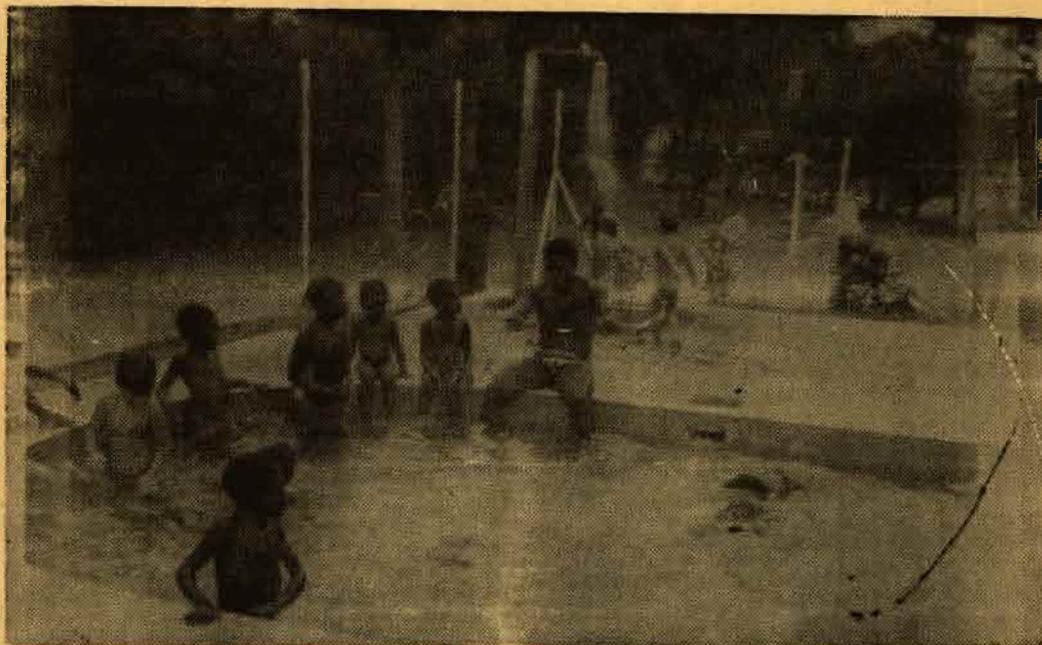


UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP - DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION  
POPULAIRE ET DU SPORT : INSEPS  
DAKAR - SENEGAL  
ANNEE 1988



La Natation dans la Région Maritime au Togo:  
Problèmes, Approches de Solutions  
et Perspectives d'Avenir



MEMOIRE

Présenté et Soutenu en vue de l'Obtention du Certificat d'Aptitude  
aux Fonctions d'Inspecteur de l'Education Populaire,  
de la Jeunesse et des Sports

Par

Kwami René KPOSSI

6  
Directeur de Mémoire:  
M. Edzéné ELESSESSI  
C. T. au MJSC - Lomé - Togo

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP - DAKAR

INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION  
POPULAIRE ET DU SPORT : INSEPS  
DAKAR - SENEGAL  
ANNEE 1988



La Natation dans la Région Maritime au Togo:  
Problèmes, Approches de Solutions  
et Perspectives d'Avenir

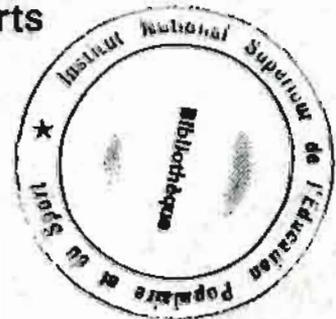


MEMOIRE

Présenté et Soutenu en vue de l'Obtention du Certificat d'Aptitude  
aux Fonctions d'Inspecteur de l'Education Populaire,  
de la Jeunesse et des Sports

Par

Kwami René KPOSSI



Directeur de Mémoire:

M. Edzéné ELESSESSI

C. T. au MJSC - Lomé - Togo

" AUCUN SACRIFICE N'EST TROP GRAND  
LORSQU'IL S'AGIT DE LA JEUNESSE ".

GENERAL GNASSINGBE EYADEMA.

" Là où coule l'eau, resplendit la vie "

" L'eau est le réceptacle de la vie et  
il en est le support ".

**L** E D I C A C E .

---

A mon Seigneur Jésus-Christ :

A aucun moment de ma vie, je n'ai jamais  
senti que tu t'es éloigné de moi. Je te  
dédie ce MEMOIRE pour toute ta protection  
dont j'ai été l'objet.

A mon feu père

A ma mère,

A ma femme,

En guise de reconnaissance pour votre soutien  
permanent et vos Sacrifices qui ne m'ont jamais  
fait défaut, je vous dédie ce Mémoire.

Je dédie ce Mémoire à toute la population  
Togolaise, en particulier à la Jeunesse montante  
afin qu'il lui permette de se sauver et de sauver  
d'autres vies humaines des fréquentes noyades.



## E M E R C I E M E N T S

---

Nous prions Monsieur Edzéné ELESSESSI, Conseiller Technique du Ministre Togolais de la Jeunesse, des Sports et de la Culture de bien vouloir accepter nos sincères et chaleureux remerciements pour avoir consenti à diriger ce mémoire.

Nous exprimons également notre reconnaissance à :

- Monsieur Gérard DIAME, Directeur de l'INSEPS de Dakar et à son personnel ;
- Monsieur A.K. JOHNSON, Directeur de Cabinet du Ministre Togolais de la Jeunesse, des Sports et de la Culture ;
- Monsieur Gagnon GNEMEGNA, Attaché de Cabinet du Ministre Togolais de la Jeunesse, des Sports et de la Culture ;
- Monsieur Boukari TABIOU, Directeur de l'Education Physique et des Sports du Togo et à son personnel ;
- Monsieur Kwadjovi AMENDAH, Directeur de l'Institut National de la Jeunesse et des Sports du Togo et à son personnel ;
- Monsieur Pikabé KONLAMBIGUE, Directeur Général de la Plongée sous-marine et Président en exercice de la Fédération Togolaise de Natation et de Sauvetage (FE.TO.NA.S.) et à son personnel ;
- Monsieur Moévi AKPABIE-AKUE, Directeur du Comité National Olympique Togolais et Premier Vice-Président en exercice de la FE.TO.NA.S. ;
- Monsieur Kossivi REINHARDT, Directeur du Sport Scolaire et Universitaire du Togo et à son personnel ;

qu'ils veuillent bien trouver ici l'expression de notre profonde gratitude et de nos sincères remerciements pour leurs utiles conseils et leurs actions diverses qui ont contribué efficacement à notre formation d'Inspecteur de l'E P J S.

A Monsieur Ayaovi B. KATO, Chef d'Escale d'Air Afrique et à la famille du Révérend Pasteur Y.F. ADUBRA tous à Dakar, nous disons grand merci pour leur amitié, leur soutien moral et matériel qui nous ont été très précieux durant notre séjour à Dakar.

A Mademoiselle Abefa DUMENYA et son équipe pour leurs peines et leurs soins vigilants dans la confection de ce Mémorial.

Enfin, que tous ceux qui de près ou de loin, ont prêté leur concours à la réalisation de ce mémorial, trouvent ici l'expression de nos meilleurs sentiments de gratitude.

O M M A I R E  
-----

	<u>Page</u>	
<u>PREAMBULE</u> .....	10	
<u>INTRODUCTION</u> : .....	12	
 <u>PREMIERE PARTIE :</u>  PRESENTATION GENERALE ET ANALYSE DES PROBLEMES  		
<u>CHAPITRE I : LES ACTIVITES NAUTIQUES ET L'HOMME</u> .....	27	
A/- Les activités nautiques : .....		
B/- Les apports de la natation : .....		
C/- Les organismes régissant la natation		
 <u>CHAPITRE II : L'ANALYSE DES PROBLEMES DE LA NATATION</u> <u>DANS LA REGION MARITIME AU TOGO</u> .....		54
A/- Les considérations générales : .....		
B/- L'organisation de la natation dans la région .....		
C/- Les problèmes brûlants : .....		
 <u>SECONDE PARTIE :</u>  APPROCHES DE SOLUTIONS ET PERSPECTIVES D'AVENIR  		
<u>CHAPITRE I : LES APPROCHES DE SOLUTIONS</u> : .....	76	
A/- La nécessité de changer les mentalités		
B/- La nécessité de promouvoir et de vulgariser la natation dans la région		
C/- Les expériences personnelles pour la promotion de la natation dans la région		

<u>CHAPITRE II</u> : <u>LES APPROCHES PEDAGOGIQUES</u> :	93
A/- La taxinomie des nageurs.....	
B/- La méthodologie de l'enseignement de la natation : .....	
C/- L'entraînement des nageurs : .....	
<u>CHAPITRE III</u> : <u>LES PERSPECTIVES D'AVENIR</u> :	115
A/- La création d'écoles de natation et de sections Sports-études : .....	
B/- La création d'autres activités nautiques : .....	
C/- L'organisation des activités de loisir : .....	
<u>CONCLUSION</u> : .....	125
<u>BIBLIOGRAPHIE</u> : .....	143
<u>ANNEXES</u> : .....	129

**P** R E A M B U L E

ELEMENTS D'HISTOIRE, DE GEOGRAPHIE, D'ECONOMIE ET  
D'ORGANISATION ADMINISTRATIVE SUR LE TOGO GENERAL  
ET SUR LA REGION MARITIME EN PARTICULIER.

Nous ne saurions nous dérober à la tradition, à cette marque de politesse et de courtoisie qui voudrait que l'étudiant ou le stagiaire qui soutient une thèse, un mémoire ou une monographie dans un pays étranger - comme c'est le cas pour nous - fasse découvrir à travers un bref aperçu son pays d'origine aux membres du jury, à ses formateurs et à tous ceux qui auront plus tard le besoin de consulter son document pour l'utiliser à des fins scientifiques ou autres.

Avant donc d'entamer le thème proprement dit de notre mémoire, nous vous livrons quelques éléments d'histoire, de géographie, d'économie et d'organisation administrative sur notre pays d'origine : le TOGO. Ces informations seront brèves en ce qui concerne le Togo dans sa totalité ; elles seront plus approfondies sur la Région maritime qui est le cadre de notre étude.

A/- APERÇU HISTORIQUE :

Togo signifie : bord du lac.

Les 4 et 5 Juillet 1884, Gustave NACHTIGAL signe des traités d'amitié avec les chefs de Baguida et de Lomé.

Le 5 Juillet 1884, il signe avec le chef MLAPA III du village de Togo (actuellement Togoville) le premier traité de protectorat du Golfe de GUINEE.

C'est en souvenir de ce succès diplomatique que les allemands ont donné le nom de TOGO à tout le territoire. Le protectorat a duré trente ans.

En 1904, le TOGO dans ses frontières, s'étendait sur 90.400 km<sup>2</sup>. Suite à la première guerre mondiale, le pays fut divisé en deux territoires :

- Le Togo occidental avec 33.800 km<sup>2</sup>, administré par la Grande-Bretagne ;

- Le Togo oriental avec 56.600 km<sup>2</sup>, placé sous mandat français.

En 1956, le Togo occidental est annexé à la Gold Coast qui devient indépendante en 1957 sous le nom de la République du GHANA.

Le 1er Septembre 1956, la République Autonome du Togo est proclamée et Nicolas GRUNITSKY est désigné comme premier ministre le 10 Septembre en 1957.

Le 21 Septembre 1957, le ministre de la France d'outre-Mer installe la République Autonome du Togo.

Il faut noter qu'en Août 1958, le Togo sous administration française devient la première République autonome d'Afrique francophone.

Le 27 Avril 1960, le Togo accède à l'indépendance, devenant ainsi la République Togolaise. Depuis cette date, il connaît trois gouvernements successifs :

- Le premier, de 1960 à 1963 ;
- Le second, de 1963 à 1967 ;
- Le troisième, de 1967 à nos jours et qui est marqué par l'avènement du Général EYADEMA. Le Togo va connaître sous ce régime d'importantes transformations sur les plans politique, économique et social qui font aujourd'hui de lui une grande nation respectée et admirée de tous.

#### B/- ELEMENTS DE GEOGRAPHIE :

1)- Relief : La Togo est situé en Afrique occidentale. Enclavé entre le GHANA à l'ouest et la République Populaire du BENIN à l'Est, il est limité au Nord par le BURKINA-FASO et au Sud par l'océan Atlantique. Il présente la forme d'un corridor long de 600 km avec une base qui ne dépasse guère 55 km de bordure sur l'Atlantique.

Pays de plaines plutôt que de hautes montagnes, le territoire togolais est cependant traversé du nord-est au sud-ouest par une longue chaîne (l'Atakora) de montagnes et de plateaux qui s'alternent. Le sommet le plus élevé est le Mont AGOU avec une altitude de 986 mètres. A l'extrême nord du territoire, s'étend la région des savanes où se dresse un plateau aux pittoresques falaises qui complètent l'ensemble montagneux.

2)- Climat : Le Togo jouit d'un climat tropical. Il est situé entre les 6<sup>e</sup> et 15<sup>e</sup> degrés de latitude Nord et à l'Est du Méridien de Greenwich. Il subit l'influence de la mousson du Sud-Ouest, vent océanique humide qui apporte la pluie, et celle de l'harmattan, vent frais et sec, venant du nord et qui engendre la sécheresse. Le Togo appartient à la zone chaude et plus ou moins humide des pays du littoral sud-équatorial ouest-africain avec deux centres variables de hautes pressions ou anticyclones. Le Sud du Togo (une soixantaine kilomètres de côte) est moins arrosé que le nord. Cette anomalie climatique se traduit par la disparition de la forêt dense dans la zone côtière, ce qui constitue un cas exceptionnel dans le Golfe de Guinée. La température varie de 21 à 29° en général.

3)- Population : Le Togo est habité par une mosaïque de peuples appartenant à des souches différentes et comporte 45 ethnies. Les plus importantes numériquement sont les EWE au Sud et les KABYE au Nord. Les autres principales ethnies sont : les Mina au Sud ; les Akposso, les Ana, les Akébou et les Adélé au Centre ; les Tem, les Bassar, les Konkomba, les Lamba, les Tchokossi et les Moba au Nord.

Au 31 décembre 1975, le Togo comptait 2.224.614 habitants ; en 1981, la population est de 2.700.000 ; aujourd'hui, elle avoisine les 3.000.000 d'habitants, avec un accroissement de 2,7 % et une densité de 35 hbts au km<sup>2</sup>. C'est une population extrêmement jeune : 70 % des Togolais ont moins de 30 ans.

La Capitale est Lomé et compte environ 400.000 hbts. Les autres villes sont : Kpalimé, Atakpamé, Sokodé, Lama-Kara, Bassar, Mango, Dapaong, Aného et Tsévié.

#### C/- ORGANISATION ADMINISTRATIVE :

Le Togo est divisé en cinq régions administratives correspondant aux régions économiques du pays ; ce sont :

1- La Région des Savanes :

. 8.470 km<sup>2</sup> ; 326.826 hbts ; Culture et gisement : arachide, sorgho, granite.

2- La Région de la Kara :

. 11.490 km<sup>2</sup> ; 432.626 hbts ; Culture et gisement : sorgho, igname, coton, fer.

3- La Région Centrale :

. 13.000 km<sup>2</sup> ; 269.174 hbts ; Culture et gisement : coton, sorgho, mafs, mil, marbre.

4- La Région des Plateaux :

. 17.540 km<sup>2</sup> ; 641.656 hbts ; Culture et gisement : café, cacao, coton, dolomie.

5- La Région maritime :

. 6.000 km<sup>2</sup> ; 1.030.700 hbts ; Culture et gisement : manioc, mafs phosphate.

Ces régions sont subdivisées en 21 préfectures, 09 sous-préfectures ou postes administratifs et 07 communes.

Le territoire est couvert par 14 Inspections de la Jeunesse, des Sports et de la Culture ; (Voir tableau ci-dessous) :

<u>Inspections</u> :	<u>Préfectures et/ou Sous-Préfectures</u>
1- DAPAONG	TONE et OTI
2- NIAMTOUGOU	KERAN et DOUFELGOU
3- KARA	KOZAH, BEMAH et ASSOLI
4- SOKODE	TCHAOUJJO, TCHAMBA, SOTOUBOUA et BLITTA
5- BASSAR	BASSAR
6- ATAKPAME	OGOU
7- NOTSE	HAHO
8- BADOU	WAWA
9- AMLAME	AMOU
10- KPALIME	KLOTO, AGOU et DAYES
11- TSEVIE (Maritime-Ouest)	ZIO et AVE

12- ANEHO (Maritime-Est)	LACS, VO et YOTO
13- LOME-COMMUNE-EST	GOLFE-EST
14- LOME-COMMUNE-OUEST	GOLFE-OUEST

Des projets de création d'autres Inspections sont à l'étude.

D/- ECONOMIE :

L'agriculture constitue encore le pilier de l'économie. Beaucoup d'efforts sont accomplis pour passer de la Culture de subsistance à l'agriculture de marché. Près de 70 % de la population active pratique l'agriculture.

Dès 1961, l'exploitation des phosphates a donné naissance à une industrie extractive. Par la suite, on a assisté à l'installation d'autres séries d'industries et la mise en place de quelques infrastructures :

- Construction du port autonome de Lomé (1968) ;
- Brasserie du BENIN ;
- L'usine textile de DADJA avec des usines d'égrenage de coton dans certaines villes du pays ;
- L'installation des entreprises industrielles d'ameublement, de bois, de matières plastiques et des sociétés industrielles de chaussures et de marbre.

Au cours du second plan quinquennal (1970-1975), d'autres industries se sont développées :

- usine de transformation du blé et de cristallisation du sel ;
- usine de broyage de clinker...

Le troisième plan quinquennal (1975-1980) de développement social a vu la naissance d'une raffinerie de pétrole, d'une cimenterie, d'une huilerie, d'une usine de fabrication de matières plastiques et l'installation d'une aciérie.

Les principaux domaines d'intervention du quatrième plan quinquennal (1980-1985) sont notamment :

- le développement rural ( la " Révolution Verte " ) ;
- le développement industriel ;
- le développement des ressources culturelles et touristiques ;
- l'infrastructure des communications ;
- la valorisation des ressources minières et énergétiques .

Le cinquième plan quinquennal devrait rester une période d'observation totale.

Nous aborderons l'hydrographie lorsque nous étudierons la Région maritime du Togo.

E/- LA REGION MARITIME : Des cinq régions, la Région maritime est la plus petite en superficie, mais la plus peuplée.

Superficie : 6.000 km<sup>2</sup>, soit 10 % de la superficie du Togo.

Population : 1.4030.700 hbts, soit 38,14 % de la population totale du Togo.

Densité : 130 hbts/km<sup>2</sup>, soit le 1/3 de la population du pays.

Région homogène et relativement individualisée, elle a pour capitale LOME dont la population atteint 400.000 hbts. Les autres villes importantes sont : ANEHO, TSEVIE, VOGAN et TABLIGBO. Les groupes ethniques sont : les EWE, les MINA et les OUATCHI.

1)- Le relief : Il est assez plat et ne s'élève pas à plus de 100 m. La façade littorale est constituée d'un cordon sablonneux restitue ligne, isolant une zone lagunaire. Elle est baignée par la mer sur une longueur de 55 km.

2)- Le Climat : De type équatorial, la région maritime connaît deux saisons des pluies :

- une grande saison des pluies (mars à juillet) ;
- une petite saison des pluies (septembre à novembre).

Irrégulièrement arrosée, elle connaît de faibles précipitations : 800 mm/an sur le frange côtière et 1200 mm/ans à l'intérieur. La température varie de 25° à 28°. Lomé est le point le moins arrosé du Togo à cause de l'influence du courant froid au large de la côte (juillet à

octobre) et surtout de la direction parallèle de la mousson à la côte. Cette région n'est pas non plus épargnée par l'harmattan qui souffle du nord et atteint la côte en décembre et janvier.

3)- Le réseau de communications : Il est très dense. Toutes les voies partent de Lomé : routes, rails, air, mer. Lomé abrite un grand port autonome en eau profonde par lequel transitent les importations des pays enclavés comme le BURKINA-FASO, le NIGER et le MALI. L'aéroport international de Lomé-Tokoin sera dans quelques jours après sa modernisation, l'un des plus opérationnels du continent.

4)- Le tourisme : D'immenses plages et beaucoup d'équipement hôteliers modernes dans la capitale et sur la côte génèrent d'importants revenus pour le pays entier.

5)- L'Economie : Elle repose sur les produits vivriers comme le manioc, le gari, le mafs, le haricot, le riz, la pêche et sur les cultures d'exportation comme le tapioca, le coprah, le coton, le palmier à huile. La quasi totalité des industries se trouvent dans la région maritime : raffinerie de pétrole, aciérie, brasserie, marbrerie, abattoir, phosphate de Kpémé, huilerie d'Alokoègbé, etc...

6)- Les projets : Deux grands projets ont été initiés par le gouvernement togolais afin de solutionner la rapide croissante démographique dans cette région qui est devenue un grand pôle d'attraction de la population togolaise :

- le projet de développement de la région maritime (PRODERMA) ;  
but : restructuration de l'espace rural ;

- le projet mixte bénino-togolais d'aménagement intégré du fleuve Mono qui, à partir du barrage de NANGBETO (Région des Plateaux) donnera un volet hydro-électrique et un volet d'aménagement hydro-agricole de la basse vallée du fleuve.

Ces deux projets devraient permettre aux populations de la région de " produire mieux pour mieux se nourrir".

En outre, le troisième plan de développement économique et social au TOGO s'est fixé comme priorité des priorités, la maîtrise de l'eau : il faut avoir de l'eau partout. C'est ainsi que de grands travaux d'aménagement des bassins de SIO-HAHO-LAC TOGO, OTI et MONO ont été réalisés et que 500 nouveaux puits ont été forés de 1975 à 1980.

7)- L'hydrographie :

a)- Le Togo, coïncé à l'Est par la République Populaire du Bénin (RPB), à l'Ouest par la GHANA, au Nord par le BURKINA-FASO, est encadré à l'Est par les fleuves MONO, à l'Ouest par l'OTI qui se jette dans la VOLTA au GHANA et au Sud par l'Océan Atlantique. Tout le territoire est parcouru par de grands fleuves comme : le SIO, le HAHO, la KARA, le MÔ, la KERAN, le KOUMONGOU, l'AMOU, l'ANIE; des lacs et une lagune (voir carte page 20 ).

b)- La région maritime est fortement arrosée par de grands fleuves qui sont par ordre d'importance :

- Le MONO : Long de 500 km, il sert de frontière entre la RPB (où il prend sa source) et le TOGO, et coule du Nord au Sud. Il se jette à l'Est de Grand-Popo dans la mer après avoir traversé la lagune. Il connaît une seule crue et c'est pendant la saison des pluies. Il reçoit de nombreux affluents dont les plus connus sont : l'OGOUE, l'ANIE, l'AMOU et le CHRA. Il est navigable dans son cours inférieur pour de petites embarcations.

