



# Chronique "Vie Sauvage"

## Traverser les cours d'eau

Texte : David Manise  
Photos : Woodrunner (pour les paquetages flottants) et Carnets d'Aventures

En voyage nature ou en randonnée, les cours d'eau comptent parmi les obstacles – au sens propre – que l'on rencontre souvent. C'est notamment vrai lorsque, pour nous orienter facilement, nous suivons le bord d'un lac ou le cours d'une rivière. Les ruisseaux se jettent dans les rivières, les rivières dans des lacs, et les grands lacs concentrent souvent des dizaines d'affluents. Pour le voyageur à pied (ou à vélo!), ces traversées successives constituent un réel problème, et sont toujours dangereuses. Je me propose de vous donner quelques petits trucs sur le sujet afin de réduire les risques (ce qui ne les annule pas pour autant), et de rendre la chose un peu moins inconfortable.

Vous le savez, mais je le rappelle malgré tout : contrairement aux poissons et à quelques invertébrés aquatiques, nous ne pouvons pas respirer d'eau pour vivre, et ce même si elle contient de l'oxygène (eh oui, c'est vraiment une mauvaise utilisation des ressources et une inadaptation patente, mais c'est comme ça). Pas question de garder nos voies respiratoires sous l'eau très longtemps en espérant pouvoir en sortir avec un métabolisme en état de marche. Donc, en clair, tous les trucs que je présenterai dans cette rubrique sont là pour un éventuel cas de force majeure où vous devriez absolument traverser un cours d'eau ; sans toutefois vous laisser croire que vous pourrez le faire sans danger, ni même que vous survivrez à cette aventure. *Traverser un cours d'eau est toujours une activité à risque, et parfois à haut risque.* Faites preuve d'un minimum de bon sens... Le paragraphe que vous êtes en train de lire, tout au long de l'article, sera dénommé "Paragraphe Fondamental De Mise en Garde Élémentaire" ou « PFDMEGE », et j'y ferai référence régulièrement;-)

### S'aventurer dans l'eau ; quelques généralités

Comme l'eau est 800 fois plus dense que l'air, on peut difficilement avancer DANS l'eau. Elle nous freine. On avance plus facilement SUR l'eau, parce qu'on déplace moins d'eau pour chaque mètre parcouru. Malheureusement, en voyage nature, il est généralement très peu pratique – sauf cas extrême – de construire ou de transporter une embarcation pour traverser le premier lac ou marécage venu (NDLR : détrompe-toi David, il existe quelques pervers : en Islande, nous nous sommes trimballé un mini-raft et une pagaie sur 500 km de marche, pour ne jamais avoir à nous en servir ; ah, on se refait pas ☺). Typiquement, donc, soit on marche au fond, soit on nage, soit on contourne.

L'été dernier, un de mes bons amis (salut Maxi! ☺) a ainsi (sagement) fait le tour du lac de Guerlédan, en Bretagne. Par endroits large de moins de 300m, pour plus de 40 km de périmètre total, c'est le genre de lac qui est largement plus vite traversé que contourné! Pour un bon nageur, sans sac à dos trop dense (dans l'eau, le poids n'est plus vraiment un facteur, seule la densité compte), et dans de l'eau tempérée, nager 500m est certes un peu risqué mais pas insurmontable. Le principal risque, dans de tels cas, reste la crampe ou le coup de fatigue, dont les conséquences peuvent être mortelles. Voir le PFDMEGE.

Dans tous les cas, une bonne condition physique, un bon niveau d'hydratation (pour éviter les crampes) et une bonne technique de nage sont essentiels, même pour des traversées très courtes. S'imaginer qu'on peut nager plus de quelques mètres (a fortiori dans l'eau froide) sans pratiquer régulièrement la natation est généralement illusoire. A contrario, pour un nageur vraiment bien entraîné, nager 1000m est dans le

domaine du possible, surtout si l'eau est tempérée et que le courant, le vent et les vagues éventuelles sont coopératifs.

Pour RÉDUIRE le risque de noyade lors d'une traversée où on n'a pas pied, on peut utiliser un objet flottant quelconque, qui pourra supporter une partie de notre poids et nous tenir la tête hors de l'eau même si on ne peut plus nager. L'idéal est bien sûr d'avoir un gilet de sauvetage aux normes qui pourra nous maintenir la tête hors de l'eau même si on est inconscient, mais c'est assez peu pratique à transporter en expédition terrestre...

