion de durabilité dans les comportements et les actions (Wulf, 2020). Les activités physiques pour le développement ou l'entretien de la santé peuvent s'inspirer de ces temps de respiration sociale qui s'enrichissent d'un rapport authentique à la nature. Les pratiques de plein-air permettent la construction ou le développement d'une santé holistique tant physiologique, psychique, sociale et environnementale. L'agir est ainsi considéré dans un environnement préservé, gage de santé.

La convivialité associée à ces projets collectifs est un élément essentiel de la santé récréative. Elle « *s'exprime non seulement comme une valeur émergente, appelée à raviver et à consolider les relations, mais aussi comme un idéal de bien-être individuel et collectif* » (Bonescu et Boutaud, 2012 p. 453).

Si la santé peut être envisagée comme un bien commun (Huel, 2006) devant échapper à la logique du profit (Grimaldi & Pierru, 2020) ou de la performance, les communs récréatifs (Corneloup, 2016) de pleine nature doivent être considérés comme des acteurs essentiels de la santé parce qu'ils participent à la prévention d'une santé individuelle mais aussi collective et qu'ils engagent les pratiquants dans un rapport environnemental porteur d'équilibre et de sens (Piraudeau, 2019).

BIBLIOGRAPHIE

- ANDRIEU B. (2010), Bien dans l'eau. Vers l'immersion. Coédition Atlantica/musée national du Sport.
- BACHELARD G. (1942), L'Eau et les Rêves. Paris, Corti.
- BEAUD S. & Weber F. (1998), Guide de l'enquête du terrain, produire et analyser des données ethnologiques. Paris, Editions de la Découverte.
- BERHUET S., MANSENCAL L., ÉTIENNE L., GUISSÉ N., HOIBIAN S. (2020), 10 ans d'observation de l'isolement relationnel : un phénomène en forte progression. Crédoc. Consulté en ligne 15.2.2022 <http://ses.ens-lyon.fr/actualites/rapports-etudes-et-4-pages/10-ans-dobservation-de-lisolement-relationnel-un-phenomene-en-forte-progression-credoc-decembre-2020>.