- Le SIO : Long de 175 km, il prend sa source dans la région des plateaux, principalement dans le mont Tibadia à 726 m d'altitude. De type équatorial, il connaît deux crues et se jette dans le Lac Togo de plus de 07 km de large.

- Le HAHO : Il prend sa source dans la région des Plateaux tout comme le SIO, mais dans les Monts HAITO, à 661 m d'altitude. Après avoir parcouru une distance de 140 km, il se jette dans le Lac Togo.

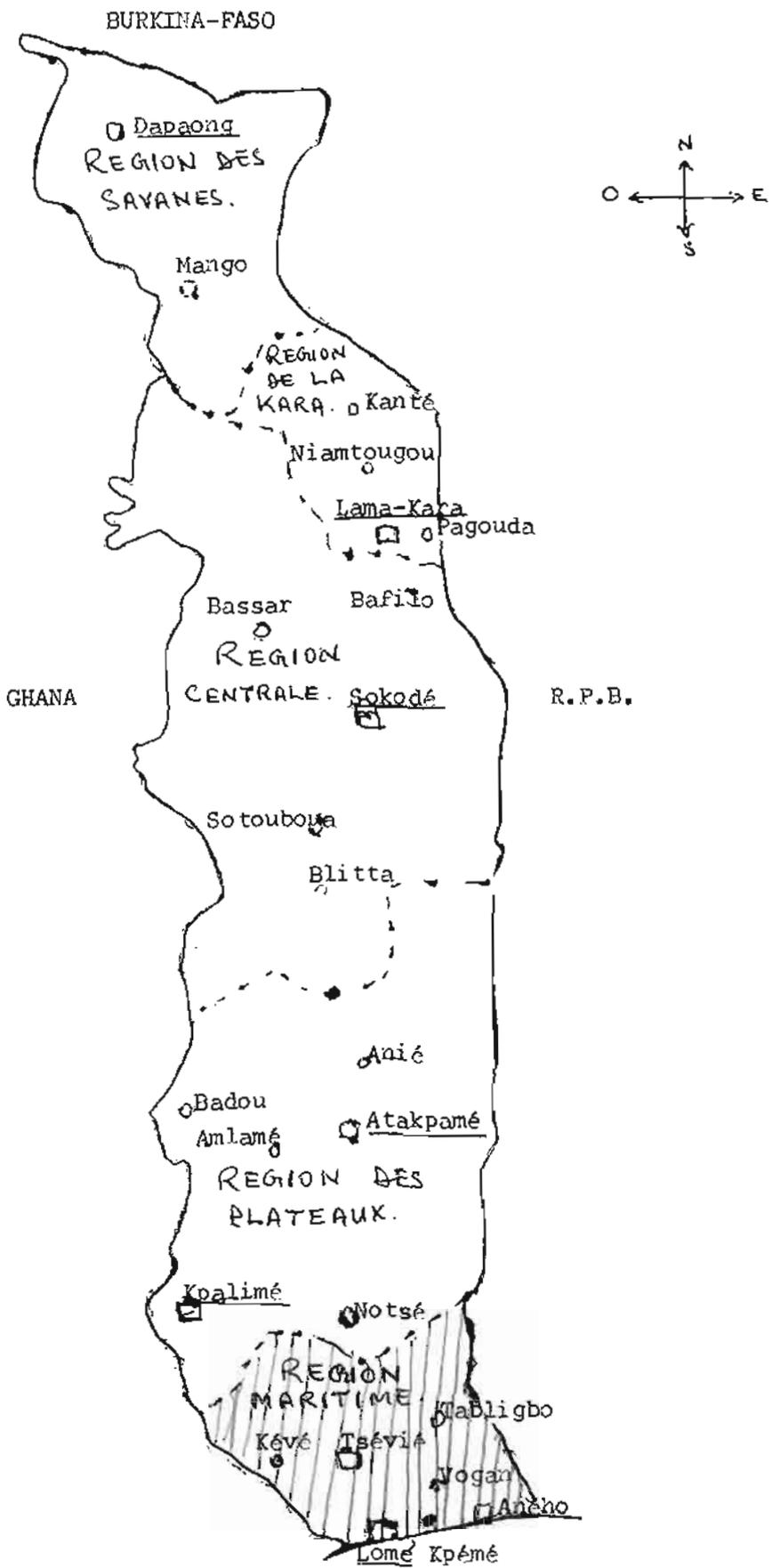
Ses affluents sont : le LILI et le YOTO.

De la côte vers l'intérieur, on découvre un vaste plateau d'environ 100 m d'altitude, caractérisé par un terrain sableux et glaiseux découpé par les vallées du SIO et du HAHO, fleuves à caractère torrentiel. Ce Plateau est bordé au Nord-Est par quelques marécages.

- La Lagune : Elle va de KETA (GHANA) jusqu'au-delà de Grand-Popo en République Populaire du Bénin (RPB). Elle longe la côte et toutes les rivières s'y jettent. Desséchée à l'Ouest, elle s'élargit après BAGUIDA pour devenir le LAC TOGO, vaste plan d'eau calme, de forme ovale et long de 13 km dans sa plus longue dimension. Pendant les crues, on ouvre le grau à ANEHO ou à GRAND-POPO afin de permettre à la lagune de se déverser dans la mer. Le grau s'ensable et se referme sous l'action du courant littoral. La Lagune est navigable toute l'année.

- Les Lacs : Les deux grands lacs que l'on trouve au TOGO sont dans la Région Maritime. Ce sont le Lac Togo et le Lac Zowla. Tous deux ont une origine marine comme la Lagune dont ils semblent être une extension. Le Lac TOGO a une superficie de 50 km<sup>2</sup> et une profondeur de 04 m. Il est bordé de nombreux villages de pêcheurs tels que TOGOVILLE, SEVAGAN, DEKPO, ABOBO, PORTO-SEGURO.

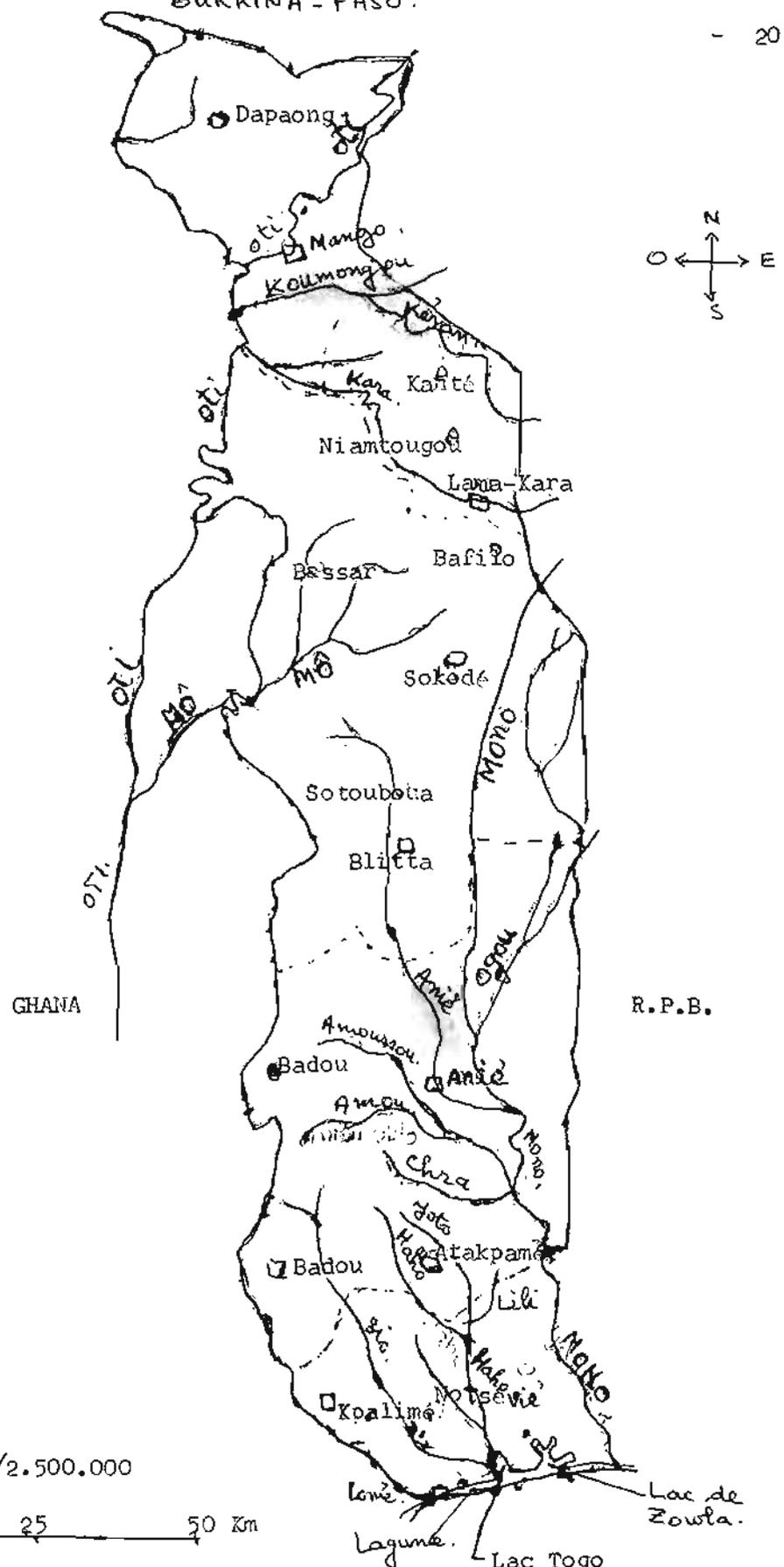
- Le Littoral : Il est baigné par la mer (océan Atlantique) sur une longueur de 55 km. A Lomé la capitale régionale et nationale, sont étalés d'Est à l'Ouest, des plans d'eau assainis de la Lagune.



Echelle :  
1 : 2.500.000.



Carte Administrative du Togo

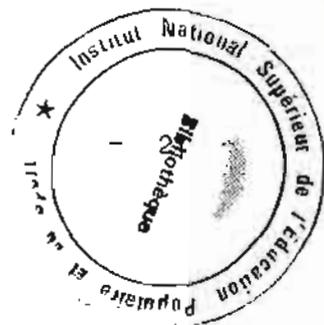


Echelle 1/2.500.000  
 0 25 50 Km

GOLFES DU BENIN.  
HYDROGRAPHIE

**VANT - ROPOS**

---



Ce mémoire est le deuxième document écrit par des Togolais dans l'histoire de la natation au Togo.

Le premier document a été écrit en 1980 par M. SITI Avité Chale, Conseiller Sportif à la Direction des Sports Scolaires et Universitaires du Togo, à Lomé. Il s'agit d'un Mémoire qui s'intitule : " Pour une Contribution au Développement de la Natation au Togo ".

Le présent Mémoire qui a pour titre " La Natation dans la Région Maritime au Togo : problèmes, approches de solutions et perspectives d'avenir " est le fruit de huit années de recherches, de travail pratique et d'expériences vécues en France et au Togo, depuis les bébés-nageurs jusqu'aux adultes en passant par les jeunes scolarisés, les handicapés physiques et les infirmes moteurs-cérébraux (I.M.C.).

Ce document se veut pratique. A travers nos travaux et nos expériences vécues avec presque toutes les couches de la société humaine, nous voudrions inviter les Autorités Togolaises à une prise de conscience plus accrue de la nécessité de favoriser le développement de la natation au Togo. Nous voudrions également amener toute la population Togolaise en général et celle de la Région Maritime en particulier à aimer l'eau et à pratiquer la natation en se confiant aux techniciens-spécialistes de cette discipline sportive. L'eau ne doit plus demeurer un monde effrayant et inaccessible à la population de la Région Maritime au Togo. La meilleure utilisation que cette population en fera lui procurera inexorablement le meilleur bonheur dans les domaines social, économique, sanitaire, sportif et utilitaire.

## **I** N T R O D U C T I O N

---

Aucun être -hommes, animaux, poissons ou végétaux- ne peut vivre sans eau. L'eau a toujours été et sera toujours la source de vie de l'humanité. " Nous venons de l'eau ; la vie vient de l'eau ; là où coule l'eau respandit la vie "... dit-on souvent. Les recherches scientifiques confirment que le foetus est constitué de 98 % d'eau, le nouveau-né de 80 % et le vieillard de 60 %. Il est prouvé que l'homme peut vivre 40 jours sans manger mais en buvant de l'eau. La mort survient au-delà du septième jour s'il ne boit ni ne mange. Nous composons à tout moment avec l'eau et nous ressentons son caractère indispensable à travers tous les actes de notre vie : sommes-nous constipés ? l'eau nous vient en aide sommes-nous malades ou sales ? nous recourons à l'eau ; pour attirer le sommeil sur un bébé trop agité, sa maman le douche ; la plupart des moteurs d'engins de toute sorte ne peuvent pas tourner longtemps sans eau ; l'eau permet aussi à l'homme d'aller d'un continent à l'autre ; les plus horribles scènes de misère que nous observons dans certaines régions du globe - la famine par exemple - sont dues au manque d'eau... Un corps sain contient beaucoup d'eau tout comme un sol sain. L'absence d'eau dans l'organisme humain est la cause fondamentale d'un grand nombre de maladies provoquant même la mort ; c'est le cas des enfants qui meurent par déshydratation.

Toutes ces fonctions multiples qu'assure l'eau lui confèrent un caractère mythique.

L'homme qui a la science de maîtriser les éléments de son environnement a su très tôt utiliser l'eau à des fins autres que sanitaires, économiques et nutritionnelles. Désormais l'eau peut être source d'éducation psycho-motrice à travers des pratiques d'activités nautiques : la natation par exemple.

L'homme a commencé à " nager " depuis qu'il est foetus dans l'eau contenue dans le ventre de sa mère. La natation est une pratique

physique humaine de tout temps. Son passé est fort lointain même si son histoire sportive est récente.

Formulation de l'objectif de l'étude :

L'homme a assigné aujourd'hui à la natation trois buts essentiels : éducatif, sportif et utilitaire. Il existe autant d'associations et de fédérations de natation qu'il y a de pays. Le Togo n'a pas échappé à cette règle en général, la Région Maritime en particulier.

Le développement du sport togolais ne peut plus reposer uniquement sur une ou deux disciplines sportives. Les Autorités administratives togolaises l'ont bien reconnu et s'employent énergiquement à promouvoir d'autres disciplines sportives sur toute l'étendue du territoire national. Depuis 1976, la natation sportive a connu une vive impulsion dans la Région Maritime au Togo jusqu'en 1982 où tous les espoirs semblent disparaître faute d'infrastructures propres, de matériels didactiques et humains. Nous ne devons pas rester les bras croisés face à cette situation alarmante. Les enfants, les jeunes, les adultes, les ouvriers, les fonctionnaires... réclament leur droit à la natation. Qu'importe le but qu'ils lui assignent ! Nous rêvons " d'une Région Maritime aux 10 piscines publiques en l'an 2000 ". Pourquoi donc avoir choisi " Les problèmes de la natation dans la Région Maritime au Togo " alors que d'autres sujets inhérents à nos fonctions d'Inspecteur de l'E.P.J.S. auraient pu être traités dans ce mémoire ?

Exposé des motifs et justification du choix du sujet :

Passion pour la natation ? Souci d'une éducation et d'un épanouissement intégral de la population ? Assurer la sécurité et l'autonomie à la population ? Une réponse positive à ce triptyque paraît judicieuse. En effet, la Région Maritime est la plus peuplée des cinq régions économiques que compte le Togo. Elle est la plus développée sur les plans industriel, économique, commercial et touristique. Avec ses 883 km de réseau fluvial, soit 67,94 % de l'ensemble du réseau fluvial du Togo estimé à 1300 km, cette région

côteie permanentement l'eau dans ses activités de pêche, de transport fluvial ou maritime et de pratiques sportives. La quasi totalité des poissons locaux commercialisés vient de cette région.

Les premiers clubs de natation togolais y sont nés et ont connu un grand succès auprès des jeunes élèves et étudiants. Réservée au départ aux seuls scolaires, la natation a fait son chemin, touchant les enfants de moins de dix ans et les adultes de plus de 35 ans en 1982. Aujourd'hui, ce sont également des fonctionnaires et certains ouvriers qu'elle attire. Le pli est pris ; la population en est conscientisée ; nous ne pouvons plus reculer. La natation, activité éducative, sportive et utilitaire est désormais entrée dans les habitudes de la population de la région maritime. Nous ne demandons qu'à être soutenu dans nos efforts d'animateur, d'éducateur ou d'encadreur pour répondre aux nombreuses sollicitations dont nous sommes entourés quotidiennement par la population. Nous saisissons ainsi l'occasion qui nous est offerte pour faire à travers ce mémoire la plaidoirie pour le réveil de la natation, surtout après le désistement de dernière minute de l'équipe togolaise de natation aux derniers jeux africains de NAIROBI en Août 1987.

#### Intérêt du sujet. Présentation du plan du sujet :

Cette étude présente bien entendu un intérêt : celui de rompre avec la monotonie des pratiques sportives dans la Région Maritime en les diversifiant. Il n'y a pas que le football et l'athlétisme qui peuvent apporter du prestige au Togo à travers le monde en matière de sports. La natation est certainement une sérieuse rivale des autres disciplines sportives. Nous prions humblement les Autorités administratives togolaises, singulièrement Monsieur le Ministre de la Jeunesse, des Sports et de la Culture et Monsieur le Ministre de l'Education Nationale de bien vouloir rendre obligatoire l'enseignement de la natation dans les programmes scolaires d'éducation physique et sportive et de permettre de nouveaux

recrutements dans les Ecoles de formation des cadres d'éducation physique et sportive : nous citons l'Institut National de la Jeunesse et des Sports de Lomé (INJS) en substance.

Ceci ne fera que satisfaire les attentes des parents d'élèves, des pêcheurs des fonctionnaires qui pourront dorénavant défier sans trop grands risques, cet élément liquide qui a toujours fait peur à l'homme et qui lui ôte parfois la vie ; car l'eau, en même temps qu'elle est source de la vie, peut devenir également source de la mort.

Après avoir défini l'objet de notre étude, exposé les raisons profondes du choix de ce sujet et montré son intérêt, nous allons aborder dans une première partie intitulée " Présentation générale et analyse des problèmes de la natation dans la région maritime au Togo ", " les activités nautiques et l'homme " contenues dans le chapitre premier, avant de voir " l'analyse des problèmes de la natation dans la région ", objet du ~~second~~ ~~troisième~~ chapitre.

Dans une seconde partie intitulée " Approches de solutions et perspectives d'avenir de la natation dans la région maritime au Togo ", nous nous pencherons dans un chapitre premier sur " les approches de solutions ", et avant d'aborder " les perspectives d'avenir de la natation dans la région maritime au Togo ", objet du chapitre troisième et qui en constitue le dernier, nous présenterons " les approches pédagogiques " dans un chapitre second.

**P** R E M I E R E      **P** A R T I E :  
-----

PRESENTATION GENERALE ET ANALYSE DES PROBLEMES  
DE LA NATATION DANS LA REGION MARITIME AU TOGG.

-----O O O O O O O O O O-----

# H A P I T R E

## LES ACTIVITES NAUTIQUES ET L'HOMME

### A/- LES ACTIVITES NAUTIQUES

De tout temps, l'homme a inventé des techniques diverses pour résoudre ses problèmes de communication fluviale ou maritime. La barque, la pirogue, l'avion, le bateau etc... constituent les moyens de transport de l'homme pour traverser une rivière ou un océan. Pour échapper le plus souvent aux accidents mortels qui surviennent parfois au cours de ces traversées, il importe à l'homme de savoir nager.

Avant d'aborder la natation dans l'antiquité, ses bases mécaniques et ses principes généraux, ainsi que la natation moderne et son évolution, essayons de définir le terme de natation. Les différents sens nous seront donnés par les dictionnaires " Le ROBERT des Sports " page 292, le grand LAROUSSE encyclopédique, pages 375, 675, 854..., et l'éthymologie du mot.

Sens étymologique : Natation vient du latin NATATIO, découlant de natarer, c'est-à-dire nager et de naviguer qui signifie se soutenir et avancer sur ou sous l'eau. C'est donc l'action de nager considérée comme un exercice, un sport. L'encyclopédie ajoute que la natation est l'un des sports le plus complet, surtout apte à développer la poitrine des hommes sains ou dans la rééducation. Selon le grand Larousse encyclopédique (page 375), l'homme dont le poids spécifique oscille entre 0,99 à 1, flotte naturellement. Nous en reparlerons dans les principes généraux de la natation. Comment se pratique la natation de l'antiquité à nos jours ?

1)- La natation dans l'antiquité : Les origines de la natation remontent à celles de l'humanité. Nos ancêtres péchaient et chassaient avec des techniques rudimentaires pour répondre à leurs besoins alimentaires socio-économiques et utilitaires. Il leur arrivait de pratiquer des exercices d'immersion volontaire ou non au cours des activités de pêche. Par nécessité ou par plaisir, nos ancêtres pouvaient et savaient

se déplacer sur et sous l'eau par mouvements de leurs membres. Où ont-ils appris à nager ? Sans doute en voyant les animaux tomber à l'eau, mais aussi par cette puissance intellectuelle qu'a l'homme de maîtriser tous les éléments qui l'environnent.

Le mythe de Glaucos symbolise toutes les aspirations de l'homme à vivre sous la mer, et la plongée est un incomparable moyen pour pénétrer dans l'intimité de la mer. Ce désir n'est en effet qu'un retour aux sources ; car consciemment ou non, l'homme se souvient de ses origines : la mer circule toujours en lui dans ses veines. La légende dit que LEANDRE rejoignit sa maîtresse HERO à la nage. " Tous les grecs savaient nager ; ne pas le faire ni courir est une insulte suprême ". (M. BERLIOUX). La légende poursuit : " Le grec SCYLLIAS, requis par XERES pour repêcher les objets sombrés avec ses navires, s'est enfuit à la nage en parcourant 12 km. Il y a 3000 ans, les égyptiens nageaient dans le Nil ". " Agrippine mère de Néron, se sauva d'un naufrage à plus de quarante ans en parcourant plusieurs miles en mer " (SUETONE encyclopédie des Sports ; page 325). Au 16<sup>e</sup> siècle, RABELAIS, parle de natation dans l'éducation de Gargantua. Le Roi HENRI IV apprenait à nager au futur Louis XIII, alors âgé de dix ans. En 1810, LORD BYRON traversa l'HELLESPONT à la nage en 70 minutes. Au 19<sup>e</sup> siècle, Jean SALATI, prisonnier de guerre italien à WATERLOO, interné en Angleterre sur un ponton, choisit de traverser la Manche pour s'éloigner pendant une tempête, un soir...