Les sacs étanches, très pratiques sur le terrain par temps de pluie, font de formidables bouées s'ils ne sont pas remplis d'objets trop denses. Remplis avec du matériel de randonnée ordinaire et un peu surgonflés, ils flottent généralement très bien. On peut ainsi les prendre à bras-le-corps (plutôt dans le sens de la largeur pour plus de stabilité) et avancer tranquillement en se propulsant avec les jambes, tout en ayant les épaules et la tête hors de l'eau (ce qui aide grandement à voir l'autre rive lors de la traversée et qui évite les zigzags et autres circonvolutions). Placés à l'intérieur d'un sac à dos, ils aideront grandement ce dernier à flotter.

Si on ne dispose pas de sacs étanches de ce type, une bâche (SANS trous) peut être utilisée pour envelopper son sac à dos. On pose la bâche à plat, on met le sac à dos dessus, et on emballe le tout bien proprement, à la mode baluchon. On pose ensuite ce radeau-paquetage dans l'eau, ouverture vers le haut, et ça flotte souvent étonnamment bien. Encore une fois, tout dépend du contenu du sac, la règle étant que ça flottera tant que ça pèsera moins lourd que le volume d'eau occupé par l'ensemble (eurêka!)... et tant que l'eau restera *en dehors* de la bâche. Attention, donc, aux vagues ou aux retournements qui peuvent remplir cette

Page de gauche, Islande, pour une fois, la rivière à traverser n'est pas glaciaire ; l'eau est claire et moins froide...



coque de fortune et expédier le paquetage et son équipage de par le fond, avec les conséquences diverses et variées qu'on peut imaginer : voir le PFDMEGE (note : on peut aussi utiliser un couvre sac à dos



étanche pour employer le même principe). Il n'est pas entièrement inutile d'attacher une ficelle de quelques mètres à son sac et d'y adjoindre un flotteur quelconque (gourde vide par exemple) pour retrouver notre vaisseau s'il est envoyé au fond par les éléments.

Même si ce type de paquetage flottant ne peut pas supporter votre poids, s'il arrive au moins à flotter par ses propres moyens, ça sera déjà plus facile de le faire traverser que si vous devez le porter à bout de bras.

Pour une traversée un peu longue, il convient de s'économiser d'entrée de jeu et de toujours conserver un minimum d'énergie sous le pied en cas de pépin. Il vaut mieux prendre son temps et ne pas s'épuiser. Et si l'eau est froide au point de sentir qu'il faut nager très vite pour ne pas tomber en hypothermie, c'est peut-être qu'il fallait éviter de s'y aventurer de prime abord... (voir le PFDMEuGE).

Les vêtements, sauf les vêtements en néoprène expressément conçus pour la natation, seront de préférence stockés au sec dans le sac étanche pour être remis ensuite. Les chaussures (surtout les grosses chaussures de marche), qui lestent fortement les pieds et rendent la natation difficile, pourront être enlevées si la nature des rives permet d'aborder pieds nus sans risques.

De grands sacs-poubelle, bien noués, peuvent être très étanches. Je parle au pluriel, ça n'est pas un hasard : un sac-poubelle c'est bien. Deux c'est mieux. Trois c'est sûr. C'est un peu fastidieux, mais dans une situation engagée (exemple au milieu de la Sibérie ou de l'Islande), il est globalement avantageux de garder ses affaires au sec, surtout son duvet et sa doudoune, ses allumettes... bref tous ces trucs vitaux qui ne servent plus à rien une fois trempés;-) Dans le sac à dos, ils feront un bon sac étanche de fortune pour tous les jours, et le sac à dos emballé dans deux ou trois sacs-poubelle flottera bien, sans prendre l'eau.

### Traverser l'eau qui coule : ruisseaux, torrents, rivières, fleuves et autres joyusetés

Commençons par une réalité simple et claire : *l'eau est plus forte que nous*. En mouvement, elle acquiert une puissance phénoménale. Et si elle bouge vite, elle peut tout arracher et tout emporter. Pour avoir vu des canoës s'enrouler « en cravate » autour de rochers, pour avoir vu des 4x4 de plusieurs tonnes soulevés et emportés dans les rapides comme de vulgaires radeaux, pour avoir vu des ponts arrachés par une crue, pour avoir senti moi-même la toute-puissance du courant si on tente de lui résister, j'ai acquis un profond respect pour la puissance de l'eau.