- BERQUE A. (2016), Perception de l'espace, ou milieu perceptif ? *L'Espace géographique*, 45, pp 168-181.
- BOURDEAU P., MAO P. & CORNELOUP J. (2011), Les sports de nature comme médiateurs du « pas de deux » ville-montagne. Une habitabilité en devenir ? *Annales de géographie*, 680(4), pp 449-460.
- CORNELOUP J. (2016), Les laboratoires récréatifs, activateurs du développement territorial en milieu rural In Klein, J.-L., B. Pecqueur, K. Koop et S. A. Soussi (dir.). *L'innovation socio-territoriale à l'épreuve du global : un défi pour les acteurs*, Québec, Presses de l'Université du Québec. pp. 129-140
- CORNELOUP J. (2022), La transition récréative - Une utopie transmoderne. PU Rouen, collection Ecologies corporelles et environnements sportifs.
- DEWEY J., (2018), *Démocratie et éducation* (1ère édition 1916), Paris, A. Colin
- FAMOSE J.-P. (1990), *Apprentissage moteur et difficulté de la tâche*. Paris, Edition INSEP.
- GRIMALDI A. & Pierru F. (2020), *L'hôpital le jour d'après*. Le monde diplomatique, Avril 2020. P 17
- HAWE P., SHIELL A & RILEY T. (2004), Complex interventions: how "out of control" can a randomized controlled trial be? *BMJ*.
- KAUFMANN J.-C. (1996), *L'entretien compréhensif*. Paris, Nathan.
- LAMONT M., (2014), Authentication in Sports Tourism, *Annals of Tourism Research*, 45, pp 1-17.
- LAPASSADE G. (2016), Observation participante. Dans *Vocabulaire de psychosociologie : Références et positions*. Toulouse : ERES, pp 392-407.
- LE BRETON D. (2007), Pour une anthropologie des sens. *VST - Vie sociale et traitements*, 4(4), pp 45-53.
- LE BRETON F. (2020), Slow sport, bien-être et émergence. Dans *les paysages marins. Manuel d'émergence*. Apprends le langage du corps. Mimesis Editions, pp 289-303.
- LECLERC A. 2002, *L'éloge de la nage*. Paris, Acte Sud.
- LEGRAND A. & LE BIHAN J.-P. (1998), *Nager : une rencontre avec l'imaginaire*. Paris : L'Harmattan.
- MANZINI F., (2014), La valeur de joie chez Spinoza, *Les Études philosophiques*, 109(2), pp 237-25.
- MATURANA H. & VARELA F. (1987), *The Tree of Knowledge*. Boston, Shambhala.
- MORAN K. & STALLMAN R.- K. (2012), Can You Swim? An Exploration of Measuring Real and Perceived Water Competency. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 6, pp 122-135.
- MOUNET J.-P. (2007), La gestion environnementale des sports de nature : entre laisser-faire, autorité et concertation, *Développement durable et territoires* [En ligne], Varia (2004-2010)
- PEIGNIST M. (2011), Eau vécue et sens marin. *Revue Staps* 92 (2).
- PELAYO P. (2010), La pratique des activités aquatiques visant la santé en EPS. Consulté en ligne le 01 septembre 2012. <http://eps.discipline.ac-lille.fr/telechargement/telechargement-sante/ppelayo.pdf>.
- PIRAUDEAU B. (2019), Analyse géographique sur les sports de plage au prisme des transformations et tendances en cours. *Essai de synthèse*. *Staps*, 2(2), pp 23-42.
- PLARD M. (2019), La course sur sentier, pratique immersive de réalité appréciée, oasis de résonance. *Nature et récréation*, 7, pp 34-45.
- POTEL C., (2009), *Le corps et l'eau. Une médiation en psychomotricité*. Toulouse, Érès.
- PUEL H. (2006), Santé, solidarité et bien commun : Visages de l'inégalité dans le monde des soins médicaux dans les sociétés avancées : un point de vue français. *Revue d'éthique et de théologie morale*, S(HS), pp 45-55.
- QUEVAL I. (2004), Axes de réflexion pour une lecture philosophique du dépassement de soi dans le sport de haut niveau. *Movement & Sport Sciences*, 2(2), pp 45-82.
- QRIBI A. (2014), La dimension groupale de la formation identitaire : Quelques repères pour l'éducation spécialisée. *Empan*, 4(4), pp 137-143.
- ROSA H. (2018), *Résonance : une sociologie de la relation au monde*. Paris, La Découverte, coll. « Théorie critique ».
- ROUSSEAU R. (1996), La fécondité de la recherche en éducation : mirage et certitudes de l'approche quantitative. Rimouski, université du Québec.
- ST-HILAIRE A. & MARCOTTE D. (2005), L'influence de la pratique d'un sport restrictif et non restrictif sur la dépression, le développement pubertaire, l'image corporelle et les standards de performance à l'adolescence. *Staps*, 1(1), pp 73-88.
- SCHIRRER M. (2008), L'eau et les réunionnais : De l'importance des histoires socioculturelles. *Etudes rurales*, 181(1), pp 149-162.
- SCHWOB V. (2013), *Comparaison de l'enseignement de la natation à Dakar, Canton et Paris*. Sarrebruck, PAF.
- SUCHET A. et TUPPEN J. (2014), *Pratiques fun, aventures sportives et sports de nature. Trois moments dans l'évolution des dynamiques sportives de nature en France (1970-2010)*. In Callède J.-P., Sabatier F. et Bouneau C. (2014). *Sport, nature et développement durable. Une question de génération ?* Maison des Sciences de l'Homme d'Aquitaine, pp 389-406.
- SPAWSON C. (1992), *Héros et nageurs*, Londres, Jonathan Cape.
- TERRET T. (1994), *Naissance et diffusion de la natation sportive* (Vol. 1-1). Paris, L'Harmattan.
- VILLARET S. & SAINT-MARTIN J. (2004), Écoles de plein air et naturisme : une innovation en milieu scolaire (1887-1935). *Movement & Sport Sciences*, no 51(1), pp 11-28.