Tous ces récits montrent bien que l'homme nageait depuis les temps les plus reculés et que la natation était très nécessaire pour la survie de l'homme. Les Grecs, les Romains, les Egyptiens, les Assyriens ... accordaient une grande importance à cet art. Les peintures murales, les bas-reliefs, les mosaïques... toute une littérature relatant les exploits des nageurs, attestent de l'importance de cet art dans la vie de l'homme.

Au Togo, nos ancêtres pratiquaient également la natation dans les rivières, les lacs et fleuves. Les populations des villages lacustres

savaient nager dans le souci de satisfaire leurs besoins socio-économiques et utilitaires. Une anecdote nous dit qu'un jeune homme appelé AYI, pour échapper à un danger, a parcouru douze kilomètres à la nage d'Agoué à Aného. Cet exploit lui a valu un sobriquet " ELO ", c'est-à-dire le caïman. Ce surnom accolé au prénom a donné naissance au patronyme AYILLOH que porteront jusqu'à ce jour, tous ses descendants. En effet la famille AYILLOH dans la Région maritime au Togo, est bien connue et bien respectée.

Dans certains villages du Togo traversés par une rivière, les jeunes gens et jeunes filles défient l'eau après les crues survenues lors des grandes pluies. En effet pour prouver leur force, leur adresse et leur habileté devant la population villageoise, ils se jettent en amont de la rivière, en courroux, et la descendent à la nage sur 500 mètres. Cette pratique subsiste à AGOME-TONEGBE (dans le KLOTO) de nos jours.

La natation a beaucoup évolué à travers l'histoire. Mais avant d'étudier cette évolution, jetons un coup d'oeil sur les bases mécaniques et les principes généraux de la natation.

## 2)- Les bases mécaniques et les principes généraux de la natation.

Le milieu aquatique diffère profondément du milieu atmosphérique qui nous est habituel. L'eau est un fluide 800 fois plus dense que l'air et ce fait va entraîner un bouleversement total des problèmes de poids, de volume, de pression, et déterminer des conditions de vie très différentes de la vie terrestre.

A la surface de la terre, le monde se résume pratiquement à deux dimensions dans la mesure où toute vie et tout déplacement doivent composer avec la pesanteur. Tout ce qui vit dans le monde aquatique - et l'homme quand il y pénètre - est au contraire presque complètement libéré de la gravité et évolue réellement dans un monde à trois dimensions, disponible dans la totalité de son volume. Dans ce monde nouveau

pour nous terriens, nous retrouvons sans cesse les incidences de certaines lois, s'agissant des techniques de notre comportement. La connaissance de ces lois nous est indispensable pour une meilleure maîtrise du milieu physique. On ne fait pas de performance contre des lois physiques.

Dans l'eau les corps au repos sont soumis à deux forces : la pesanteur et la poussée d'Archimède. Les deux forces ont la même direction verticale mais agissent en sens contraire respectivement de haut en bas et de bas en haut.

Pour mieux saisir les bases mécaniques et les principes généraux de la natation, essayons de définir les termes suivants :

- La force : Elle peut être définie comme toute cause pouvant modifier l'état de repos ou de mouvement d'un corps. Elle est déterminée lorsqu'on connaît sa direction, son kilogramme-force ou poids (kgf ou kgp).

- Le poids : C'est la force qui attire un corps vers la terre (sur notre planète). Le poids est proportionnel à la masse. L'unité de masse est le kilogramme (kg).

- La pression : C'est le rapport d'une force à une surface. L'unité est le bar (b) ;  $1 \text{ bar} = 1,0193 \text{ kgf/cm}^2$  ; d'où  $1 \text{ kgf/cm}^2 = 0,98 \text{ b}$ . Il faut faire la distinction entre les pressions relative, absolue, atmosphérique et hydrostatique.

\* La pression relative : Elle est mesurée par rapport à une pression de référence ; (elle est différente de zéro).

\* La pression absolue : Elle est mesurée par rapport au vide.

\* La pression atmosphérique : C'est la pression qu'exerce autour de la surface de la terre la couche d'air.

\* La pression hydrostatique : Elle est la force exercée par une colonne de liquide sur une surface.

L'eau est incompressible (alors que l'air l'est). Son poids spécifique reste constant. La densité de l'eau pure = 1 ; celle de

l'eau de mer = 1,026. La pression hydrostatique est proportionnelle à la profondeur.

- La densité : Elle est le rapport de la masse d'un corps solide ou <sup>liquide</sup> à la masse d'eau (à une température de 4°C) occupant le même volume.

- Le principe de la poussée d'Archimède : " Tout corps plongé dans un fluide reçoit de la part de ce fluide une poussée verticale dirigée de bas en haut égale au poids du volume du fluide déplacé ". Son centre d'application est le centre géométrique (C.G.) du volume du corps immergé alors que celui de la pesanteur est le centre de gravité (C.G.) du corps tout entier. Les deux points ne sont pas confondus.

Le poids apparent est la différence entre le poids réel immergé et la poussée d'Archimède à laquelle il est soumis.

Exemple concret :

Soit : Pr = poids réel d'un corps = 80 kg ;

PAR = poussée d'Archimède ;

Pap = poids apparent ;

1 dm<sup>3</sup> = 1l = 1 kg de poussée d'Archimède ;

nous aurons ainsi : 80 kg = 80 l ; Pap = 80 - 80 = 0, ce qui signifie que la flottabilité du corps est nulle (= 0) ; ce corps flotte entre deux eaux (en équilibre).

Si Pap > 0, il a tendance à couler, car sa flottabilité est < 0 ;

Si Pap < 0, il a tendance à remonter vers la surface, car sa flottabilité est > 0, ce qui signifie <sup>que</sup> sa densité est < 1. Dans le 1er cas elle est > 1.

Application : Le port des flotteurs au dos par le nageur illustre bien cette situation ; ils empêchent le nageur de couler, celui-ci restant en surface.

Signification des signes employés :

> signifie " supérieur à " ;

< signifie " inférieur à " ;

>0 signifie " positif " ;

<0 signifie " négatif ".

Notons que le nageur avance dans l'eau en fonction du volume d'eau qu'il déplace derrière lui et la valeur de ses actions propulsives dépend de l'importance des surfaces utilisées et de leur orientation.

Deux grands principes déterminent la technique de la natation : la densité du corps et la résistance de l'eau à la progression.

\* La densité moyenne du corps humain est sensiblement égale à celle de l'eau douce ; elle est inférieure à celle de l'eau de mer qui est de 1,026. C'est la raison pour laquelle le corps humain flotte mieux en mer qu'en eau douce, l'eau de mer étant salée. Le poids d'un corps humain immergé est égal au poids du volume d'eau déplacé (Principe d'Archimède).

\* La résistance que l'eau oppose à la progression d'un nageur par exemple est fonction de la façon dont le corps du nageur se présente à l'eau dans le sens de la progression. Pour réduire de façon très significative cette résistance il faut que :

- . la tête, le tronc et les membres forment une seule ligne orientée dans le sens de la progression (force aérodynamique) ;
- . la flottabilité soit bonne ;
- . la respiration soit parfaite (nous en reparlerons dans les approches pédagogiques) ;
- . les masses musculaires soient relâchées (éviter toute crispation qui pourra gêner la respiration) ;
- . la progression soit continue (éviter des mouvements freinateurs) ;
- . les articulations (chevilles surtout) soient très souples pour une meilleure propulsion.

La connaissance des bases mécaniques et des principes généraux ont, on le voit, une incidence bénéfique sur l'évolution des techniques des nages. Voyons à présent l'évolution de la natation.

### 3)- La natation moderne et l'évolution des techniques des nages.

Dès le 14<sup>e</sup> siècle, les Anglais organisèrent les premières courses de natation à Londres. Il a fallu attendre la 2<sup>e</sup> moitié du 19<sup>e</sup> siècle pour assister à une reprise de la natation sportive. Ainsi en 1858, la première épreuve internationale dénommée "Championnats du Monde des 100 Yards" de natation fut organisée en Australie. Jusque là chaque concurrent nageait dans son style propre.

A la fin du 19<sup>e</sup> siècle, la natation est devenue à l'instar des nombreux autres sports, universelle. De nombreux championnats nationaux de natation et jeux furent organisés à travers les continents :

1869 : Premiers championnats d'Angleterre

1877 : Premiers championnats des U.S.A.

1896 : Premiers Jeux Olympiques d'Athènes.

1899 : Premiers championnats de France.

Différents styles de nage émergèrent de ces épreuves de natation. Les principaux furent :

- L'over - arm stroke : Ce style de nage encore appelé nage sur le côté, a vu le jour en 1860. Le nageur est allongé sur un côté ; la progression est obtenue par des coups de jambes et le passage d'un bras hors de l'eau. Ce style peut être identifié de nos jours à la " nage indienne ". Il était le style le plus rapide. Durant le parcours, les voies respiratoires sont hors de l'eau.

- Le trudgen : Ce style porte le nom du Sud-africain James TRUDGEN qui l'a démontré en 1878. Allongé sur le ventre ce style consiste en un dégagement alternatif des bras avec coup de ciseaux des jambes, tout comme dans l'over-arm stroke. ~~en des cours de 1870.~~ Au-delà, de 100m, ce dernier garde sa suprématie ; il restera le style le plus pratiqué jusqu'à la fin du siècle car il était moins fatigant. Le trudgen se pratique encore aujourd'hui surtout par les pêcheurs dans la région maritime au Togo. La tête étant maintenue hors de l'eau, la respiration

se fait en retournant la tête à gauche et à droite en même temps que s'effectue le dégagement alternatif des bras. Ce style préparerait le " crawl " que nous connaissons aujourd'hui.

Signalons qu'avant le " crawl ", la deuxième moitié du 19<sup>e</sup> siècle a été une grande période de la natation. L'Américain Matthieu WEBB traversa la Manche de Douvres à Calais en brasse en 22 heures. Cette performance n'a pu être rééditée qu'en 1911 par un Anglais.

Tandis que la trudgen dominait en Europe, il apparut un autre style en Australie : le double over-arm stroke qui n'est autre chose que le trudgen amélioré par un meilleur coup de ciseaux des jambes.

Le début du 20<sup>e</sup> siècle a vu la naissance d'autres styles de nage ainsi que leur perfectionnement et leur codification à travers les jeux et les championnats de natation.

- Le crawl : Il n'y a pas que les européens qui savaient nager. Les africains aussi nageaient ; mais l'absence de documents écrits sur les pratiques indigènes a fait que ces dernières étaient méconnues. C'est ainsi qu'en observant les paysans togolais nager nous pouvons dégager les remarques suivantes :

- le style " dauphin " domine dans le Sud-Ouest ; dans les autres régions, c'est le style trudgen qui est employé. On pourrait dire que la natation est un phénomène naturel.

Le crawl, un autre style de nage, est né en 1900. C'est un Australien du nom de Richard CAVILL qui, en imitant la nage des indigènes des îles Salomon, a terminé le parcours dans le style trudgen, mais en faisant des battements alternatifs et continus des jambes. En 1902, le même CAVILL a nagé les 100 yards en crawl : on a dit qu'il a rampé sur l'eau. En effet, d'origine anglaise, le terme " to crawl " signifie ramper. Cette nage est devenue la plus rapide des nages. C'est une nage de vitesse. A l'origine elle n'est utilisée

que sur de courtes distances. D'autres styles de nage verront le jour à travers l'organisation des jeux olympiques et des championnats du monde de natation : la brasse, le dos-crawlé et le papillon-dauphin.

Depuis les premiers Jeux Olympiques d'Athènes en 1896, les progrès de la natation ont été considérables. La natation est désormais une discipline olympique.

Aux 4<sup>e</sup>s Jeux Olympiques de Londres en 1908, les épreuves de natation ont été courues dans un bassin régulier long de 100 m. L'américain DANIELS remporta l'épreuve des 100 m en 1'05"06. Aux 5<sup>e</sup>s Jeux Olympiques de STOCKHOLM en 1912, Duke KAHANAMOKU, un hawaïen, couvre les 100 m crawl en 1'03"04. C'est en 1924, aux 7<sup>e</sup>s Jeux Olympiques de Paris qu'est apparu le dos-crawlé ( un crawl nagé en position dorsale) nagé et gagné par l'Américain HEBNER sur une distance de 100 m. Les épreuves féminines ont été également inscrites au programme et c'est l'Australienne Fanny DURACK qui a remporté la première médaille olympique en natation. L'Américain WEISSHULLER a réalisé quant à lui, 57"04 aux 100 m crawl en bassin de 25 m, performance qui a résisté à tous les assauts pendant plus d'une dizaine d'années.

La fondation de la Fédération Internationale de Natation Amateur (F.I.N.A.) en 1908 a donné une dimension nouvelle à la natation :

- élaboration des règlements techniques, des statuts ;
- organisation technique des compétitions, jeux et championnats de natation, etc...

Il est temps que l'on rassemble tous les styles de nage dans un savoir - faire commun : la technique ou le mode de nage.

Quatre techniques de nage constituent les nages dites codifiées ou officielles ou olympiques : le crawl ou nage libre, la brasse, le dos-crawlé ou dos et le papillon-dauphin ou papillon. De même les règlements ont retenu pour les compétitions à l'heure actuelle, 17 épreuves valent aussi bien pour les hommes que pour les femmes : il s'agit de :

• CRAWL ou Nage Libre :

50 m ; 100 m ; 200 m ; 400 m ; 800 m ; 1500 m.

• Dos :

100 m et 200 m

• Papillon :

100 m et 200 m

• Brasse :

100 m et 200 m

• 200 m 4 nages individuels.

• 400 m 4 nages individuels.

• Relais :

4 x 100 m nage libre ; 4 x 200 m nage libre ; 4 x 100 m 4 nages.

A côtés de ces quatre (04) modes de nage codifiées, il existe d'autres techniques de nage non codifiées appelées communément des nages " hybrides ". Elles ne constituent pas des nages de compétitions. Elles doivent uniquement permettre aux nageurs débutants ou aux nageurs de loisir une meilleure maîtrise du milieu aquatique et favoriser l'acquisition des techniques de propulsions. Elles constituent également d'excellents exercices d'échauffement en entraînement et de bons éducatifs en apprentissage. Ce sont par exemple :

- nage jambes dauphin - bras brasse ;
- nage jambes dauphin - bras crawl ;
- nage bras brasse - jambes crawl (le petit chien) ;
- nage indienne (over-arm stroke) etc...

On peut trouver d'autres formes de ces nages en position dorsale également.

L'évolution des techniques des nages a donné naissance à d'autres activités nautiques codifiées ayant leur fédération : nous citerons : le plongeon, le water-polo et la natation artistique ou synchronisée ou ballet nautique, la natation longue distance...

Les pays africains sont aussi présents dans la mouvance de cette évolution technique des nages. Chaque pays presque a sa fédération de natation affiliée soit à la Confédération Africaine de Natation Amateur (C.A.N.A.) fondée en 1970, soit à la Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA). La C.A.N.A. organise des compétitions, des coupes, des championnats de natation... périodiquement. La natation fait partie du programme des Jeux Africains organisés en 1965, 1973 et 1978. Mais c'est surtout l'année 1982 qui marque la date de retour du championnat d'Afrique de natation commencé en 1974 au CAIRE (EGYPTE).

Tandis que les Américains, les Russes, les Allemands de l'Est et la RFA dominent la natation internationale, la Tunisie, l'Egypte, l'Algérie, le Zimbabwe, Madagascar, le Nigéria et le Sénégal sont les maîtres incontestés de la natation africaine. Certains pays africains (l'Egypte, la Tunisie, le Nigéria...) ont en plus de la natation, une fédération de Plongeon et/ou de Water-Polo.

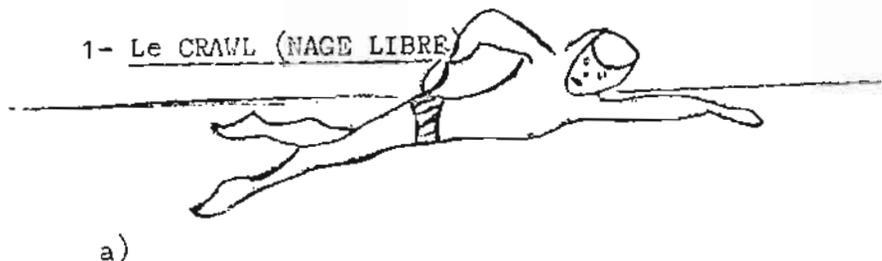
Malgré les problèmes de développement dont souffre l'Afrique, les performances africaines en natation sont proches de celles des pays industrialisés. Ex : 100 m Crawl : 49"83 contre 53"83.

Nous n'étudierons pas ici les techniques des nages codifiées ; nous nous contenterons seulement de les représenter en dessins. Nous pouvons retenir que toutes ces nages se caractérisent par des mouvements de bras et de jambes d'un côté, puis des mouvements de flexion et d'extension du corps de l'autre.

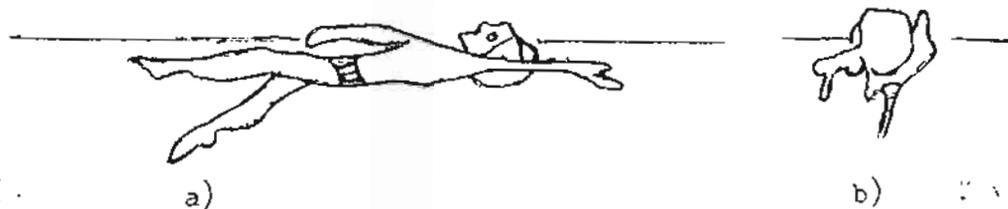
Au niveau des bras, les mouvements se décomposent en appui-traction-poussée et ceux des jambes en flexion-fouetté. La coordination bras-jambes imprime une flexion-extension au corps et permet à ce dernier de se déplacer par étirement. Notons également que ce sont les paumes de la main et les plantes des pieds qui constituent les surfaces propulsives ou motrices et que quelle que soit la nage codifiée pratiquée, les mains entrent dans l'eau devant la tête, passent sous le corps ou sur le côté et ressortent au niveau des cuisses. Sauf pour la brasse, les mouvements des bras ont une phase aquatique et une phase aérienne.

En faisant autant de mouvements dans l'eau avec les jambes, les bras, les mains... bref avec tout le corps, nous pouvons nous interroger sur ce que sont les apports réels de la natation à l'organisme humain.

1- Le CRAWL (NAGE LIBRE)



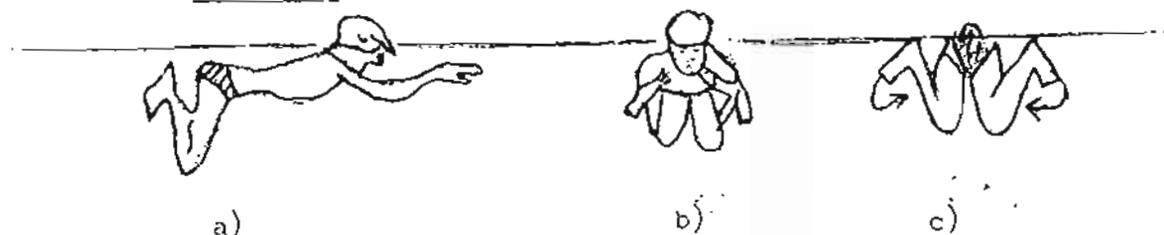
2- Le DOS-CRAWLE



3- LE PAPILLON-DAUPHIN



4- LA BRASSE



Les quatre nages codifiées .

- a) : Mouvements vus latéralement.
- b) : Mouvements vus de face.
- c) : Mouvements vus de derrière.

## B/- LES APPORTS DE LA NATATION :

La natation est considérée aujourd'hui comme l'une des activités physiques et sportives la plus complète que nous puissions trouver sur la planète. A cet effet, elle s'assigne les intentions éducatives suivantes :

### 1)- Le développement foncier des facteurs organiques :

L'éducation de l'homme commence depuis l'état foetal, c'est-à-dire depuis que l'embryon est dans le ventre de sa mère. L'homme ne mène pas seulement une vie de terrien ; il est également appelé à se servir de l'eau soit pour ses besoins alimentaires (la pêche), soit pour ses besoins économiques (transport de produits commerciaux), soit pour ses besoins physiques (natation utilitaire ou sportive et autres activités nautiques). En tant qu'activité d'éducation, la natation est un puissant moyen qui permet à l'homme une maîtrise du milieu naturel : l'élément liquide. Elle vise à cet effet certaines finalités éducatives que voici :

- adaptation physiologique à l'effort ;
- développement de l'appareil circulatoire et respiratoire ;
- adaptation de l'organisme aux variations du milieu physique ;
- résistance à la fatigue ; musculation cardiaque.

La déclaration faite par un grand joueur de football ne peut pas nous laisser indifférent : " chaque fois que j'ai un match programmé sur le week-end, je fais beaucoup de natation dans la semaine surtout les apnées pour avoir plus de souffle ".

### 2)- Le développement des facteurs psycho-physiologiques de la conduite motrice :

La pratique de la natation permet de développer chez l'homme en général et chez l'enfant en particulier, les :

- facteurs perceptifs de la conduite telle que la prise de conscience du corps (attitude, latéralité, relaxation, respiration contrôlée...), de l'intelligence du mouvement, de la perception et de l'intégration des rapports de temps et d'espace ;

- facteurs d'exécution comme la souplesse articulaire et le rendement musculaire (élasticité, relâchement, vitesse, force) ;
- la coordination motrice générale comme la régulation motrice, le réflexe, la création et la destruction d'automatismes, la maîtrise et l'efficacité des gestes. En un mot, la pratique de la natation permet à l'homme de construire son schéma corporel, c'est-à-dire l'image vécue de son propre corps, " Le schéma corporel est en quelque sorte l'image vécue et dynamique où se convergent et se combinent des éléments tactiles, visuels musculaires, cette sensibilité diffuse par laquelle nous nous sentons vivre, cette sensibilité qu'éveille chaque mouvement de nos muscles et de nos articulations (la cœnésthésie et la kinesthésie) " F. CHIRPAZ.

### 3)- Le développement des éléments sociologiques et psychologiques de la conduite :

La finalité de l'éducation est le développement optimal de l'homme autonome, sociable et dynamique au sein de la collectivité. L'activité physique qu'est la natation entend remplir cette mission en favorisant la prise de conscience, le contrôle et le développement des facteurs personnels de la conduite que sont l'émotivité, la faculté de création et la volonté en favorisant aussi le développement du sens de la responsabilité dans le groupe social et enfin l'accès aux valeurs esthétiques et aux moyens d'expression corporelle.