Marcher au fond d'une rivière ayant un débit élevé est un art en soi. Plusieurs risques existent, et ils vont en croissant au fur et à mesure que le débit et la profondeur d'eau augmentent.

### L'adhérence

Le premier problème, lorsqu'on marche au fond d'un cours d'eau, est le manque d'adhérence. Que l'on piétine des galets couverts d'algues et de limon, ou que l'on patauge dans la boue, le fond des cours d'eau est toujours glissant et souvent instable. Si on ajoute à cela les aléas du courant et des remous, une visibilité au fond parfois imparfaite, on se retrouve assez vite avec des problèmes d'équilibre qui peuvent nous faire, au mieux, prendre un bain forcé par beau temps, et au pire, nous retrouver emportés par un puissant courant dans l'eau glacée.

Pour assurer une adhérence minimale au fond tout en protégeant ses chevilles et ses orteils, on pourra garder ses chaussures de marche, quitte à avoir les pieds mouillés pendant des heures par la suite. Si le fond n'est pas trop cahoteux, les chaussettes en laine offrent parfois une adhérence surprenante sur le limon. Pour conserver son équilibre, un bâton de marche solide, tenu à deux mains et planté en amont, peut aider.

Choisir les endroits où la rivière se divise en plusieurs bras est généralement une bonne option car on va diviser la complexité du problème. Traiter plusieurs petites tâches simples est plus facile que se frotter à une grosse tâche complexe. Les sections où la rivière est la plus large sont souvent les moins profondes et celles où le courant est le moins fort. Inversement, les sections étroites sont plutôt profondes avec un courant plus fort. Il ne faut donc pas forcément céder au réflexe « du chemin le plus court ». Ainsi, une traversée de rivière est souvent un louvoiement pour suivre la ligne de moindre profondeur. On peut faire des diagonales vers l'aval ou vers l'amont. Les méandres sont généralement plus profonds sur l'extérieur de la courbe ; partir d'un intérieur de courbe et faire une diagonale vers un intérieur de courbe en rive opposée (lorsque la rivière fait un S) peut permettre de trouver cette ligne de moindre profondeur.

Islande, une rivière glaciaire de plus à traverser



L'angle général (sur les quelques dernières dizaines de mètres) de la pente des berges d'une rivière est souvent un bon indicateur de l'angle du fond, à cela près que l'angle du lit du cours d'eau est accentué aux endroits où l'eau coule le plus fort et le plus vite. Ainsi, une pente à 45° à l'extérieur d'une courbe sur un cours d'eau sera érodée et s'accrochera souvent vers 60, 70, 90°, voire un surplomb. Tout dépend, évidemment, de la nature du sol sur lequel l'eau coule. La terre végétale s'érode très vite. Le sable est facilement déplacé, de même que les petits cailloux. Les gros blocs et le rocher s'usent lentement.

Globalement, le débit total d'un cours d'eau sur une largeur donnée ne varie pas. Le débit est déterminé par la largeur du cours d'eau, sa hauteur, et la vitesse de l'eau (influencée par la pente, puisque l'eau coule). C'est pourquoi les « fosses » – ou endroits de grande profondeur dans les rivières –, sont des zones où l'eau bouge très lentement. De même, les gués naturels sont généralement des endroits où la rivière est peu ou pas encaissée par le relief, et donc peut s'étaler sur une très grande largeur. Entre ces deux cas, à pente égale, le débit total reste inchangé, mais ses spécificités nous le rendent plus ou moins aisé à franchir. En effet, il est plus facile et moins risqué de traverser en se mouillant seulement les pieds que de devoir nager...

Le pire endroit pour traverser est généralement un rétrécissement dans la largeur du cours d'eau (berges plus pentues) couplé à une accentuation de la pente (l'eau coule plus vite). On se retrouve avec une masse d'eau qui s'épaissit ET qui accélère.