En tant qu'activité d'éducation physique, la natation entend aller du-delà du développement des facteurs psycho-socio-physiologiques. En effet la natation intervient dans le traitement et la guérison de certaines maladies physiques, nerveuses et mentales. C'est ainsi que les fracturés retrouvent leurs gestes moteurs par la rééducation en piscine ou en mer ; les nerveux leur plein sommeil et leur calme momentané après une bonne séance de natation et les handicapés physiques et les I.M.C. (infirmités motrices cérébrales) retrouvent leur équilibre psycho-sensori-moteur dans l'eau qui constitue pour eux l'un des rares

milieux privilégiés d'expression corporelle, de plaisir et de détente. Les médecins recommandent la natation et les cures thermales pour traiter certaines maladies humaines. La natation est à ce titre une thérapeutique.

Les bienfaits de la natation sont considérables et sont sans commune mesure avec les insignifiants malaises dont le nageur débutant et sans expérience ou imprudent peut être victime. La liste des apports positifs dus à la pratique de la natation n'est pas exhaustive. Contentons nous de préciser que la pratique de la natation développe les cinq qualités physiques fondamentales à savoir la force, la vitesse, la résistance, l'adresse et la détente qui sont innées et distribuées à l'homme à des degrés divers par la nature et l'hérédité. Elle développe également des qualités psychologiques et morales en particulier le sang-froid, une connaissance de soi, une maîtrise de soi et une évaluation de soi.

Dans son article intitulé " La pratique régulière de la natation dès le jeune âge ", le Professeur Agrégé de Physiologie à la faculté de médecine d'Abidjan M.G. DANOU proclama les résultats suivants à l'issue des deux années d'expérience sur 120 enfants nageurs et non nageurs au centre de contrôle médico-sportif : " la natation, c'est :

- l'assurance d'une bonne croissance (augmentation des dimensions du thorax, de la capacité pulmonaire permettant une meilleure respiration) ;
- le développement d'un coeur solide (augmentation des dimensions du coeur qui devient plus apte pour supporter l'effort physique) ;
- l'acquisition de meilleurs réflexes (amélioration des réflexes qui sont plus courts chez les nageurs que chez les non nageurs) ;
- l'acquisition d'une condition physique optimale (meilleure chez les nageurs que chez les non nageurs)...

Il ajoute que la natation améliore :

- la motricité, la créativité, la confiance en soi, l'assurance ;
- la socialisation (relations, esprit d'équipe, contacts...) ;

- le pouvoir d'observation ;
- le pouvoir d'évaluation des distances, du temps et des vitesses ;
- la faculté d'anticipation...

" Bref, il est souhaitable de pratiquer la natation très jeune (CP1), dans l'intérêt de son développement statural et de sa santé ".

("Revue Jeunesse et Sports du MJEPS de Côte d'Ivoire " n° 2 Mars 1981).

Dans cette perspective, les pays industrialisés et certains pays d'Afrique (la Côte d'Ivoire par exemple) ont rendu obligatoire l'enseignement de la natation dans les institutions scolaires. En France, la natation occupe le  $\frac{1}{4}$  de l'horaire réservé à l'Education Physique et Sportive (E.P.S.) ; ce volume horaire peut atteindre la moitié du volume total d'E.P.S. dans les classes d'option natation. Malheureusement le Togo à l'instar d'autres pays africains, n'a pas encore pris les mesures qui s'imposent afin que la natation soit une pratique réelle dans les établissements scolaires.

Tout le monde peut accéder à la natation, y compris les asthmatiques, les paraplégiques, les tétraplégiques et les polyomyélitiques. L'obtention d'un certificat médical n'est pas nécessaire pour nager comme c'est souvent le cas pour certaines pratiques sportives.

Chaque médaille ayant son revers, l'image si optimiste de la natation peut parfois engendrer malaises et accidents. Ce sont notamment :

- la sinusite : c'est l'inflammation des sinus en général, elle peut être due aussi à l'obstruction des communications entre les sinus et les fosses nasales, provoquant un rhume bénin ;

- les troubles digestifs : vomissements, selles et urine. Ces troubles sont dus souvent à la nourriture : il faut éviter d'aller nager aussitôt après un repas lourd ou un repas bien arrosé d'alcool ; il faut attendre s'écouler trois heures avant de nager ;

- les accidents d'oreille : obturation par l'eau provoquant des bourdonnements surtout la nuit, pendant le sommeil. Il faut sortir l'eau

des oreilles avec du coton propre. On peut fermer les conduits auditifs avec du coton ou des boules-quiès avant de nager ;

- les hydrocutions : perte de connaissance due à un choc thermo-différentiel (bain de soleil prolongé par exemple) ;
- les boutons cutanés : dûs aux allergies par la présence d'algues dans l'eau ;
- le mal de mer, etc.

Les chocs, les blessures, les piqûres, le froid, les vagues, le courant, l'eau trouble cachant rochers, trous, algues, filets, lignes, sable, animaux marins, plantes vénéneuses et courant électriques... constituent également des sources de danger pour les nageurs ;

- les signes convulsifs entraînant les syncopes ou des comas ;
- la crampe et les troubles neurologiques peuvent aussi être sources d'accidents dans la pratique de la natation. Dans la pratique, tous ces malaises et ces accidents ne devraient pas causer la mort au nageur si ce dernier est bien surveillé par un maître-nageur-sauveteur diplômé dont il respecte les consignes. Nous proposerons en annexes, les consignes et la réglementation en natation.

Avant d'aborder l'étude des problèmes de la natation dans la Région Maritime au Togo au chapitre II, voyons les organismes nationaux, continentaux et internationaux qui régissent la natation.

#### C/- Les organismes régissant la natation :

Pour administrer, coordonner, organiser et gérer la natation sportive, les responsables sportifs des pays concernés ont confié cette tâche à des organismes spécialisés chargés d'élaborer les textes (statuts) et règlements devant régir la discipline. Les statuts sont des textes juridiques qui attestent l'existence morale de la fédération. Ils définissent et fixent ses buts, sa composition, son administration et son fonctionnement, ses ressources - dotations et fonds de réserves ; ils fixent les mesures de modification des statuts et la dissolution de la fédération ainsi que celles de la surveillance et du règlement

intérieur. Le règlement intérieur constitue le texte d'application des statuts.

Les règlements sont des textes qui régissent les athlètes et l'activité elle-même.

Au niveau des athlètes, ils fixent les différentes catégories d'athlètes (groupe d'âges, amateurisme, professionnalisme), les règles de conduite des athlètes (hygiène, morale, tenue vestimentaire, Licences) ... Il s'agit ici de l'aspect administratif des règlements.

Au niveau de l'activité, ces règlements sont plutôt techniques ; ils définissent les différentes épreuves, les jurys, le temps et la durée des épreuves, les techniques ou modes des épreuves, la valeur des épreuves (récompense correspondant aux performances réalisées) ; ils fixent également le nombre de participants, la périodicité et la qualité des événements (jeux, championnats, coupes, compétitions, meeting etc...).

1)- Les organismes nationaux de natation : les fédérations de natation :

La fédération de natation est constituée par l'association de plusieurs clubs de natation sur le plan national dans un pays donné. Ces clubs peuvent ou non être affiliés à la fédération.

Au Togo, la fédération de natation a pour appellation "Fédération Togolaise de Natation et de Sauvetage "(FE.TO.NA.S.).

Elle est créée le 13 Décembre 1976 à Lomé. Elle a un statut et un règlement intérieur. Son siège est à Lomé.

Buts et composition : - organiser, contrôler développer et encourager la natation et le sauvetage au Togo ;

- créer un lien entre les clubs affiliés et instituer des ligues et districts régionaux de natation ;

- entretenir des relations amicales et utiles avec les fédérations sportives locales, les fédérations des autres pays du monde entier et avec les pouvoirs publics.

Les activités de la FE.TO.NA.S. sont :

- l'organisation des compétitions, des championnats, des coupes de natation... sur l'étendue du territoire national ;
- l'aide technique, financière, morale et matérielle aux clubs et associations sportifs affiliés ;
- l'organisation de conférences, des stages de formation d'initiateurs de natation et de sauvetage ;
- l'édition et la publication de documentation, de revues et de règlements relatifs à la natation.

La FE.TO.NA.S. se compose à l'heure actuelle :

- de clubs affiliés (ayant adhéré aux statuts) ;
- de membres d'honneurs et honoraires.

Administration et fonctionnement : La FE.TO.NA.S. est administrée par un conseil national qui se réunit tous les ans en session ordinaire et des commissions techniques. Le Bureau Exécutif issu de l'Assemblée générale se réunit une fois par mois en session ordinaire. Des sessions extraordinaires peuvent être convoquées, soit par le Président, soit par les 2/3 des membres du Bureau Exécutif.

Le Conseil National se compose des membres du Bureau Exécutif et des représentants des Ligues régionales.

Le Bureau Exécutif quant à lui, est composé de :

- Un Président : M. Pikabé KONLAMBIGUE ;
- Un 1er Vice-Président : M. Moèvi AKPABIE-AKUE ;
- Un 2<sup>nd</sup> Vice-Président : M. Komlanvi AGBELEKPOE ;
- Un Secrétaire Général et son Adjoint : MM. SOWOU et GERALDO ;
- Un Trésorier Général et son Adjoint : Mlle AGBODJAN Akolé et  
M. FUNEY ;
- Un Directeur Technique National : M. Kwami R. KPOSSI ;
- Cinq Conseillers.

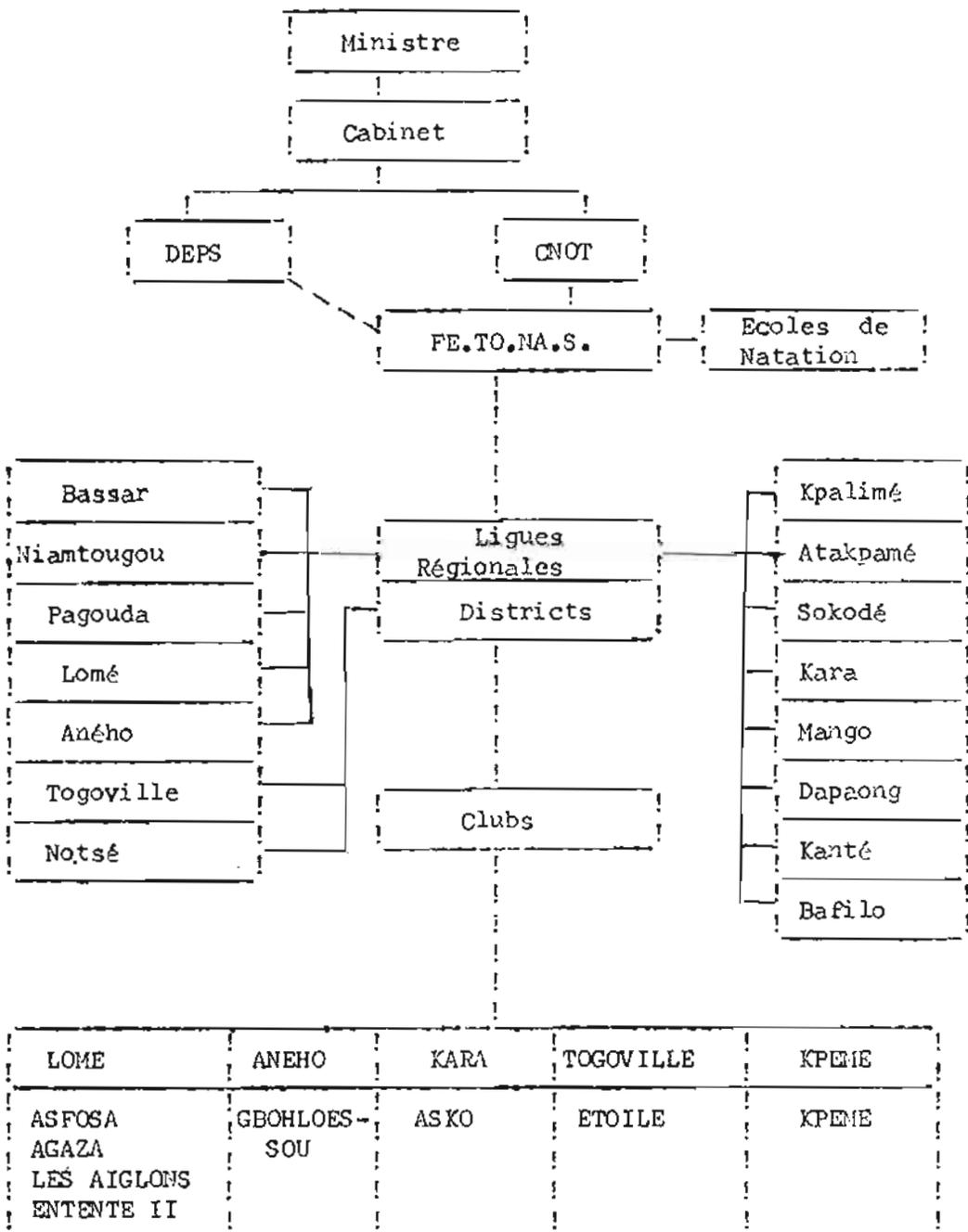
Les membres du Bureau Exécutif sont élus pour 04 ans par les membres de l'Assemblée générale.

Ressources de la FE.TO.NA.S. : Elle se compose :

- des cotisations ou souscriptions des membres ;
- des recettes de toute nature provenant des activités qu'elle organise ;
- des subventions de l'Etat ;
- de dotation, dons et legs.

Afin de bien mener ses activités, le Bureau Exécutif est autorisé à créer des commissions spécialisées.

Structure nationale :



2)- Les organismes continentaux : Les fédérations de natation des pays africains se sont regroupées pour former la confédération Africaine de Natation Amateur (C.A.N.A.). Elle est créée en 1970 en Egypte ; son siège se trouve au CAIRE (EGYPTE). Elle a pour buts d'organiser, de contrôler, de développer et d'encourager la natation et les autres activités nautiques tels que le water-polo, le plongeon et la natation synchronisée dans les pays africains-membres ; puis d'entretenir des relations amicales et utiles avec les autres fédérations sportives continentales et internationales et en particulier avec la FINA (Fédération Internationale de Natation Amateur). La C.A.N.A. organise des jeux, des compétitions et des championnats... de natation entre les pays membres et peut apporter des aides techniques aux fédérations affiliées. Elle est administrée par un Bureau (élu par une Assemblée générale) et des Comités techniques (en natation, en plongeon et en water-polo). Elle publie les résultats des compétitions sportives.

Le Bureau actuel est composé comme suit :

- un Président : M. Mustapha LARFAOUI (Algérie) ;
- trois vices-présidents :
  - \* Dr. Olu ASEKUN (Nigéria) ;
  - \* M. NIANE Sidate (Sénégal) ;
  - \* M. Ben Soliman SHAZLI (Tunisie) ;
- un Secrétaire honoraire - Trésorier : M. Higazi SAÏD (Egypte) ;
- six Membres appartenant chacun à une zone sportive.

Notons que les pays africains sont répartis en 07 zones sportives (1, 2...7) ; Le poste de membres de la zone 02 est vacante depuis le renouvellement du Bureau lors des derniers jeux de Nairobi.

Les pays africains affiliés à la C.A.N.A. sont au nombre de 29 dont le Togo.

Depuis la création de la C.A.N.A. en 1970, celle-ci a organisé jusqu'à ce jour :

- 03 championnats de natation : 1974, 1977, et 1982, respectivement en Egypte, en Tunisie et en Egypte avec la participation de 08, 06 et 12 pays ;

- 03 jeux de toute l'Afrique :

- 2<sup>e</sup> jeux : Nigéria : 1973 ; 12 pays ; 12 hommes et 06 femmes ;
- 3<sup>e</sup> jeux : Algérie : 1978 ; 14 pays ; 109 hommes et 52 femmes ;
- 4<sup>e</sup> jeux ; Kenya : 1987 ; 16 pays ; 102 hommes et 65 femmes ;

Il faut signaler qu'aux 1<sup>ers</sup> jeux Africains (Congo) en 1965, des épreuves de natation ont été organisées.

La faible participation des pays à ces rencontres sportives africaines s'explique par le fait que :

- ces pays sont frappés par la crise économique ;
- certains n'arrivent pas à payer leurs cotisations ;
- la natation est une discipline sportive de très faible importance (elle est minoritaire par rapport aux sports collectifs - le football par exemple - et à l'athlétisme).

Nous pouvons remarquer également que seuls les pays d'Afrique septentrionale ont fait beaucoup d'effort en répondant présent à chaque rendez-vous sportif qu'ils abritent sur leur sol ou ailleurs. C'est ce qui explique bien entendu leur suprématie totale dans cette discipline sportive sur le continent africain. Nous avons l'impression que les pays noirs africains fuient l'organisation des jeux et championnats africains de natation. L'exemple de la Côte d'Ivoire désignée pour abriter les 4<sup>e</sup> championnats africains de natation en 1987 illustre bien nos propos.

#### Projets de programme de la C.A.N.A. de 1988 à 1993 :

- 1988 :

- \* natation en Algérie (Afrique du Nord) ;
- \* natation au Nigéria (Afrique de l'Ouest) ;
- \* natation au Zimbabwe (Afrique du Sud) ;
- \* Water-polo probablement en Tunisie (Afrique du Nord).

- Championnats de la C.A.N.A. de 1988 à 1993 :

\* 1988 :

. Championnat africain de groupe d'âge en Décembre 1988 à Hararé (Zimbabwe) : 10 - 11 ans ; 12 - 13 ans ; 14 - 15 ans (garçons et filles) ;

\* 1989 : 4<sup>e</sup> championnat africain par la C.A.N.A. dans les 04 disciplines ; lieu à déterminer ultérieurement.

\* 1991 : Championnat africain de groupe d'âge ; même programme que pour 1988 ; lieu à déterminer ultérieurement.

\* 1993 : 5<sup>e</sup> championnats africains par la C.A.N.A. dans les 04 disciplines ; lieu à déterminer ultérieurement.

Voici le programme du championnat d'Afrique de groupe d'âge en décembre 1988 à Hararé (Zimbabwe) :

10 - 11 ans	12 - 13 ans	14 - 15 ans
50 m nage libre (G.F.)	50 m nage libre (G.F.)	50m nage libre (G.F.)
100 m " "	100 m " "	100m " "
100 m Dos ( G + F)	400 m " "	800m " "
100 m Brasse (G + F)	100 m Dos (G + F)	100m Dos (G + F).
100 m Papillon (G + F)	100 m Brasse (G + F)	200m Dos (G + F )
Relais 4x50m nage libre (G+F)	100m Papillon (G + F)	100m Brasse (G + F)
	200m 4 nages (G+F)	200m Brasse (G+F)
Relais 4x50m 4 nages.	Relais 4x100m nage libre (G+F)	100m Papillon (G+F)
	Relais 4x100m 4 nages (G+F)	200m 4 nages (G+F)
		Relais 4x100m nage libre (G+F)
		Relais 4x100m 4 nages (G+F)
		Relais 4x200m nage libre (G+F)

Source : Résultats de natation, de rencontres et de programme durant les 4<sup>e</sup> jeux de toute l'Afrique, Nairobi, KENYA ; 1-12 Août 1987.

Après ces projets de programme très peu consistant de la C.A.N.A. (04, compétitions seulement pendant 06 ans ? cela nous semble insuffisant. Même parmi les 04 compétitions, 03 n'ont pas encore trouvé de terrain de chute et ce n'est donc pas sûr qu'elles seront effectivement organisées), nous sommes en droit de connaître l'avenir qui est réservé à la C.A.N.A. Peut-être la FINA nous donnera-t-elle une solution.

3)- Les organismes internationaux : Les fédérations de natation, de plongeon, de water-polo et de natation synchronisée sont représentées au plus haut sommet par une grande fédération appelée " Fédération Internationale de Natation Amateur " (FINA). Sur le plan juridique, la FINA est dotée de statuts et de règlements qui lui confèrent une autonomie en matière d'organisation, d'administration, de promotion, de développement et de gestion des quatre activités nautiques pré-citées. Fondée le 19 Juillet 1908 à Londres avec 110 fédérations affiliées, la FINA s'assigne les buts de l'étude régulière et la diffusion de l'expérience avancée acquise par différents pays dans le domaine de :

- la construction de bassins d'apprentissage, d'entraînement et de compétition de natation ; l'envoi régulier d'instructeurs et de prospectus à ses membres sur les innovations en matière de construction de ces bassins ;

- l'organisation de l'enseignement des sports de natation dans les écoles de sport et autres institutions d'enseignement ;

- l'élaboration de principes scientifiques de la natation de compétition ; etc..

Elle assure l'uniformité des règlements en matière de contrôle de réglementation des quatre disciplines nautiques, élaboré et adopte des règlements pour le contrôle des compétitions de natation, de water-polo, de plongeon et de natation synchronisée et publie la réglementation des épreuves de la F.I.N.A. Bref, la FINA contrôle et gère les

quatre disciplines mondiales, les épreuves FINA, les championnats Continentaux et Régionaux ainsi que toutes les autres compétitions internationales, conformément à ses règlements et à sa réglementation.

La FINA a deux Congrès : Le congrès Général et le Congrès Technique. Ils constituent la plus haute autorité pour la discussion, la décision et le contrôle de tous les problèmes concernant les quatre disciplines nautiques.

Un congrès général et un congrès technique sont convoqués tous les quatre ans. Le Congrès Général a lieu à l'occasion des Jeux Olympiques et le Congrès Technique à l'occasion des Championnats du Monde. Des réunions extraordinaires peuvent être convoquées par le Bureau ou par la moitié des membres.

Les Officiels de la FINA :

- Le Président
- Le Secrétaire Général
- Le Trésorier
- et 05 Vices-Présidents (un pour chaque continent).

Ces officiels sont élus à chaque réunion ordinaire du Congrès Général.

Le Bureau ou Comité de Direction : Il conduit et dirige les affaires de la FINA. Il est élu lors d'une réunion ordinaire du Congrès Général parmi les délégués désignés par les pays affiliés, ou toute personne recommandée par sa propre Fédération.

Il se compose de 17 membres avec droit de vote et de 03 membres sans droit de vote.

Les Comités Techniques : Ils sont nommés par le Bureau. Ils sont au nombre de 05 :

- Comité de Natation ;
- Comité de Plongeon ;

- Comité de Water-Polo ;
- Comité de Natation Synchronisée ;
- Comité Médical.

Chaque comité international est composé de 12 membres appartenant à des pays différents. La FINA seule a le droit d'autoriser l'organisation de championnats du Monde dans chaque discipline. Elle travaille dans le cadre de l'amateurisme.

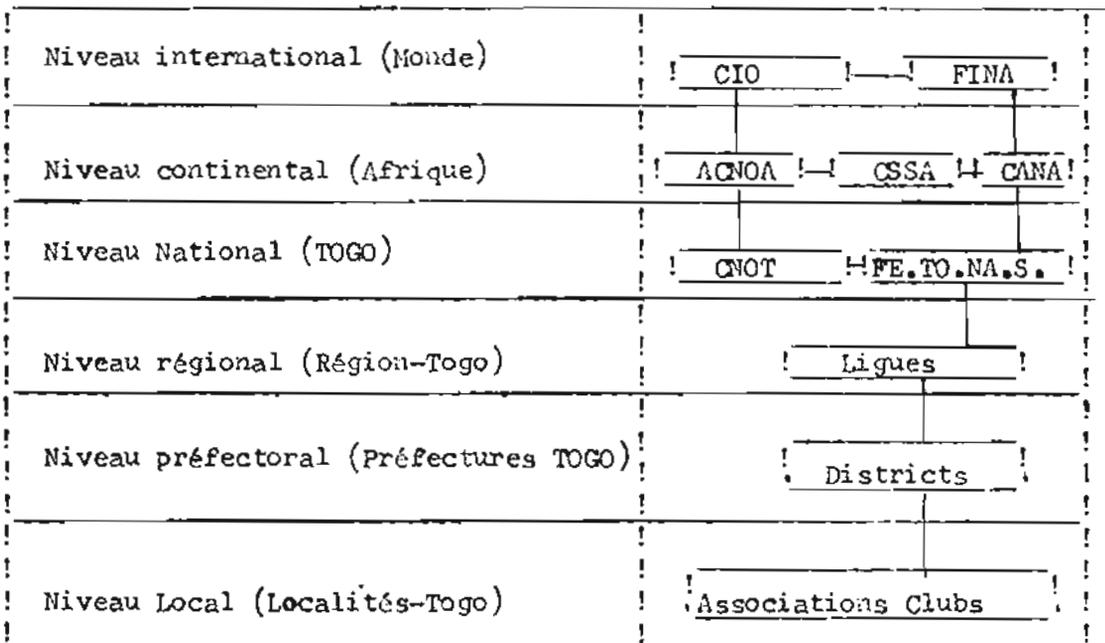
Les officiels du Bureau de la FINA sont les suivants :

- Président : Robert H. HELMICK (U.S.A.)
- Secrétaire Général : E. Allan HARVEY (Canada)
- Trésorier : Klaas van de Pol (Pays-Bas).
- Vices-Présidents :
  - Mustapha LARFAOUI (Algérie)
  - Hironoshin FURUHASHI (Japon)
  - Georg ZOROWKA (R.D.A.)
  - Alberto Amayo CANO (Cuba)
  - D.L. Artie SHAW ; (Nouvelle Zélande).

Source :

FINA : Statuts et Règlements régissant la Natation, le Plongeon, le Water-Polo et la Natation Synchronisée, 1984 - 1986.

Organisation des Structures (en guise de résumé)



Signification des sigles :

- C.I.O. = Comité International Olympique.
- F.I.N.A. = Fédération Internationale de Natation Amateur;
- A.C.N.O.A. = Association des Comités Nationaux Olympiques Africains.
- C.S.S.A. = Conseil Supérieur du Sport Africain.
- C.A.N.A. = Confédération Africaine de Natation Amateur.
- CNOT = Comité National Olympique Togolais.
- FE.TO.NA.S. = Fédération Togolaise de Natation et de Sauvetage.

Après avoir présenté dans le chapitre I la natation dans son ensemble, ses apports et les organismes qui la régissent, il nous faut à présent aborder les problèmes de la natation dans la Région Maritime au Togo, objet du chapitre II.

Ce chapitre comprend trois parties :

- A/- Les considérations générales ;
- B/- L'organisation de la natation dans la région maritime ;
- C/- Les problèmes brûlants.

## H A P I T R E

### L'ANALYSE DES PROBLEMES DE LA NATATION DANS LA REGION MARITIME AU TOGO

#### A/- CONSIDERATIONS GENERALES.

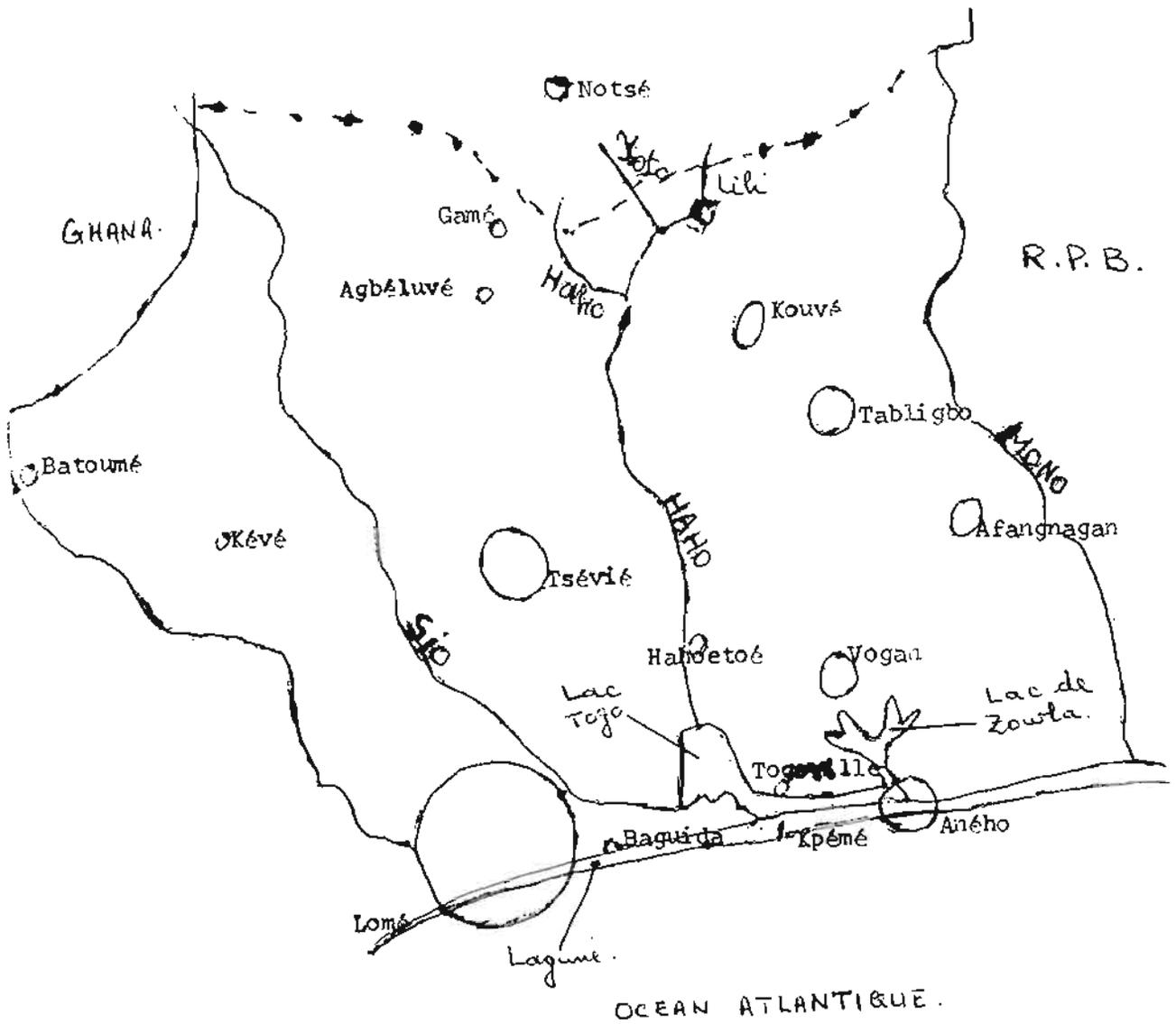
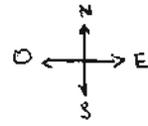
En même temps que cette partie constitue un rappel sur la géographie, la vie sociale, économique, touristique etc... de la région maritime, elle sert de point de repère important pour mieux saisir la nécessité de promouvoir la natation et plus tard - pourquoi pas ? - les autres activités nautiques dans la région.

Plus petite (6.000 km<sup>2</sup> soit 10 % de la superficie du Togo), mais plus peuplée (1.030.700 hbts soit 38,3 %) ; moins arrosée 800mm/an contre 1200 mm/an à l'intérieur du pays) mais plus dense en réseau fluvial (883 km, soit 67,94 % de l'ensemble du réseau national) ; plus animée et plus développée sur le plan du tourisme ; plus industrialisée...., la région maritime au Togo constitue un pôle d'attraction pour le monde des activités de tous genres.

Bénéficiant du privilège d'être la première à entrer en contact avec la civilisation occidentale - par le truchement de la colonisation étrangère - cette région possède une avance indéniable sur ses homologues en matière de scolarisation (43,6 % dans le 1er degré ; 39,1 % dans le second et 49,8 % dans le troisième degré), de développement économique et de moyens de communications. La population y est jeune et représente 80 % de l'ensemble de la population de la région. La vie économique repose en particulier sur la pêche artisanale et industrielle, l'agriculture, le commerce, l'industrie et le tourisme. Le port autonome de Lomé emploie une main d'oeuvre sans grande qualification issue des villes et villages environnants.

Les trois plus grands fleuves du Togo complétés par la mer, les deux lacs et la lagune baignent de leurs eaux poissonneuses la

LA REGION MARITIME



région, développant ainsi des activités de pêche, de voile, de pirogue, de planche à voile, de canoë-kayak et de natation surtout utilitaire. L'aménagement de plages le long du littoral aidé par une température qui est rarement inférieure à 22°C, favorise la pratique de ces activités nautiques pendant toutes les périodes de l'année. La ville de Lomé seule compte 50 bassins de petites, moyennes et grandes dimensions ; six (6) autres bassins dans la région s'ajoutent à ces premiers. De tous ces bassins, un seul possède presque les dimensions olympiques : il s'agit de la piscine privée de l'Hôtel SARAKAWA. Ses dimensions sont les suivantes : 50 m x 15 m ; profondeur : 0,90 m à 2,50 m. A ce bassin, s'ajoutent deux (02) petits bassins d'apprentissage. Huit (08) autres bassins sont de moyennes dimensions : 25 m x 12,50 m et 20 m x 10 m avec des profondeurs variant de 0,60 m à 04 m. Le reste des bassins est de petites dimensions : 15 m x 08 m ; 08 m x 04 m avec des profondeurs variant de 0,60 m à 02 m. Ces derniers types de bassins sont souvent des bassins familiaux construits dans des maisons individuelles, alors que les deux premières catégories de bassins appartiennent soit à des établissements hôteliers (SARAKAWA, LA PAIX, LE BENIN, 02 FEVRIER, TROPICANA, CAISSE NATIONALE DE SECURITE SOCIALE etc...), soit à des Sociétés industrielles telles que la Raffinerie, OTP Kpémé et CIMAO Tabligbo. Signalons que sur le reste du territoire national, on compte au plus sept (07) piscines de petites et moyennes dimensions ; ce sont les piscines de :

- L'Auberge BETANIA : 01 ;
- Datcha : 01 ;
- Atakpamé : 01 ;
- Fazao : 01 ;
- Lama-Kara : 03.

La région maritime à elle seule rassemble 88,9 % de bassins contre 11,1 % pour le reste des régions.

Cette situation pose beaucoup de problèmes de sécurité à la population de la région maritime et à nous éducateurs responsables sportifs. En effet la région enregistre chaque mois au moins deux (02) décès par noyade soit en mer, soit dans les piscines, lacs, lagune ou rivières, ou soit par inondation pendant la saison des pluies. Les exemples sont nombreux : citons l'exemple des violentes pluies qui s'étaient abattues sur Lomé en 1983 et 1987 faisant des victimes et causant beaucoup de dégâts matériels ; rappelons également les violentes pluies sur le village de Tchékpo en 1983 où n'eût été l'intervention rapide et efficace d'un détachement d'un régiment des Forces Armées Togolaises, toute la population du village de trois mille habitants serait emportée par les eaux torrentielles d'un affluent du SIO. Rappelons enfin les mauvais et regrettables souvenirs d'accidents de pirogues sur le Lac-Togo le 09 Septembre 1977 et le 23 Décembre 1979, accidents qui ont coûté la vie respectivement à 07 et 08 passagers qui ne savaient pas bien nager sans oublier les 04 disparus en mer en 1980 au niveau de l'hôtel SARAKAWA. La liste noire continue tous les jours.

Les piscines privées des Hôtels à Lomé n'en sont guère épargnées. Défaut de surveillance ? Ignorance ? Imprudence ? Fatalité ? Qu'importe le motif ! Notre devoir est d'intervenir très rapidement et efficacement en développant dans la région la pratique de la natation ainsi que les moyens et méthodes de sauvetage pour permettre aux usagers de l'eau de sauver leur vie et de sauver aussi celle des autres (pour les uns, de montrer leurs capacités physiques et de maintenir leur forme sur le plan sanitaire pour les autres).

#### B/- L'ORGANISATION DE LA NATATION DANS LA REGION MARITIME AU TOGO.

##### 1)- La natation avant et après l'indépendance :

Bien avant l'Indépendance du Togo le 27 Avril 1960, les habitants des villes et villages riverains ou lacustres de la région

maritime nageaient. Savoir nager pour ces habitants était à la fois une obligation - parce que vivant au bord de l'eau - et une nécessité parce que devant répondre aux besoins socio-économiques, culturelles et nutritionnels (pêche, cérémonies rituelles...), aux besoins de pratiques physiques utilitaires (traversée d'un lac, d'une lagune, d'un fleuve ou d'une rivière à la nage) et enfin pour répondre aux besoins de sécurité. Ainsi, très jeune, l'enfant était mis très tôt en contact avec l'eau des rivières ou des lacs par ses parents. C'est l'exemple de l'enfant qui barbote seul dans les eaux d'un lac pendant que sa mère lave le linge. C'est aussi l'enfant qui imite son père qui ramène son filet en nageant.

C'était par groupes d'âge souvent que les enfants allaient nager seuls, sans surveillance. Les accidents étaient alors fréquents.

Quelles techniques de nages utilisaient-ils ?

Un débutant qui apprenait tout seul à nager, s'il n'a pas peur, commençait par enfoncer la tête sous l'eau. Cet exercice était suivi d'une plus ou moins longue apnée. Par la suite, il s'allongeait à plat ventre dans l'eau et commençait à gesticuler, frappant fortement l'eau avec ses mains et ses pieds. Le premier style de nage chez un débutant était le " Trudgen ". Ce style de nage est naturel à l'homme. D'autres styles de nage étaient individuellement inventés au fur et à mesure que l'aisance, l'habitude, la confiance et la persévérance prenaient le pas sur la peur. On imitait également ses camarades ou ses parents. Les styles les plus fréquemment observés n'avaient pas de nom ; ils pouvaient seulement être décrits. Il s'agissait de :

- battements simultanés des jambes et action <sup>de</sup> moulage simultané des bras, la tête hors de l'eau ; les deux mouvements bras - jambes étant liés, le nageur est couché à plat ventre ;

- en position ventrale, le nageur se propulse uniquement par pédalage des pieds, la tête sous l'eau, les bras le long du corps ;

- en position ventrale, la tête dans l'eau, le nageur rame avec les bras simultanément pendant que les pieds fouettent l'eau soit simultanément, soit alternativement ;

- le style " petit chien ", etc...

Les nages en positions dorsale et latérale étaient rares par crainte d'inspirer l'eau par les narines.

Tous ces modes de nages que nous pouvions qualifier de " nages hybrides " n'étaient qu'utilitaires. De temps en temps néanmoins, les jeunes faisaient des paris en groupe ou en individuel, pour traverser une portion de la lagune ou de la rivière sous forme de compétition.

Des tentatives de formation de clubs de natation dans les années 1954 à 1957 à Aného auraient été menées sans succès.

Seuls les colons-européens vivant dans la région pratiquaient des techniques de nage plus ou moins modernes en mer, car les piscines étaient encore rares.

Nous pouvons dire honnêtement que la natation sportive au Togo a vu le jour (et à partir de la Région Maritime) avec la création de la Fédération Togolaise de Natation et de Sauvetage (FE.TO.NA.S.).

## 2)- La création de la FE.TO.NA.S.

Elle est liée explicitement au retour en terre natale de nombreux enseignants d'Education Physique et Sportive (E.P.S.) en formation en Algérie et en Côte d'Ivoire au lendemain de l'indépendance du Togo. Elle est également liée au développement rapide du tourisme qui s'est traduit par la construction de nombreux hôtels avec presque toujours des piscines. Les conditions sont enfin réunies pour lancer la pratique de la natation moderne dans la région maritime au Togo : la présence des jeunes volontaires, de l'encadrement technique et des piscines, lacs, lagune et mer.

Nous nous faisons le devoir d'adresser nos félicitations et nos encouragements mérités à H. Ayité Chalé SITI, (alors Maître d'EPS) promoteur de cette discipline sportive qu'il a toujours aimée et pour laquelle il a consenti beaucoup de sacrifices afin qu'elle puisse vivre et se développer sur toute l'étendue du territoire national.

Comme nous l'avions dit, la FE.TO.NA.S. est née le 13 Décembre 1976 au terme d'une assemblée constitutive qui a réuni ses membres dans la salle de Conférence du CNOT, au Stade Général EYADEMA. L'ordre du jour comportait les points suivants :

- 1)- Présentation des membres.
- 2)- Information sommaire sur la pratique de la natation.
- 3)- Etude du projet de Statut.
- 4)- Election d'un Comité Directeur.
- 5)- Questions diverses.

Le procès-verbal issu de cette réunion a mis l'accent sur la nécessité de création d'une fédération sportive de natation au Togo dont les objectifs seront d'éduquer la population, de la sécuriser vis-à-vis des fréquentes noyades surtout dans la région maritime, et d'en faire la promotion et la vulgarisation, d'organiser des compétitions et de dégager des champions. Après amendements au projet de statut, ce dernier a été adopté à l'unanimité et un Comité Directeur a été élu dont voici la composition :

- Président : M. Pikabé KOULAMBIGUE
- Secrétaire : M. Ayité C. SITTI
- Trésorier : M. EKOUE-TOTOU
- Directeur Technique : Adjudant Labité AGBODJAN puis Mme AMOUSSOU née GAGLI, enseignante d'E.P.S.
- Trésorier Adjoint : M. Koffi AMELIFO.

Les postes de Vice-Président, de Secrétaire Général-Adjoint et de quatre (04) Conseillers ont été également prévus.

C'est ce Comité Directeur qui a organisé et géré la FE.TO.NA.S. depuis sa création jusqu'à son Congrès Statutaire du 05 Décembre 1981 de Lomé.

Au terme de ce Congrès du 05 Décembre 1981, un nouveau Bureau Exécutif de la FE.TO.NA.S. a été élu. Sa composition est la suivante :

Président : M. Pikabé KOULAMBIGUE  
Vice-Président : M. Moévi AKPABIE-AKUE  
Secrétaire-Général : M. Kwami R. KPOSSI  
Trésorier Général : M. Koffi AMELIFO  
Directeur Technique : M. Ayité C. SITTI  
04 Conseillers.

Cinq (05) commissions spécialisées ont été créées auprès de ce Bureau afin de faciliter les activités de la FE.TO.NA.S. tel que le prévoit son Statut en son article 27, Chapitre IV. Il s'agit des commissions suivantes :

- Commission sportive (sélection et équipe nationale).
- Commission technique et des infrastructures.
- Commission d'organisation et des finances.
- Commission de la presse et de la propagande.
- Commission médicale.

La durée du mandat du premier Comité Directeur est de cinq (05) ans ; celle du second est ramenée à deux (02) ans. Mais ce délai (02) ans n'a pas été respecté puisque le dernier Congrès statutaire des fédérations sportives togolaises n'a pu se tenir qu'en Mai 1986, soit cinq ans plus tard.

Au terme de ce Congrès un nouveau Bureau Exécutif de la FE.TO.NA.S. a été élu pour un mandat de quatre (04) ans. La composition de ce Bureau a été décrite dans les pages précédentes au Chapitre I, paragraphe " C ", point (1).

### 3)- Les activités de la FE.TO.NA.S.

Vers la fin de chaque année budgétaire, le Bureau Exécutif de la FE.TO.NA.S. prépare son Projet de Programme Annuel d'Activité et son Projet de Budget et les soumet au Ministre de la Jeunesse, des Sports et

de la Culture pour étude afin qu'ils soient pris en compte lors de l'élaboration du prochain budget du Ministère.

Nous présentons ici un exemple de Projet de Programme d'activités et de Projet de Budget annuel de la FE.TO.NA.S. pour l'année 1987 :

\* Projet de Programme d'Activités, saison 1987 :

1)- Organisation des cours de natation.

2)- Organisation des compétitions.

- 04 compétitions inter-clubs : Mars-Juin-Septembre-Décembre.
- 02 compétitions inter-ligues : Mai-Octobre
- 02 rencontres amicales internationales de natation : Avril-Août.
- 01 championnat national : Juillet
- préparation pour les 4<sup>e</sup> championnats d'Afrique de natation en Janvier 1987 à YAMOUSSOUKRO (Côte d'Ivoire) ;
- préparation pour les 4<sup>e</sup> Jeux d'Afrique en Août 1987 en NAIROBI (KENYA) ;
- préparation pour les jeux méditerranéens en Septembre 1987 à LATTAQUIE (Syrie).

3)- Organisation de stages de formation et de recyclage d'encadreurs et de surveillants de baignades :

- 01 régional : Janvier.
- 01 national (d'initiateur de natation) : Avril.

4)- Organisation de tournées de travail technique avec les ligues et districts de natation à l'intérieur du pays :  
fin Avril.

5)- Organisation de campagnes, conférences et séminaires d'information et de sensibilisation sur les avantages et les dangers de l'eau : Novembre.

6)- Organisation d'émissions à la télévision et à la radio :  
(temps d'antenne) avec reportage de séances filmées d'entraînements de natation, de sauvetage et de secourisme pendant et après une noyade simulée.

Fait à Lomé, le 27 Novembre 1986.

la FE.TO.NA.S.