On recherchera plutôt l'opposé : la traversée dans une zone relativement plate, où l'eau prend ses aises et où la profondeur est minimale. C'est d'ailleurs ainsi qu'on peut repérer de loin des zones de gué possibles : si on peut voir le relief des berges, on peut aisément imaginer

l'allure que prendra le cours d'eau qui coule dedans. Ça n'est évidemment pas une science exacte, mais cela permet de se tromper moins souvent.

Lorsque l'on est plusieurs, envoyer un éclaireur (le plus grand ou le meilleur nageur, bref celui qui aura la plus grande autonomie et les meilleures chances de survie...) est judicieux. Il pourra trouver un itinéraire optimisé pour les suivants. Une corde ou une main courante sont souvent de faux amis, surtout si le courant est puissant. En effet, une fois accroché à la corde, dans le courant, on peut avoir du mal à remettre ses pieds sous son centre de gravité pour se relever. Les pieds s'orientent vers l'aval, les mains sont en amont, et le centre de gravité est quelque part en train d'osciller et de rouler entre les deux. Je déconseille fortement de s'attacher à une corde en cas de glissade dans le courant. Le risque est simple : ne jamais pouvoir se relever. Voir le PFeuDeuGmeu...

La capacité du courant à nous emporter dépend de beaucoup de facteurs, dont notre poids, notre densité (les personnes « maigres » et notamment les hommes très musclés sont plus denses que l'eau ; les femmes et les gens plus ronds ont tendance à mieux flotter) et notre taille, mais si le courant est suffisamment rapide, même avec de l'eau aux genoux, on peut très vite être déséquilibré puis poussé et retourné par l'eau si on y chute. Soyons clairs : l'eau fait rouler des cailloux et trimballe des rochers. Elle peut vous pousser, vous retourner et vous emporter si elle coule suffisamment fort et vite. Avec de l'eau à mi-cuisse et un courant rapide, la moindre chute signifie que l'eau nous soulèvera et nous emportera. Il faut en tenir compte, en choisissant notamment un gué où l'aval ne présente pas de risques particuliers (rochers, rapides, tourbillons, chute, embâcles, etc.).

### Les pièges

Selon la configuration du fond des cours d'eaux, on trouve parfois des anfractuosités qui peuvent nous coincer un pied. Ce genre de scénario, dans un courant vif, est souvent mortel : avec un pied coincé, on se retrouve accroché au fond et battu par le courant sans pouvoir se relever. Bon nombre de noyades ont lieu chaque année dans le monde à cause de ce phénomène du pied coincé. Il est très important, surtout si on ne voit pas bien où on met ses pieds, de bien sentir le fond avant de poser tout son poids sur un pied, a fortiori dans un courant fort. Même sans se retrouver coincé, on imagine sans mal les conséquences d'une entorse ou d'une fracture subie dans une eau tumultueuse, d'une part pour terminer la traversée, d'autre part pour la fin du voyage...

Dans un cours d'eau, il faut marcher très prudemment...

Lorsqu'on se trouve immobile par rapport au fond d'un cours d'eau, un risque non négligeable est d'être percuté par un objet flottant qui dévale. Si le courant est puissant, et notamment lors de crues, il n'est pas rare de voir des arbres descendre les rivières à des vitesses élevées. Ils sont de formidables rouleaux compresseurs qu'il vaut mieux éviter. En temps normal, ils sont rares, et on les voit heureusement surtout pendant les crues importantes, où les berges sont fortement érodées. On reconnaît généralement l'eau de crue à sa couleur café au lait, à son débit impressionnant, et au bruit un peu cauchemardesque qu'elle produit... sauf à avoir des tendances suicidaires, vous n'aurez normalement pas envie d'y mettre le pied. Voir le PeuFeuDeuMeuGeu...

**Un point extrêmement important :** pour n'importe quelle traversée où un risque de chute dans l'eau existe, même si on a de l'eau au genou à peine, il est très important de défaire les sangles abdominales et pectorales du sac à dos, de manière à pouvoir l'enlever rapidement. Il est déjà difficile de se relever ou de nager dans le courant ; c'est encore pire et plus dangereux si on doit le faire avec un gros sac sur le dos qui nous déséquilibre...