\* Projet de Budget de la FE.TO.NA.S., exercice 1987 :

1)- Recettes :

a)- Cotisations :

\* Cotisations des membres du Bureau Exécutif : 48.000 Frcs

\* Cotisations des athlètes ..... : 20.000 Frcs

b)- Divers dons ..... : —

TOTAL : 68.000 Frcs

2)- Dépenses :

a)- Fonctionnement :

- Fournitures de bureau ..... : 100.000 Frcs

- Abonnements aux piscines ..... : 1.500.000 Frcs

- Cotisations continentales et internationales 170.000 Frcs

- Matériels de natation ..... : 530.000 Frcs

- Matériels de Sauvetage ..... : 778.000 Frcs

TOTAL : 3.078.000 Frcs

b)- Organisation :

- Compétions 20è anniversaire Libération nationale ..... : 400.000 Frcs

- 4è championnats d'Afrique de natation à YAMOOUSSOUKRO..... : 1.400.000 Frcs

- 4è Jeux d'Afrique à NAIROBI ..... : 1.500.000 Frcs

- Compétions inter-club et championnat national ..... : 500.000 Frcs

- Campagnes de prévention des noyades ..... : 200.000 Frcs

- Stages de formation et de recyclages des encadreurs et surveillants de baignades : 600.000 Frcs

- Tournées de sensibilisation à l'intérieur du pays ..... : 500.000 Frcs

TOTAL : 5.100.000 Frcs

TOTAL a + b = 8.178.000 Frcs

3)- Récapitulation :

1- RECETTES ..... : 68.000 Frcs

2- DEPENSES ..... : 8.178.000 Frcs

3- DEFICIT (Subvention) ..... : 8.110.000 Frcs

Fait à Lomé, le 27 Novembre 1986.

la FE.TO.NA.S.

C'est à partir de ces Projets de Programme d'Activités et de Budget que la FE.TO.NA.S. organise ses activités.

Depuis la création de la FE.TO.NA.S. en décembre 1976 jusqu'en février 1980, M. SITTI s'est occupé seul et sans répit, de l'encadrement technique des jeunes scolaires volontaires et désireux d'apprendre à nager. Il sera rejoint plus tard en décembre 1979 dans sa tâche par quatre (04) professeurs d'éducation physique et sportive revenus de France et de Côte d'Ivoire au terme de leur formation. Parmi eux, un seul était option natation et titulaire du diplôme de Maître-Nageur-Sauveteur (M.N.S.). Jusque-là et à cause des problèmes que pose l'actualisation de la Réforme Sportive, au Togo, les sections natation des quatre clubs omnisports de Lomé n'ont jamais pu être organisées. Il n'y avait qu'une seule équipe de nageurs des deux sexes composée de jeunes scolaires issus des quatre zones sportives de la capitale et de ses proches banlieues. Les séances de natation qui n'étaient que de l'initiation à l'activité, se déroulaient dans l'unique piscine de l'hôtel LE BENIN sur la base de négociations personnelles entre le Conseiller du Comité Directeur de la FE.TO.NA.S. M. Kossivi REINHARDT, le Directeur actuel de l'OSSUT et les Autorités dudit hôtel.

Nous vous présentons ici le chemin parcouru par la FE.TO.NA.S. de 1976 à 1986 :

- 13 décembre 1976 : création de la FE.TO.NA.S.
- 1977 et 1978 : Campagnes de recensement, de sensibilisation de masses à travers tout le pays sur la natation et début des séances pratiques d'initiation à la natation à Lomé.
- 1978 : Le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Culture accorde la première subvention de 400.000 Fracs à la FE.TO.NA.S.
- Juin 1979 : La FE.TO.NA.S. est interdite d'accès à la piscine de l'hôtel LE BENIN : suspension des séances pratiques.
- 12 Janvier 1980 : Première manifestation sportive de la FE.TO.NA.S.

A l'occasion de l'inauguration de l'Hôtel SAKAWA, la FE.TO.NA.S. y a organisé une séance de démonstration de nages sous forme de compétition entre les jeunes nageurs initiés. Vingt deux (22) jeunes scolaires dont une fille ont pris part à cette manifestation.

- Février 1980 : Le Ministère autorise la FE.TO.NA.S. à souscrire à un abonnement de six mois auprès de trois piscines - suite à la création des sections natation dans les quatre clubs de Lomé et à la création d'une Ligue et d'un district de natation respectivement à Aného, Togoville et à Lama-Kara en 1979 - afin de développer et de dynamiser la pratique de la natation par les jeunes de Lomé dont l'effectif s'accroît de jour en jour. Il s'agit d'un abonnement à la piscine de l'Hôtel LE BENIN, de l'Hôtel du 2 FEVRIER et à la piscine olympique de l'Hôtel SAKAWA pour les montants suivants :

- . Hôtel LE BENIN : 410.000 Frcs pour 20 nageurs
- . Hôtel du 02 FEVRIER : 212.000 Frcs pour 20 nageurs
- . Hôtel SAKAWA : 550.000 Frcs pour 20 nageurs.

- 10 au 12 Juillet 1980 : Organisation de la première compétition officielle. Trois (03) des quatre clubs de Lomé y ont participé : AGAZA ASFOSSA-ENTENTE II. Cette première compétition sportive a regroupé trente (30) nageurs dont quatre (04) filles. La natation, nouvelle discipline sportive au Togo, vient d'être désormais lancée comme une locomotive sur ses rails.

- Fin Juillet 1980 : Les séances pratiques de natation sont de nouveau suspendues dans les trois piscines parce que la FE.TO.NA.S. n'a pas honoré ses engagements financiers.

- Fin Novembre 1980 : Reprise des séances pratiques dans les trois piscines car le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Culture a réglé les trois factures d'abonnement aux piscines.

- 27 et 28 Mars 1981 : Organisation de la deuxième compétition inter-club qui a vu la participation effective de tous les quatre clubs omnisports de Lomé.

- 25 Juillet 1981 : 1ère compétition régionale entre les quatre clubs omnisports de Lomé : AGAZA-ASFOSA-LES AIGLONS et ENTENTE II et le club de Kpémé.

- Fin Novembre 1981 : Les séances pratiques de natation sont de nouveau suspendues pour la même raison qu'en juillet 1980. Cette cessation d'activités de la FE.TO.NA.S. va coïncider avec la tenue de son premier Congrès constitutif le 05 Décembre 1981 à Lomé. Peut-être les résultats de ce Congrès lui apporteront-ils un nouveau souffle. En effet, il faut attendre Août 1982 pour voir la FE.TO.NA.S. reprendre ses activités en général.

- 26 Février 1983 : 3è compétition inter-club ; 24 nageurs dont 03 filles ont pris part aux épreuves.

- 26 Mars 1983 : Organisation d'un tournoi entre les trois meilleurs clubs de Lomé : ASFOSA-AGAZA-ENTENTE II; Dix-neuf (19) nageurs ont pris part aux 05 épreuves choisies. La première place est revenue à AGAZA, suivi de l'ENTENTE II et de l'ASFOSA.

- 30 Avril 1983 : Organisation de la 4è compétition inter-club. Vingt et un (21) nageurs dont 03 filles ont participé aux huit épreuves retenues.

- 28 Mai 1983 : Organisation d'une compétition par groupe d'âge : 08-10 ans ; 11-12 ans ; 13-15 ans dans 07 épreuves. Malgré le handicap que constituait la proximité des examens du BEPC et du Probatoire, 21 nageurs scolaires sont montés sur les plots de départ avec joie pour prendre part aux épreuves.

- 29 Septembre 1984 : (soit 16 mois d'interruption), la FE.TO.NA.S. organise sa première sortie à KPEME pour une rencontre sportive en natation et tennis.

Cette manifestation sportive a été entièrement financée par M. Pikabé KONLAMBIGUE, le Président de la FE.TO.NA.S. qui a mis à notre disposition 02 véhicules, du carburant, 02 coupes et 30 tee-shirts.

L'encadrement de cette rencontre a été assuré par 04 responsables techniques (entraîneurs et directeur technique) de la FE.TO.NA.S. et par 02 responsables du club de KPEME, MM. CAPDEVILLE et GAFA. Les épreuves ont été disputées par groupe d'âge : 05-07 ans ; 10-12 ans ; 13-14 ans ; et 18-20 ans. La rencontre a réuni 10 nageurs venus des 04 clubs de Lomé et 14 nageurs du club de KPEME dont 08 filles. Treize (13) épreuves de natation étaient retenues.

La coupe du vainqueur aux points a été remportée par l'équipe de Lomé et celle de la participation a été remise à l'équipe de Kpémé avec 16 tee-shirts.

- 03 Octobre 1984 : Reprise des séances pratiques de natation mais uniquement à la piscine de l'Hôtel LE BENIN ; les deux autres piscines ne veulent plus signer de contrat de location avec la FE.TO.NA.S. ou plutôt avec le Ministère de tutelle qui a trop de difficultés pour payer ses factures d'abonnement. Néanmoins, après beaucoup de négociations avec le Directeur de l'Hôtel SARAKAWA, celui-ci a accepté de laisser la FE.TO.NA.S. organiser chaque dernier Samedi du mois, des compétitions de natation gratuitement dans sa piscine de 08h à 10h avec un effectif qui ne dépassera pas 20 nageurs. Quant à l'Hôtel LE BENIN, il a révisé les tarifs d'abonnement qui sont passés de 410.000 Frs à 336.000 Frs en passant par 300.000 Frs l'an.

La FE.TO.NA.S. a organisé sa dernière compétition de natation au SARAKAWA entre les 04 clubs de Lomé le 22 Février 1986. C'est une compétition de groupes d'âge qui a réuni en tout 17 nageurs de : 07-09 ans ; 10-11 ans ; 12-13 ans ; 14-16 ans ; 17 ans et plus, où neuf épreuves étaient retenues au programme.

Il faut souligner également que le Directeur de l'Hôtel SARAKAWA a mis sa piscine à la disposition de la FE.TO.NA.S. deux fois par semaine, à raison de 02h par séance, pour préparer ses 10 nageurs aux 4<sup>e</sup> championnats d'Afrique de natation à YAMOUSSOUKRO (Côte d'Ivoire) et aux 4<sup>e</sup> Jeux Africains de NAIROBI (KENYA) en août 1987.

Soulignons enfin que la FE.TO.NA.S. n'a pas fait qu'organiser des compétitions entre les clubs de Lomé. Elle a en effet :

- encadré techniquement les 04 championnats militaires de Juillet 1980, de septembre-octobre 1981, d'octobre 1982, et de novembre 1983 à Lomé, à la piscine de l'Hôtel SARAKAWA ;

- organisé et encadré 04 stages régionaux de formation et de recyclage d'encadreurs de natation et de surveillants de piscine en août 1982 (16 stagiaires) ; en mai 1983 (05 stagiaires), en juillet 1984 (05 stagiaires) et en juillet 1985 (13 stagiaires) ;

- mené des actions de sauvetage et de prévention des accidents de noyades sur les côtes et dans la lagune de Lomé en recensant les plages et endroits dangereux sur lesquels elle a implanté une dizaine de panneaux de signalisation ;

- effectué une tournée de sensibilisation de masse sur les problèmes de sécurité et les méthodes de sauvetage avec les Responsables et clientèle des plages de RAMATOU et de ROBINSON-PLAGE dans la zone industrielle, puis avec les chefs traditionnels de Togoville et d'Agbodrafo dont les moyens de communication sont essentiellement les pirogues et les barques ;

- effectué en avril 1983 une tournée de travail technique avec les responsables et athlètes des ligues et districts de natation à travers tous le pays ;

- organisé des visites techniques et d'inspection dans les piscines de Lomé chaque trimestre et dont le but est de contrôler la qualité du travail effectué par les surveillants de bassins et recenser les problèmes et difficultés que ces derniers rencontrent dans l'exercice de leur fonction ;

- apporté son soutien matériel au club de natation ASKO de KARA, à la ligue et au district de natation d'ANEHO et de TOGOVILLE sans oublier les clubs de Lomé ;

- organisé enfin avec la collaboration de la Solidarité Olympique, son premier stage national de formation d'Initiateurs et d'Entraîneurs fédéraux de natation Premier Degré en avril 1987 à Lomé. Ce stage a regroupé 28 stagiaires responsables techniques de natation issus de l'ensemble du territoire national. Il a été encadré par M. Pierre MONTARON, Expert français délégué de la F.I.N.A. Les résultats à l'issue des examens de fin de stage sont les suivants :

- . Pré-Initiateurs : 05 (ils n'ont pas obtenu la moyenne exigée).
  - . Initiateurs fédéraux : 19
  - . Entraîneurs fédéraux : 04
- } ils sont déclarés reçus.

A ces résultats, nous pouvons ajouter ceux des quatre stages que la FE.TO.NA.S. a organisés et encadrés par ses cadres techniques Il s'agit de :

. 16 surveillants de piscine et de 11 encadreurs de natation. Actuellement la FE.TO.NA.S. dispose de 34 Initiateurs et Entraîneurs tous confondus (23 + 11) de natation. Sur les 16 surveillants de piscine formés, 10 étaient employés par les piscines ; la FE.TO.NA.S. a réussi à faire recruter 02 autres par des piscines de Lomé et 01 sur un bateau marchand. Les 03 derniers sont des enseignants d'éducation physique et sportive qui encadrent des clubs de natation hors de Lomé. Sur les 34 Initiations et Entraîneurs de natation, 33 résident dans la région maritime (soit 97,06 %).

Ces résultats portent à croire que la natation dans la région maritime au Togo est en bonne santé. Mais c'est formuler trop hâtivement un jugement optimiste sur la situation en faisant fi des nombreux problèmes de tous ordres qui empêchent cette discipline sportive de s'implanter et de se développer sur l'ensemble du territoire national.

C/- LES PROBLEMES BRULANTS :

Y a-t-il dans ce monde une fédération sportive quelle que soit sa taille, qui ne connaisse pas de problèmes d'ordre matériels,

techniques ou financiers ? La FE.TO.NA.S. n'échappe pas à cette règle. S'ils se posent avec moins d'activité ailleurs, ils sont plus aigus au niveau de la FE.TO.NA.S. et peuvent être regroupés en trois rubriques : Socio-culturels, administratifs et financiers, puis infrastructurels et techniques.

1)- Problèmes socio-culturels :

Il y a un mythe qui se développe depuis toujours autour de l'eau. Certains peuples font de l'eau une force divine qu'ils adorent. D'autres en font un monde dangereux qu'il ne faut pas approcher ; c'est la raison pour laquelle beaucoup d'enfants sont punis sévèrement par leurs parents lorsque ces premiers rentrent d'une baignade en mer ou en rivière. Or qu'y-a-t-il de plus naturel lorsque nous savons tous que les enfants par naissance aiment l'eau et qu'ils n'en ont pas peur ? C'est l'adulte qui a peur de l'eau. C'est lui qui connaît les dangers de l'eau. Et si un enfant aujourd'hui a peur de l'eau, nous devons rendre les parents responsables de la situation.

Est-ce la raison pour laquelle les autorités publiques dans notre pays font fi des activités nautiques ? La réponse est ailleurs. C'est une question de mentalité et de choix ou d'option politique de développement.

Nous savons bien que l'activité physique et sportive est loin d'être une priorité dans les programmes de développement des pays, quand bien même les gouvernants reconnaissent que le développement social et économique du pays repose sur des hommes solides respirant une santé de fer. Il suffit de regarder la place qui est réservée aux activités sportives dans les informations radiodiffusées et télévisées ou dans les journaux pour s'en convaincre.

La natation dans la région maritime au Togo souffre du fait que la population l'ignore. Elle n'a pas encore totalement franchi les barrières d'une pratique traditionnelle basée sur la simple satisfaction

des besoins socio-économiques et utilitaires. La population n'est pas encore assez conscientisée des multiples avantages - amélioration des conduites psycho-motrices et des conditions sanitaires entre autres - que peut lui procurer la pratique de la natation.

A côté des problèmes humains liés à la mentalité culturelle de la population, se dégagent les problèmes administratifs et financiers.

2)- Problèmes administratifs et financiers:

Avant l'indépendance du Togo, l'éducation physique et sportive était une discipline obligatoire dans les écoles. Après l'indépendance, les textes y afférents sont abolis. L'éducation physique et sportive devient, à partir de ce moment et jusqu'à nos jours, un parent pauvre de l'Education Nationale. Bien que la natation figure dans les instructions officielles togolaises, elle n'a jamais été enseignées dans les écoles. La charte du sport, les prescriptions du Livre Vert ainsi que les recommandations issues des différents Congrès du Parti du R.P.T. (Rassemblement du Peuple Togolais) n'ont jamais cessé de souligner la nécessité d'enseigner l'éducation physique et sportive dans les institutions scolaires et universitaires togolaises.

Nous l'avons déjà dit précédemment que la Côte d'Ivoire a une avance sérieuse sur ses voisins de la sous-région en matière de pratique de la natation dans les écoles primaires (cf. " La pratique régulière de la natation dès le jeune âge " ; Revue " Jeunesse et Sport n° 02, mars 1981 - Côte d'Ivoire).

La FE.TO.NA.S. n'a pas suffisamment de cadres spécialisés pour administrer, gérer et développer ses activités. Elle ne dispose pas non plus de moyens financiers pour résoudre des problèmes ponctuels ou permanents. Elle vit des subventions que lui accorde le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Culture. Elle ne dispose d'aucune autre source de revenu en dehors des maigres cotisations des membres du Bureau Exécutif et des recettes provenant des ventes de Brevets.

Voici la situation financière de la FE.TO.NA.S. depuis sa création en 1976 jusqu'au dernier Congrès de Mai 1986 :

a)- 1976-80 :

. Subventions reçues en 1978 .....	400.000 Frcs
. Subventions reçues en 1979 .....	<u>500.000 Frcs</u>
TOTAL .....	900.000 Frcs

. Dépenses : 414.522 Frcs

Total en compte le 11 Avril 1980 : 486.881 Frcs.

b)- 1981-1986 :

. Subventions : ..... néant

. Recettes totales (cotisations et ventes de Brevets) 537.024 Frcs.

. Dépenses totales : ..... 444.468 Frcs.

Total en compte depuis 1976 jusqu'au

31 Mai 1986 : 92.556 Frcs.

Certes, le compte de la FE.TO.NA.S. est créditeur. Cependant, cela ne résout pas les problèmes réels de la pratique de la natation dans la région maritime.

La FE.TO.NA.S. ne dispose pas de moyens financiers lui permettant de souscrire à des abonnements auprès des piscines privées de la région. L'arme secrète dont elle dispose pour régler ponctuellement des situations désobligeantes (lorsqu'elle est renvoyée des piscines pour non paiement de ses factures d'abonnement) est la négociation directe avec les Directeurs des piscines. Mais à force de l'utiliser souvent, cette arme a fini par perdre son efficacité. Nous dirons donc que les problèmes sont plus que financiers ; ils ont pour nom : absence totale d'infrastructures sportives et insuffisance de personnel technique d'encadrement.

3)- Problèmes ~~infra~~structurels et techniques :

La natation est une activité physique très particulière qui ne se pratique pas comme les autres activités terrestres. Elle a son milieu naturel qui est l'élément liquide (l'eau) et sa pratique nécessite beaucoup de précautions, en l'occurrence la formation d'un personnel d'encadrement spécialisé.

La région maritime ne dispose d'aucune piscine publique. Toutes les piscines que nous y rencontrons sont privées. Leur accès est difficile pour les jeunes qui désirent nager. Le tarif des entrées quotidiennes varie de 500 F. à 1.200 F. suivant les piscines. Ces prix ne sont évidemment pas à la portée de chaque jeune enfant. En signant une licence dans un club de natation, le jeune enfant est certain de pratiquer l'activité sans plus payer l'entrée.

Il faut un personnel qualifié pour assurer l'encadrement efficace des jeunes nageurs. Nous pensons au prime abord aux enseignants d'éducation physique et sportive en poste dans la région ; puis nous ajouterons les Maîtres Nageurs Sauveteurs et les surveillants de bassins. Malheureusement tous ces responsables ne peuvent pas enseigner la natation pour plusieurs raisons : incapacité, mauvaise volonté, absence de moyens matériels (éloignement de la piscine du lieu de résidence), préférence d'une autre activité, négligence, déception, santé, etc...

En effet sur les 33 " Spécialistes " de natation qui résident dans la région maritime (sans tenir compte des encadreurs étrangers qui entraînent des clubs de natation des écoles française, anglaise et américaine implantées dans la région), 05 seulement travaillent effectivement soit 15,15 % de l'effectif total.

Quant aux nageurs eux-mêmes, les problèmes qu'ils rencontrent sont : l'éloignement des piscines de leur domicile et les horaires des séances pratiques (04 séances par semaine à raison de 02 heures par séance : les lundis et jeudis de 15h à 17h ; le mercredi de 14h à 16h et le samedi de 08h à 10h (ceci n'est valable que lorsque la FE.TO.NA.S. est en règle avec les Directeurs des piscines). Cette situation explique leur irrégularité aux séances pratiques, leur inconstance et la difficulté pour nous de mettre sur pied une équipe nationale performante de natation. Néanmoins la FE.TO.NA.S. dispose depuis mars 1986, d'une équipe nationale de natation.

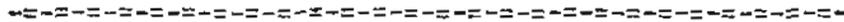
Elle est composée de 06 nageurs, tous jeunes gens, dont les performances sont voisines de celles de leurs aînés champions africains. Par exemple sur 25 et 100 m nage libre, le Togolais Ayayi MENSAH en France depuis 1984, a réalisé en 1985 dans son club de Nancy, respectivement 27"70 et 1'04"80 pendant que le meilleur nageur africain aux derniers Jeux Africains de NAIROBI couvrait ces distance en 24"53 et 53"83 : il s'agit des Egyptiens MOHAMED et YOUSSEF.

La pratique de la natation n'a pas encore touchée toutes les couches de la population de la région maritime au Togo. En 1984, 80 jeunes élèves des deux sexes possédaient une licence en natation. En 1986, nous en comptons 170 à Lomé, 22 à Kpémé et 12 à Agbodrafo et Togoville réunis.

Les autres activités nautiques (pirogues à Lomé, planche à voile, canoé-Kayak et pirogues à Agbodrafo et Togoville) échappent au contrôle de la FE.TO.NA.S. faute de moyens matériels et surtout humains.

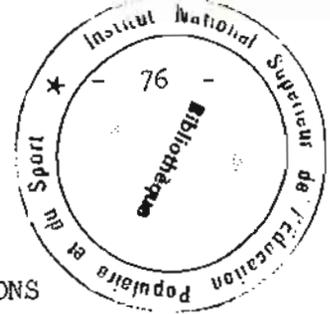
Devant tous ces problèmes épineux, quelles solutions envisageons-nous pour promouvoir, vulgariser et dynamiser la pratique de la natation dans la région maritime au Togo ? La seconde partie du mémoire essayera d'en apporter des éléments de réponse.

**/// E C O N D E ///** **2** **///** **A R T I E :**



APPROCHES DE SOLUTIONS ET PERSPECTIVES D'AVENIR  
DE LA NATATION DANS LA REGION MARITIME AU TOGO





## CHAPITRE

### LES APPROCHES ET SOLUTIONS

Les solutions que nous proposons ici sont tirées de l'analyse que nous avons faite des problèmes qui entravent le développement de la natation dans la région maritime au Togo. Elles ne sont sans doute pas les meilleures. Elles n'ont pas la prétention d'être universelles et elles ne sont pas exhaustives.

Nous les regroupons en trois catégories pour plus de simplicité : changer les mentalités, promouvoir et vulgariser la pratique de la natation, et enfin l'exposé des expériences personnelles de promotion de la natation dans et hors de la région.

#### A/- LA NECESSITE DE CHANGER LES MENTALITES :

Il s'agit dans un premier temps d'amener les pouvoirs publics à comprendre les valeurs et les avantages que la pratique de la natation apporte à la population sur les plans moral, éducatif, sportif etc... Dans un second temps, il s'agira de sensibiliser cette même population (y compris les pouvoirs publics) sur les dangers et les accidents que la non maîtrise du milieu aquatique peut entraîner. Il faut enfin amener cette population à se débarrasser de l'esprit de mythe qu'elle cultive toujours autour de l'eau.

#### 1)- L'éducation physique et sportive dans les institutions scolaires

L'enseignement de l'éducation physique et sportive dans toutes les institutions scolaires doit être rendu obligatoire par les pouvoirs publics, en particulier l'enseignement de la natation depuis le bas âge (à partir déjà des jardins scolaires). Nous pensons que le développement de la pratique de la natation dans la région maritime au Togo ne peut venir que de l'École, considérée comme un groupe organisé de populations. En effet, dans cette région maritime, la population scolarisée dans le premier degré représente 43,6% contre 26,5% ; 24,5% et 05,7% pour les régions. Dans le second degré, elle est de 39,1% pour la région maritime contre 28,4% ; 27,9 % et 04,6 % pour les autres régions. Dans le troisième degré, elle est de 49,8 % pour la région maritime et pour les autres régions, elle est de 20,2 % ; 26,6 % et 03,4 %. (Les autres régions sont respectivement : Plateaux, Centrale + Kara, et Savanes).

L'enseignement de la natation en particulier et de l'E.P.S. (Education Physique et Sportive) en général doit s'étendre également jusque dans les institutions de formation préparant à la vie active tels que : l'enseignement rural, l'enseignement du quatrième degré, et l'enseignement technique et la formation professionnelle.

2)- La mise en oeuvre d'une politique de la natation dans la région :

C'est une politique qui implique tous les responsables publics et privés de la région. Il s'agit d'accorder aux nécessiteux - les jeunes surtout - des facilités d'accès aux piscines en réduisant le prix des entrées (200 frcs par jour et par enfant) ou en pratiquant un système d'abonnements mensuel, trimestriel, semestriel et annuel soit par individu, soit par groupe d'individus. A cet effet, nous proposons ci-après un tableau des tarifs d'abonnement à un taux forfaitaire :

Tarifs d'abonnement à la piscine :

\* Tarif journalier individuel : enfant : 200 frcs ; adulte : 500 frcs.

	01 mois	03 mois	06 mois	12 mois
Enfant de 06 à 16 ans	1.200 F.	3.000 F.	5.000 F.	9.000 F.
Adulte	3.500 F.	7.000 F.	12.000 F.	20.000 F.
Couple	5.000 F.	10.000 F.	20.000 F.	33.000 F.
Famille (06 personnes)	8.000 F.	18.000 F.	32.000 F.	58.000 F.
Clubs privés (30 nageurs)	30.000 F.	85.000 F.	180.000 F.	300.000 F.

Cette proposition de nouveaux tarifs d'abonnement aux piscines à taux forfaitaire s'appliquerait à toutes les piscines de la place en attendant que l'Etat togolais construise des piscines publiques dans la région. Ces nouveaux tarifs permettront à coup sûr à toutes les couches sociales (ou presque) de bénéficier des nombreux avantages qu'offre la pratique de la natation. Ici, les enfants de moins de six (06) ans seront exonérés des taxes d'entrée à la piscine.

S'agissant des clubs, cette proposition des prix se justifie par un calendrier de quatre séances hebdomadaires, à raison de deux heures par séance.

Voici deux exemples de tarifs d'abonnement pratiqués jusqu'en 1987 par les piscines de la place :

- Piscine la moins chère : Caisse Nationale de Sécurité Sociale (complexe sportif du Plateau) Lomé.

Tarif journalier individuel : 500 F. ; unique ; Octobre 1987.

	01 mois	03 mois	06 mois	12 mois
Enfant de 0 à 16 ans	2.000 F.	4.500 F.	8.000 F.	15.000 F.
Adulte	3.000 F.	8.000 F.	15.000 F.	29.000 F.
Couple	5.000 F.	14.000 F.	27.000 F.	52.000 F.

- Piscine la plus chère : Hôtel SARAOKAWA. LOME.

Tarif journalier individuel : enfant : 600 F.

adulte : 1.200 F. Octobre 1987.

	01 mois	03 mois	06 mois	09 mois
Enfant de 01 à 15 ans	3.800 F.	9.000 F.	16.000 F.	20.000 F.
Adulte	7.600 F.	18.000 F.	32.000 F.	40.000 F.
Couple	12.500 F.	28.000 F.	50.000 F.	63.000 F.
Famille	18.000 F.	41.500 F.	74.000 F.	93.000 F.

Le paiement régulier des abonnements aux piscines et des cotisations continentales et internationales s'inscrit bien dans la ligne droite de cette politique de la natation dans la région. Ces cotisations annuelles sont de 200 livres sterling pour la CANA et de 600 francs suisses pour la F.I.N.A., deux organismes auxquels la FE.TO.NA.S. est affiliée. Depuis 1986, la F.I.N.A. étudie la possibilité de ramener cette cotisation annuelle à 200 francs suisses pour permettre aux fédérations sportives de devenir ou de redevenir membres affiliés.

Enfin pour être complète, cette politique de la natation doit s'orienter vers les secteurs de l'éducation permanente, de l'éducation des adultes sous forme de sport de masse et vers les secteurs informels et vers les handicapés.

3)- L'organisation de conférences et d'émissions télévisées sur la natation.

Le développement des moyens d'information et de communication notamment l'audio-visuel, à l'heure actuelle, doit favoriser une meilleure connaissance des activités nautiques dans la région. Afin de sensibiliser la population, il est important d'organiser fréquemment des conférences et des meetings populaires sur la natation à travers les écoles, les établissements industriels, les communes et les préfectures. Les émissions télévisées portant sur la natation sportive, le plongeon, le water-polo, la natation synchronisée, le canoë-kayak etc... ainsi que des émissions télévisées portant sur les techniques de sauvetage des noyés auront certainement un impact positif sur la population dans ses manières de penser et d'agir.

Mais il faudra que le changement des mentalités soit suivi par des actions concrètes : la construction d'installations nautiques, la formation de cadres et l'organisation de stages et de compétitions. C'est ce que nous aborderons dans la partie " B " du chapitre premier.

B/- LA NECESSITE DE PROMOUVOIR ET DE VULGARISER LA PRATIQUE DE LA NATATION.

La théorie n'a de sens que lorsqu'elle trouve son application dans la pratique. Les grands discours ne peuvent ni assouplir les articulations, ni développer les pectoraux de l'homme. Il faut nécessairement l'existence d'un support matériel. Dans le cas de la natation, il faut un bassin aménagé et de l'eau.

1)- La construction de piscines publiques :

Notre " Rêve des 10 piscines publiques en l'an 2000 " dans la région maritime au Togo sera-t-elle une réalité, alors qu'aucun indice si faible soit-il, ne laisse présager la réalisation de ce projet ?

La FE.TO.NA.S. a douze ans d'âge. Elle a le droit de disposer de sa propre piscine à l'instar des fédérations aînées chargées du football, du basket-ball et du judo. En construisant dès aujourd'hui même trois (3) bassins de 25m x 12,50m et un (01) bassin de compétitions de 50m x 21m, tous bien équipés à Lomé, l'Etat togolais gagnerait sur deux plans.

\* ses dépenses annuelles d'abonnement aux piscines n'existeraient plus. En effet l'Etat a dépensé pour la seule année 1982, la somme de un million deux cent cinquante sept mille cinq cents francs (1.257.500 Frcs) pour frais d'abonnement aux piscines suivantes :

- SAKAKAWA	:	550.000 F.
- LE BENIN	:	410.000 F.
- 02 FEVRIER	:	212.000 F.
- HOTEL KARA	:	85.500 F.

\* en pratiquant un tarif journalier de 100 F. par enfant de 06 à 18 ans et de 400 F. par adulte ainsi qu'un tarif d'abonnement forfaitaire qui concurrence-rait les tarifs des piscines privées, l'Etat attirerait toute la clientèle vers ses propres piscines et amortirait en un temps record, ses dépenses compte tenu du nombre élevé de population que cette mesure toucherait.

Dans le même temps l'Etat doit faire un effort pour construire une piscine ou aménager des plans d'eau dans chaque ville importante de la région. L'Etat pourra faire appel à des investissements privés ou étrangers pour réaliser ce projet. Le plus tôt sera le mieux. Nous savons que le coût des matériaux de construction ne cesse de s'élever chaque jour. Ainsi, le coût de construction d'une piscine de 25m x 12,50m qui peut être évalué à douze millions (12.000.000 Frcs) de francs en 1979, est estimé aujourd'hui à quatre vingt dix millions de francs (90.000.000 Frcs).

A Lomé et dans les villes côtières, il est possible de construire des piscines utilisant l'eau de mer (comme c'est le cas à Kpémé ou à l'Hôtel Tropicana), car elles coûtent moins chères et leur entretien est facile et ne coûte rien. Il est également possible d'aménager des zones de la lagune assainie de Lomé pour en faire des lieux de baignades. Il faudra enfin doter ces piscines et lieux de baignade de matériels de travail adaptés pour assurer la sécurité des nageurs. Déjà certaines plages sont naturellement ou accidentellement délimitées le long du littoral pour la pratique de la natation éducative, utilitaire et de loisir : ce sont les plages de RAMATOU et de ROBINSON dans la zone industrielle de Lomé.

Mais nos objectifs ne seront atteints que si les piscines construites et les lieux de baignades aménagés sont encadrés par un personnel technique spécialisé.

2)- La formation de cadres spécialisés de natation :

L'Institut National de la Jeunesse et des Sports de Lomé (I.N.J.S.) est la seule Ecole qui forme tous les cadres techniques du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Culture, à savoir :

- les enseignants d'E.P.S. ;
- les Instructeurs de Jeunesse ;
- les Agents de Promotion Culturelle.

Malheureusement, le recrutement pour la formation initiale a été arrêté de Septembre 1981 jusqu'à ce jour. L'I.N.J.S. n'a formé en 09 ans que 243 cadres enseignants d'E.P.S. dont 03 " options natation " (soit 1,24 % des enseignants). Il faut impérativement que l'I.N.J.S. reprenne la formation des cadres en donnant aux étudiants la possibilité de choisir l'option natation. La FE.TO.NA.S. de son côté doit organiser des stages de formation d'initiateurs de natation chaque année à l'intention de chaque préfecture dans un premier temps, puis dans un second temps, former des M.N.S., des surveillants de baignades et en collaboration avec la solidarité olympique, la FE.TO.NA.S. pourra organiser des stages de formation d'entraîneurs fédéraux de natation premier, second et troisième degrés. La formation d'officiels de natation (juges, starters et arbitres) relève également de l'initiative de la FE.TO.NA.S. de même que l'organisation semestrielle de stages de recyclage des encadreurs et surveillants de baignades.

3)- L'organisation des compétitions de natation :

Pour vulgariser et dynamiser la pratique de la natation dans la région maritime au Togo, la FE.TO.NA.S. doit pouvoir organiser régulièrement des rencontres amicales entre les clubs de Lomé, entre ceux des autres districts, des compétitions préfectorales, des meetings de natation, des coupes etc... Il faudra ouvrir les compétitions sur les pays voisins tels le Bénin, le Ghana et le Burkina Faso. Quant aux clubs des autres régions du Togo, leur participation aux diverses épreuves qu'organise la FE.TO.NA.S. ne fera que

renforcer l'extension de l'activité à travers la région. La FE.TO.NA.S. pourra organiser des tournées de démonstration technique des nages dans la région. La promotion de la natation reste également une affaire de la Direction des Sports scolaires et universitaires togolais : les épreuves de natation doivent figurer au programme des championnats O.S.S.U.T. que ladite Direction organise. Enfin la FE.TO.NA.S. ne doit pas laisser échapper le contrôle des autres activités nautiques comme les courses de pirogues en mer ou sur les lacs.

Pour clore ce chapitre, nous vous livrons les résultats des expériences personnelles initiées dans le but de promouvoir la natation dans la région maritime au Togo. Ce sera l'objet du point " C " dudit chapitre.

#### C/- LES EXPERIENCES PERSONNELLES POUR LA PROMOTION DE LA NATATION :

Nous avons commencé ces expériences depuis la France avant d'essayer de les étendre à Lomé, (TOGO) en 1984.

Pendant quatre années en France, nous avons mené des expériences en natation au niveau de toutes les couches sociales : populations saines, populations malades (handicapés physiques et cérébraux, cas sociaux), bébés, enfants, adultes et personnes du troisième âge. Ces expériences ont été réalisées dans le cadre non institutionnel (où nous avons travaillé en qualité de Maître-Nageur-Sauveteur durant des vacances d'été dans des piscines et sur des plages).

Dans le cadre institutionnel, nous avons été encadré par John VIVENSANG, Professeur de natation au C.R.E.P.S. de TALENCE, BORDEAUX, auteur d'un ouvrage publié en trois volumes et intitulé : " Pédagogie moderne de la natation ", qui est le résultat des expériences de natation réalisées en eau de mer et en eau douce (piscines) au niveau de toutes les couches sociales de la population française.

Nos propos ne porteront que sur les expériences réalisées dans le cadre institutionnel avec les " bébés-nageurs " et les populations malades en France, puis avec les populations saines au Togo (03-07 ans et 38-45 ans) dans un cadre non institutionnel.

1) = Les expériences en France :

Ces expériences portent sur les enfants de 03 à 24 mois appelés " bébés-nageurs " et sur les handicapés physiques et les infirmes-moteurs cérébraux (I.M.C.) de 13 à 23 ans.

a) - Les bébés-nageurs : L'expérience n'a duré qu'un trimestre. C'est une opération très délicate et nouvelle dans le temps (1977). L'objectif de cette opération n'est pas d'apprendre à nager aux bébés, mais de les familiariser avec l'eau, de leur donner le goût et l'habitude de l'eau : il s'agit d'une accoutumance à l'eau.

Les conditions pour participer à cette opération sont rigoureuses. Elles sont fixées comme suit :

- Bénéficiaires : bébés de 03 à 24 mois (les deux sexes).

- Equipe pédagogique d'encadrement :

\* être en bonne santé (un certificat médical récent attestant que vous n'avez aucune affection tuberculeuse) ;

\* cette équipe comprend le Professeur titulaire, les étudiants ayant option natation et M.N.S. ou en passe d'être M.N.S., un médecin pédiatre et un médecin psychologue des enfants. A cette équipe, s'ajoutent le ou les parents des enfants. La présence de ceux-ci est une condition nécessaire et obligatoire.

- Etre responsable d'une seule famille et prendre en charge un seul bébé.

- La piscine : 25m x 12,50m ou 10m : chauffée, couverte, très propre avec pédiluves, goulottes ; l'eau est très claire reposant sur un fond bleu ; profondeur : 0,60m à 02m ; possibilité d'y installer des jeux : tobogan.

\* température de l'eau : 30 à 32°C.

- Les séances :

\* fréquence : 02 fois par semaine ;

\* durée : 20 à 30 minutes ~~à la fois~~ (durant toute l'expérience). Les parents sont des volontaires et sont le plus souvent très instruits.

- L'opération prend fin après 24 mois nécessairement ; il faut recommencer une autre avec des bébés de 03 à 24 mois.

- Déroulement de la séance : La séance a lieu entre 11h et 12h. Le ou les parents sont en maillot de bain ; les bébés sont mis en tenue sur le bord de la piscine ; la température ambiante doit être toujours supérieure à celle de l'eau. Après la douche (obligatoire pour tout le monde) le bébé est descendu dans l'eau avec l'étudiant et les parents (si ces derniers aiment l'eau) ; dans le cas contraire, le parent confie le bébé à l'étudiant dans l'eau et s'assied sur un banc à proximité pour intervenir en cas de besoin (pleurs etc..).

La séance consiste à familiariser le bébé à l'eau par des jeux : gicler l'eau sur le visage, exercices d'immersion, de flottaison en positions ventrale, dorsale et verticale, déplacement du bébé dans l'eau en le tenant sous les aisselles pour qu'il découvre d'autres bébés, d'autres personnes et d'autres endroits de la piscine ; quelque fois, nous introduisons des ballons, des planches, des oiseaux (canards, poules, oies...) en plastique gonflable et des voiliers dans la piscine pour changer le décor. Seuls les bébés de 18 à 24 mois descendent le tobogan installé dans la piscine. Nous faisons sauter les bébés qui marchent déjà et qui sont habitués à l'eau depuis le bord de la piscine ; ils sont encore plus heureux lorsqu'il s'agit du jeu de la poussée qui consiste à pousser le bébé immergé, de l'étudiant au parent et vice-versa.

Points importants :

- Sortir le bébé de l'eau lorsqu'il pleure fort et longtemps : signe de froid, de peur, de malaise quelconque.
- Ne jamais introduire dans l'eau d'objets (scaphandre...) bizarres auxquels le bébé n'était pas habitué.
- Sourire toujours au bébé pendant la séance.
- Les parents doivent prévoir un repas pour le bébé à la sortie de l'eau (biboron, tétée...) et l'habiller avec des vêtements chauds. Certains bébés commencent à dormir pendant le repas après une bonne séance de "natation".
- Essayer de parler au bébé durant la séance.
- La qualité de l'eau doit être de rigueur.
- Faire suivre le bébé par les médecins désignés à cet effet.
- Le port de lunettes par les bébés n'est pas nécessaire, sauf si cette utilisation est un jeu pour eux.

b)- Les handicapés : Ils sont de deux sortes ici :

- les handicapés physiques ou moteurs : ce sont ceux qui ont perdu une ou plusieurs parties de leurs organes tel un amputé congénital de bras ou de jambes, un parap<sup>l</sup>égique ou tétraplégique ; ils possèdent toute leur faculté mentale ;

- les infirmes moteurs cérébraux (I.M.C.) : leur système nerveux est affecté, provoquant une répercussion sur leurs conduites motrices. (Un athétosique par exemple).

La natation semble être le sport le mieux indiqué pour ces catégories de population. Les séances ont lieu à la piscine universitaire de TALENCE deux fois par semaine à raison d'une heure par séance. Chaque étudiant est responsable d'un I.M.C. ou d'un groupe de deux ou de trois élèves lorsqu'il s'agit des handicapés physiques. Ils sont tous internés dans un centre bien aménagé à cet effet et sont tous élèves ou étudiants à l'université. L'objectif visé ici est triple : éducatif, sportif et utilitaire. La finalité de l'opération est de faciliter leur intégration dans la vie sociale en leur permettant de découvrir leurs possibilités motrices personnelles par la prise de conscience des bienfaits physiologiques et psycho-moteurs qu'offre la pratique de la natation.

Il faut souligner que quel que soit le type de handicapé, la température de l'eau de la piscine ne doit pas être inférieure à 27°C. La présence sur le bord de la piscine d'un responsable des handicapés (leur éducateur) est nécessaire au début ; c'est lui qui nous présente le jeune handicapé avec toutes ses caractéristiques. Notre professeur est également présent et suit les séances dans leurs moindres détails.

Fort de ces expériences étrangères, nous avons initié au Togo en 1984, des opérations similaires à Lomé avec des enfants de 05 à 07 ans et des adultes de 38 à 45 ans.

2)- Les expériences au Togo :

Elles ont lieu à la piscine du Complexe Sportif du Plateau de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale, Résidence du BENIN. C'est une piscine de 25m x 12,50m et de 01 à 04m de profondeur avec un petit bassin d'apprentissage circulaire de 0,40m de profondeur. Elle n'est pas couverte et ne comporte pas de goulottes. La température de l'eau est de 30°C. Elle est surveillée par 03 surveillants de baignade diplômés à la FE.TO.NA.S. Le système de filtrage est à sable.

L'opération a démarré en Janvier 1984 grâce aux relations personnelles qui existaient entre le Directeur du Service Immobilier de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale et nous-même, le Directeur voulant renforcer l'animation sportive de la Résidence par la création d'un club de natation, de Volleyball et de pétanque pour compléter le club de tennis qui marche à merveille.

a)- Les enfants de 03 à 07 ans : Ils sont issus de familles moyennement riches ; la plupart habitent la Résidence. Ils sont au nombre de dix (10 : 04 filles et 06 garçons). ~~Les séances~~ Les séances ont lieu deux fois par semaine (mercredi après-midi et samedi matin) à raison d'une heure par séance en présence souvent de leurs parents qui ne sont qu'observateurs. L'abonnement (taux forfaitaire) est à la charge des parents.

Les enfants sont tous débutants et volontaires.

Objectif : Cette expérience-pilote poursuit les trois buts éducatif, sportif et utilitaire. Elle doit être suivie pendant 10 ans.

Déroulement des séances : Nous travaillons sans appareils : pas de flotteurs ni de planches. Il s'agit dans un premier temps de familiariser les enfants à l'eau à travers des exercices de promenades groupées dans l'eau, d'immersion, d'équilibre en positions verticale et dorsale ; des vrilles, des pirouettes et des sauts. Dans un second temps, nous sommes passés à l'initiation proprement dite, c'est-à-dire à l'apprentissage de la natation et non d'une technique de nage.

L'initiation consiste à créer des situations pédagogiques qui permettent aux enfants de maîtriser le milieu sub et sous-aquatique

(respiration, flottaisons et propulsions sous toutes leurs formes) et de prendre conscience de leur corps dans l'eau, sans oublier les règles de sécurité et d'hygiène (douche obligatoire, pas de crachat dans l'eau etc...).

C'est après ces stades importants (qu'il ne faut jamais brûler ou sacrifier) que nous avons abordé les différents modes de propulsion de façon globale, car les enfants ont confiance en eux-mêmes et en leurs possibilités motrices.

C'est ainsi que nous avons organisé le 27 mai 1984 à la même piscine, une grande fête dénommée " Fête de la natation de la Résidence du BENIN ". Cette fête à laquelle ont pris part le club de natation des 09-11 ans de la même Résidence (encadré par un collègue et nous-même) et les parents des enfants a été dotée de cadeaux offerts par la Direction de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale et par ces mêmes parents.

L'objectif visé est de fêter la naissance de ce club des 03-07 ans, d'apporter une animation sportive plus accrue au Complexe Sportif du Plateau et surtout d'y attirer une plus grande clientèle. Les épreuves sont les suivantes

- . 03-04 ans : 12,50m (pas de techniques de nage exigées).
- . 05-07 ans : 25m (pas de techniques de nage exigées).
- . 08-11 ans : Brasse et nage libre.
- . 15 ans + parents :
  - 50-100m Brasse et nage libre ;
  - 50m Papillon et Dos (hommes et femmes).
- . Relais N x 25m tous âges confondus et dans tous les modes de propulsions désirés par le nageur.
- . 12,50m en apnée : tous âges confondus.