### Nage défensive et dangers concrets

Si on est emporté par le courant, tant qu'on flotte et qu'on peut garder la tête hors de l'eau, a priori tout baigne. Dans ce cas, de toute façon, il est parfaitement inutile de chercher à lutter contre la masse d'eau. Il faut simplement se maintenir à flot, et chercher à se déplacer tout doucement par rapport au courant, par exemple

### Un truc pour sécher les chaussures trempées

Chaussures trempées ? Pieds qui marinent ? Par temps froid, autour de zéro degrés, avoir les pieds ainsi trempés peut causer ce qu'on appelle le « pied de tranchée » qui est une forme de blessure due au froid. Ça n'est pas une gelure, mais c'est tout comme. Pour prévenir le pied de tranchée, il est important de pouvoir sécher et réchauffer complètement ses pieds régulièrement (idéalement une fois dans la journée et toute la nuit, mais au strict minimum quelques heures toutes les 24 heures). Pour pouvoir le faire tout en continuant de marcher, une paire de grosses chaussettes en coton peut vous aider. Le truc est simple : on enfle les chaussettes de coton, on remet ses chaussures et on les serre bien, puis on marche 500m (sur du sec, sinon ça ne sert à rien bien sûr). On enlève ensuite les chaussettes de coton, qu'on laisse sécher sur le sac à dos, et on met des chaussettes sèches. C'est bien sûr loin d'être parfait, mais ça suffit généralement pour limiter FORTEMENT la sensation de « splotch splotch » au fond des chaussures, et pour avoir ensuite les pieds un peu plus secs. Faute de chaussettes sèches, on pourra emballer ses pieds dans un tissu hydrophile quelconque, ça fonctionnera aussi ! T-shirt, chèche, serviette de toilette en microfibre, etc.

mais elles vous pomperont de la chaleur à la vitesse grand V en séchant sur vous. Il vaut souvent largement mieux être nu que vêtu de coton trempé (dans le doute, faites le test, vous sentirez tout de suite si c'est mieux ou pas).

Par temps froid, on préférera généralement se dévêtir avant d'entamer une traversée, de manière à avoir des vêtements chauds et secs à remettre ensuite. Après un bain forcé, avec des affaires trempées, c'est généralement le moment de bouger. Il ne faut surtout pas s'arrêter et se laisser geler. Marcher, ou alors prendre le temps de se dévêtir VITE, d'essorer VITE ses vêtements, et repartir d'un bon pas pour produire assez de chaleur pour ne pas tomber en hypothermie... ce qui est généralement le début d'un engrenage infernal. En état d'hypothermie, on perd une bonne partie de notre capacité à réfléchir et presque toute notre motricité fine. Notre motivation à survivre elle-même devient vite congelée, et il est tentant de se laisser aller à l'apathie ou à une inaction qui semble anodine, mais qui peut mal tourner.

Après un événement « froid », il est très important de tout faire pour vraiment se réchauffer : se changer, marcher, faire des pompes, s'accroupir et se relever 50 fois, boire chaud, manger chaud... et tout ça à la fois ! Couvrir en priorité la tête, le cou,

le thorax, etc. Il faut être agressif dans sa lutte contre le froid DÈS LES PREMIERS SIGNES DE REFROIDISSEMENT. A fortiori si toutes nos affaires sont trempées, que notre duvet flotte au fond du sac et qu'on s'était imaginé que les allumettes dans leur boîte en carton sont encore le must de l'allumage de feu (alors qu'un briquet, une fois sec, remarque bien, et qu'un firesteel crache des étincelles même trempé...).

### Un petit mot sur les risques « imprévisibles »

Selon les pays, l'eau qu'on traverse peut être infestée de sangsues ou d'autres parasites. Elle peut être pleine de crocodiles, caïmans, alligators. Elle peut être peuplée de serpents, de poissons venimeux, d'anguilles électriques. Elle peut, aussi, être fortement polluée par l'industrie, ou remplie de puces d'eau... difficile de prédire ce qu'on trouvera dans l'eau une fois qu'on y sera. C'est un peu pour cette raison aussi que l'humanité a inventé les ponts ;-)

Soyez prudents, gardez le sourire, et faites des pompes ☺.

Et n'oubliez pas que parfois, le chemin le plus court entre deux rives, c'est un long détour...

Islande, la traversée de multitudes de rivières glaciaires sera au programme si vous passez à proximité des glaciers. En haut, traversée de rivière en Mongolie ; le cheval permet de franchir des cours d'eau plus profonds.