Le 29 Septembre 1984, les 05-07 ans ont participé à la rencontre sportive de natation de Kpémé organisée par la FE.TC.NA.S.

Le 16 Décembre 1984, nous avons organisé une compétition de natation à la piscine de la Résidence du BENIN à l'intention des 03-11 ans ; 25 enfants y ont pris part. Elle était dotée de nombreux cadeaux (jouets, livres, bonbons, autocollants etc...).

Le programme des épreuves comportait :

- . 03-04 ans : 12,50m Brasse et nage libre.
- . 05-07 ans : 25m Brasse, nage libre et dos.
- . 08-09 ans : 25m Brasse, nage libre et dos  
50m Brasse et nage libre
- . 10-11 ans : 50 et 100m Brasse et nage libre  
50m dos  
25m papillon.
- . Relais 06 x 25m Brasse et nage libre pour les 05-08 ans ;
- . Relais 05 x 50m nage libre pour les 09-11 ans.

Le 25 Mai 1985, une rencontre sportive de natation a regroupé les 06-12 ans de la FE.TC.NA.S. et leurs homologues de la Résidence du BENIN à la piscine du Complexe Sportif du Plateau. La rencontre a été dotée de :

- une coupe, des jouets, des livres pour enfants offerts par le Président de la FE.TC.NA.S., M. Pikabé KONLAMBIGUE ;
- 40 médailles (or, argent et bronze) offertes par le Directeur de l'O.S.S.U.T., M. Kossivi REINHARDT ;
- nombreux jouets divers et raquettes de ping-pong, tee shirts offerts par le Directeur du Service Immobilier de la Caisse Nationale de Sécurité Sociale, M. Djani AGATE.

Les épreuves sont les suivantes : 25m, 50m, 100m, et 200m Brasse, nage libre, dos et papillon pour tous ;

- . 100m 4 nages pour les 10-12 ans ;
- . Relais 4 x 50m nage libre pour les 06-09 ans ;
- . Relais 4 x 100m nage libre et 4 x 100m nages pour les 10-12 ans.

En prélude à ces épreuves, les 03-04 ans (actuellement, 06-07 ans) ont démontré brillamment les 04 techniques codifiées de nage sur 25m : il s'agit de la brasse, de la nage libre, du dos et du papillon ainsi que des épreuves de remontée d'un figuratif (assiette) immergé à 1,80m de profondeur.

De Septembre 1985 à Septembre 1986, nous avons organisé, sous le patronage de la FE.TC.NA.S., trois (03) sessions de " Brevets de nageur Sportif " et de " Tests de natation, diplômes imprimés par la FE.TC.NA.S."

Les " Brevets de Nageur Sportif " sont des imprimés durs (format 21 x 29) sous forme de diplômes et sur lesquels sont inscrits individuellement les épreuves de 200m 4 nages, 400m, 800m et 1500m nage libre.

Quant aux " Tests de natation ", ils se présentent sous forme de carnets dans lesquels sont décrites les différentes épreuves de natation et de Sauvetage correspondant aux tests de :

- Têtard ;
- 1ère, 2è, 3è et 4è Nageoires ;
- Dauphin de bronze ;
- Dauphin d'argent ;
- Dauphin d'or.

La possession de ces " Brevets " et de ces " Carnets de Classement " (à ces derniers, sont joints des écussons correspondant aux tests) représente pour les enfants et leurs parents, non seulement une source de joie et d'affirmation de soi, mais également un puissant moyen de motivation et d'épanouissement pour l'enfant.

b)- Les adultes de 38 à 45 ans : Les séances ont lieu à la même piscine que pour les 03-07 ans, une fois par semaine au début (samedi matin après les enfants) à raison d'une heure par séance. Elles ont commencé deux mois après celles des enfants. A partir de Février 1985, la fréquence des séances hebdomadaires est passée à deux (le mardi soir, après le Service et le samedi matin). Le groupe est composé de huit (08) personnes (03 dames et 05 messieurs), tous fonctionnaires de la catégorie " A ", et volontaires. Un tarif d'abonnement à un taux forfaitaire leur a été accordé.

Déroulement des séances : Ils sont tous débutants, réfractaires à l'eau. A la question " pourquoi êtes-vous venus apprendre à nager à cet âge ? ; les réponses sont diversifiées. Pour certains, " c'est le médecin qui nous l'a

conseillé parce que nous ne dormons pas bien la nuit ". Pour les autres, "nous avons appris que la natation est un sport complet " ; et pour d'autre enfin, "si nous savons nager, nous pourrions aller à la plage, nous baigner en mer, car l'eau de mer posséderait une vertu thérapeutique ; nous pourrions traverser sans crainte le lac de Togoville en barque ; nous pourrions enfin faire diminuer la rondeur de notre ventre (rempli de bière) et maintenir notre bonne forme physique "...

3)- Les résultats de toutes les expériences réalisées en France et au Togo.

a)- En France :

\* Au niveau des bébés-nageurs : Les résultats sont traduits sur une fiche technique de suivi, tenue au jour le jour.

Exemple de fiche :

Nom et Prénom : DUPUY Charles ; 10 mois ; garçon ; père : Médecin généraliste ; mère : Pharmacienne.

Réactions/eau et autres objets dans l'eau.	Comportements (affectifs et moteurs)				
	Affectivité	Sur l'eau	sous l'eau	hors de l'eau	avec l'entourage.
- gicle l'eau à deux mains en criant de joie	- cherche toujours sa mère ; regarde	- refuse la position dorsale.	- ouvre les yeux ;	- pleure quand on le sort.	- regarde les autres bébés, puis se remet à battre l'eau avec joie.
- crispé ;	regarde très peu le professeur.	- prend plaisir aux exercices de poussés	(inconsciemment)	- regard tourné vers l'eau	
- se cramponne à notre cou en voyant la planche ; préfère le ballon		- boit l'eau volontairement.	de poussés		
- agite en désordre bras et jambes.		- ne veut plus rester avec sa mère en fin d'expérience	l'eau de poussés	- remonte verticalement par poussée des pieds	
- pleure après 15mm (dentition).		(n'a pas pris conscience de la douleur de notre peau).	le dos (mais n'aime pas cette position) de pédalage.		

En conclusion, nous estimons que les résultats concernant cette expérience d'accoutumance à l'eau sont positifs ; nous aurions souhaité suivre Charles DUPUY au moins pendant trois à cinq ans encore.

Selon le rapport de ses parents " Charles dort bien, mange bien et ne présente aucun signe de malaise (du moins jusqu'à présent) ; seulement il a besoin d'être constamment surveillé chaque fois qu'il va à la piscine avec nous, car il se dirige seul vers l'eau en rampant à quatre pattes ". Dans l'eau Charles joue plus longtemps en présence de son père qu'en présence de sa mère.

\* Au niveau des handicapés : Les résultats sont spectaculaires dans la mesure où Jean-Paul et Didier sont parvenus tous à bien nager surtout en position dorsale. Ils ont acquis une autonomie motrice dans l'eau (sautent seuls, remontent en surface et parcourent facilement 25m en position dorsale et une dizaine de mètres en position ventrale) ~~pour atteindre~~. L'un des meilleurs nageurs nommé BERRY, est triple médaillé olympique des jeux des handicapés moteurs de Toronto bien qu'il soit amputé congénital des deux bras.

Sur le plan des relations humaines, nous avons été invité à trois reprises dans leur centre par le Directeur et le groupe des handicapés à des soirées de sketches et de dîner qu'ils ont organisés. L'expérience a duré deux années avec ces handicapés.

b)- Au Togo : A la différence des adultes, l'émotion, la peur... se sont vite dissipées chez les tous-petits. La conjugaison de cette situation avec la dynamique au sein du groupe s'est révélée comme un puissant facteur positif pour un apprentissage moteur rapide. Ainsi, nous avons enregistré les progrès suivants au niveau des enfants :

- 06 sur 10 ont parcouru la largeur de la piscine (12,50m) après 10 séances d'une heure (ce qui représente 60 % de l'effectif total) dans trois modes de propulsion ;

- 03 des 04 restants en sont parvenus après 15 séances, et le dernier après 18 séances.

Les garçons à cet âge, semblent progresser plus vite que les filles.

- De 1985 à 1986, 07 sur 10 ont réussi leurs " tests de natation " de Têtard et des 04 Nageoires (soit 70 % de l'effectif total) ; les 03 derniers sont reçus aux Tests des 03 Nageoires mais sont trop petits pour réussir :

les 0<sup>4</sup> Nageoires, où l'épreuve de sauvetage est plus difficile pour eux.

Nous sommes en droit d'affirmer que les résultats sont plus que positifs dans la mesure où tous les enfants ont commencé par faire des compétitions quatre mois seulement après le début de l'expérience. De même, le besoin d'uriner est passée de quatre fois pendant la séance d'une heure à zéro ou à une.

Les adultes quant à eux, ont mis beaucoup de temps pour acquérir leur autonomie psycho-motrice à cause de la peur qu'ils ont de l'eau. Ainsi, après 19 mois (dix-neuf) de travail soutenu, nous pouvons être fier de les voir plonger ou sauter dans l'eau seuls, soit pour parcourir 50m en brasse, en crawl (nage libre) ou en dos-brassé, soit pour aller remonter un objet immergé par 2,50m de profondeur. En fait, quoi de plus heureux pour un enseignant si ce n'est de voir un jour son élève prendre sa place pour dispenser des cours à d'autre élèves !

Il n'est pas certes facile de convaincre les adultes et de les inviter à apprendre à nager. Notre action cependant doit s'orienter plus vers les enfants dès l'âge le plus tendre comme cela se fait dans les pays hautement développés et même en Côte d'Ivoire, (pour prendre un exemple africain plus proche de nous).

Nous proposons ainsi des approches pédagogiques -objet du chapitre II - avec l'espoir que leur lecture suscitera auprès des adultes, le goût et la volonté de nager.

## CHAPITRE II

### LES APPROCHES PEDAGOGIQUES DE LA NATATION

L'enseignement de la natation diffère bien de l'enseignement des autres activités physiques terrestres. Cette différence se situe au niveau de l'objet (enfant), du moyen (milieu liquide c'est-à-dire l'eau) et de la méthodologie (progression et règlements). Nous avons l'habitude de sauter et de courir sur terre ; mais nous n'avons pas l'habitude de marcher ou de nous déplacer dans l'eau de rivière par exemple. Il faut un nouvel apprentissage de nos conduites motrices, ce qui nécessite un classement des apprenants en groupes de niveau, une méthodologie de l'enseignement de la natation au niveau de l'initiation et l'entraînement des nageurs.

#### A/ LA TAXINOMIE DES NAGEURS :

Pour faciliter la tâche à l'enseignant, la logique veut que les apprenants ou élèves soient répartis en groupes de niveaux homogènes suivant leur vécu pratique. C'est ainsi que nous pourrions classer les apprentis-nageurs en cinq (05) niveaux que voici :

##### 1 - Le nageur débutant :

Les Caractéristiques : c'est la première fois qu'il est mis au contact de l'eau pour apprendre à nager. Il a peur ; il est crispé. Il n'a plus les sensations terrestres habituelles (il n'a plus d'équilibres physiques) ; sa respiration est haletante à l'approche de l'eau. Il doit passer de la position debout verticale en position couchée et allongée sur le ventre ou sur le dos.

L'apprentissage : Il consiste en une accoutumance, au milieu aquatique par un travail global sous forme de jeux variés. Les étapes de la progression sont les suivantes :

- immersion volontaire dans le petit bain où on a pied ;
- respiration (souffler sur l'eau, dans l'eau pour faire des bulles...); insister sur le relâchement, la décontraction ;
- flottaisons ou équilibres : en positions ventrale, dorsale et verticale ; insister sur l'ouverture des yeux sous l'eau ;
- coulées et glissées ventrales et dorsales ;
- propulsions : sous toutes les formes (et dans toutes les positions) avec les jambes, les bras ou avec la combinaison des deux (bras-jambes);
- synchronisation des mouvements-respiration.

A la fin, le nageur de ce niveau doit pouvoir nager une distance de 50 m dans deux modes de nages.

## 2 - Le nageur débrouillé :

Les Caractéristiques : Il est initié ici ; il n'a plus peur ; il est moins crispé ; il est habitué à l'eau ; son autonomie s'affirme de mieux en mieux.

L'apprentissage : Il consiste en une amélioration des acquis antérieurs : flottaisons, respiration, propulsions. On perfectionne ici les sauts, les vrilles, les pirouettes ou cabrioles ; les plongeons d'un mètre et ceux en canard, les ramassages de plusieurs objets immergés par 02 m de fond, les apnées, etc...

A la fin, le nageur doit pouvoir nager pendant 15 minutes sans s'arrêter. Il doit être capable de passer les tests des "04 Nageoires".

3 - Le nageur confirmé : Comme tel, il maîtrise le milieu aquatique. Il possède une autonomie motrice et peut aborder les 04 techniques de nage (Brasse, nage libre, papillon et dos). Il peut choisir sa nage préférentielle. Il étudie les plongements de départ, un à deux virages et les règlements qui régissent la natation Sportive. Il est initié au sauvetage. A la fin, il doit nager la distance de 100 m nage libre en moins de deux minutes si c'est un garçon, et en 2,20" s'il s'agit d'une fille. Il peut donc passer brillamment les Tests de "Dauphin de Bronze et d'Argent" ainsi que les Brevets de Nageur Sportif" des 200 m 4 nages et des 400m nage libre.

4 - Le nageur Sportif : Il peut participer aux compétitions de natation, jouer au water-polo, faire du ballet nautique... Il peut suivre des séances d'entraînement à la natation et passer son Brevet d'Etat de Surveillant de baignade puisqu'il est supposé posséder les "Brevets de Nageur Sportif" des 800 et 1500m ainsi que le "Test du Pauphin d'or".

5 - Le nageur de compétition : Il participe aux compétitions de natation et suit régulièrement des séances d'entraînement dans les 04 nages et connaît parfaitement les règlements en natation. Il affine ses sensations au niveau des propulsions. Il pratique de la musculation et il est soumis au contrôle médical. Il doit pouvoir passer et obtenir le diplôme d'Etat de Maître-Nageur-Sauveteur (M.N.S.).

Dans les établissements scolaires des deuxième et troisième degrés, ces niveaux peuvent correspondre aux classes, suivant le découpage ci-après :

- 6è + 5è : niveaux 1 et 2 ;
- 4è + 3è : niveaux 3 et 4 ;
- 2è + 1ère + Terminale : niveau 5.

Cette correspondance entre les niveaux et les classes n'est pas fixe ; en effet nous pouvons retrouver le niveau 3 en 6è et 5è, et le niveau 5 en 4è + 3è + 2è.

L'Université et les Ecoles de formation professionnelle seront rangées dans le niveau 5 si nous raisonnons qu'elles ont franchi logiquement les niveaux précédents.

#### B/ - METHODOLOGIE DE L'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION :

Après avoir défini les différents niveaux dans la pratique de la natation, il nous faut étudier la manière d'aborder l'enseignement de cette discipline sportive depuis la familiarisation jusqu'au perfectionnement en passant par l'apprentissage. Nous proposerons pour cela, une progression dans la discipline, une organisation du volume horaire et une organisation technique d'une séance de natation.

##### 1 - La progression pédagogique :

Elle ne se définit pas comme une suite de plusieurs séances. Elle est au contraire constituée par plusieurs étapes à franchir dans la discipline donnée, chaque étape pouvant contenir plusieurs séances. Et nous ne pouvons pas passer à une étape supérieure si l'étape inférieure ou précédente n'a pas été maîtrisée ou épuisée, ce qui signifie que nous devons aller du plus simple au plus complexe, ou du plus facile au plus difficile.

Dans la progression, nous ne devons jamais oublier les objectifs essentiels que sont les trois principes fondamentaux de la natation : respiration, flottaison ou équilibre et propulsion.

Le progression pédagogique doit comporter :

##### \* L'analyse et l'explication de l'activité :

- définir le niveau pratique et l'activité ;

- définir les matériels : piscine, matériels pédagogiques, organisation des groupes de travail;
- définir le volume horaire annuel accordé à l'activité et situer celle-ci dans le temps.

\* Les intentions éducatives et les objectifs techniques.

\* La démarche : les différentes étapes de la progression (1, 2, 3...) qui doivent être franchies.

Nous proposons ici une progression pédagogique en période d'initiation à la natation en 04 étapes : la familiarisation - accoutumance à l'eau ; la respiration ; l'équilibre et la propulsion. Notons que la pédagogie de l'activité nautique implique l'engagement personnel de l'enfant.

a) La familiarisation-accoutumance à l'eau :

- entrée dans l'eau par différentes manières : en marchant, par l'échelle, par le bord, par glissade, en suspension à un élément fixe ou mobile, avec une perche, avec une ligne d'eau, etc.

- se promener en marchant seul ou en groupe dans l'eau (dans le petit bain) avec ou sans aides ou supports matériels (goulottes...) ou humains (camarades) ;

- immersions plus ou moins longues et exploration du fond de l'eau sur place puis en déplacements marchés, en ouvrant et en fermant les yeux, en soufflant sous l'eau par la bouche ; ensemble ou individuellement ; en positions assise, accroupie, allongée sur le ventre et sur le dos, verticale ; l'apnée est spontanée ; etc.

b) La respiration : Souffler sur place sur l'eau, puis sous l'eau et faire sortir des bulles par la bouche et un peu par le nez ; inspirer brièvement par la bouche hors de l'eau et expirer dans l'eau plus longtemps par la bouche ;

- faire des séries de 5, 10, 15 et plus ... respirations aquatiques suivant un rythme lent, moyen et rapide sur place en prenant un peu d'air dehors, puis en le rejetant sous l'eau avec la bouche... La respiration est un élément qui sera toujours abordé dans toutes les étapes de la progression en particulier dans la propulsion pour la synchronisation.

c) l'équilibre ou le flottage :

- abandonner les supports matériels et humains afin de prendre conscience des problèmes de densité de son corps dans l'eau et des diverses sensations motrices ;
- marcher et chuter en avant, en arrière, sur les côtés ;
- s'immobiliser au fond de l'eau dans toutes les positions ; puis remonter en surface soit par impulsions des pieds ou soit par actions motrices (appui sur l'eau) des mains ;
- effectuer des coulées et des glissées en position allongée sur le ventre et sur le dos en prenant appui au fond de l'eau ou contre les parois du bassin ; pousser très fort contre le mur en recherchant la plus grande extension complète possible de tout le corps et surtout des membres inférieurs ;
- s'immobiliser en planches (s'allonger sur le ventre et sur le dos), la tête dans l'eau, menton sur la poitrine, bras le long ou dans le prolongement du corps, jambes écartées et/ou réunies ;
- s'immobiliser verticalement en évitant de poser les pieds au fond du bassin, etc.

d) La propulsion :

- en positions ventrale, dorsale, latérale avancer par pédalage, par tirage, par poussées simultanées ou alternatives

des bras et/ou des jambes, par battements simultanés ou alternatifs des jambes, par seules actions des bras, par actions combinées des bras et des jambes ;

- se déplacer d'un endroit à l'autre dans tous les modes de propulsion en surface et sous l'eau ;

- sauter depuis le bord de la piscine pieds joints, puis regagner l'autre bord en nageant etc...

Quelle pédagogie employer ? Nous proposons d'aborder la natation chez les débutants de façon globale en enseignant la natation et non telle ou telle nage. La méthode analytique ou mécaniciste n'a pas sa place ici. De même, l'utilisation de matériels ou de supports pédagogiques (genres bouée, ceintures à pins, brassards, planches... qui sécurisent certes le débutant) ne doit pas être la première préoccupation de l'éducateur ;

## 2 - Le volume horaire scolaire en natation :

Le calcul du volume horaire en natation est lié à la connaissance du volume horaire annuel total qui est accordé à l'E.P.S. de la 6<sup>è</sup> à la terminale. Pour le calculer, nous devons tenir compte des facteurs suivants :

- jours fériés ;
- spécificité des classes : classe à examens (3<sup>è</sup>, 1<sup>ère</sup>, Terminale) et classes sans examens (6<sup>è</sup>, 5<sup>è</sup>, 4<sup>è</sup>, 2<sup>è</sup>) ;
- période des divers examens ;
- période de la semaine culturelle ;
- rencontres sportives ou compétitions inter-classes ;
- horaire hebdomadaire d'EPS par classe (2h/classe) ;
- classification des activités physiques et sportives (APS) ;

- pourcentages horaires accordés à chaque catégorie d'APS.

Au Togo, l'année scolaire est répartie comme suit :

- Les classes sans examens : (6è, 5è, 4è, 2è) :

1er Trimestre : 3s + 4s + 4s + 3s = 14 semaines et 2h/s soit 28h d'E.P.S.

2è Trimestre : 3s + 4s + 3s = 10 semaines et 2h/s soit 20h d'E.P.S.

3è Trimestre : 2s + 4s + 3s = 9 semaines et 2h/s soit 18h d'E.P.S.

Le volume horaire annuel total est de 66h pour 33 semaines.

- Les classes à examens (3è, 1ère, Terminale) :

1er Trimestre : 3s + 4s + 4s + 3s = 14 semaines et 2h/s, soit 28h d'E.P.S.

2è Trimestre : 3s + 3s + 3s = 9 semaines et 2h/s, soit 18h d'E.P.S.

3è Trimestre : 2s + 4s + 1s = 7 semaines et 2h/s, soit 14h d'E.P.S.

Le volume horaire annuel total est de 60h pour 30 semaines. Considérons que la natation peut être pratiquée pendant toute l'année scolaire dans la région maritime au Togo (et même dans tout le pays). Dans cette situation, la natation pourra mordre à concurrence de 25 pour 100 sur l'horaire des autres APS. En effet les APS sont réparties en trois (3) grands titres :

Titre I (TI) : Athlétisme, natation, sports de plein air, éducation physique utilitaire ou professionnelle.

Titre II (TII) : gymnastique sportive, gymnastique non sportive, danse, expression corporelle.

Titre III (TIII) : Jeux pré-sportifs, Sports collectifs,

sports de combats, haltérophilie, etc...

Considérons également qu'il est accordé successivement :

. 30 pour 100, 35 pour 100, 35 pour 100 du volume horaire aux T<sub>I</sub>, T<sub>II</sub>, T<sub>III</sub> en 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> ;

. 35 pour 100, 35 pour 100, 30 pour 100 du volume horaire aux T<sub>I</sub>, T<sub>II</sub>, T<sub>III</sub> en 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> ;

. 50 pour 100 du volume horaire aux T<sub>I</sub>, T<sub>II</sub> et T<sub>III</sub> en 1<sup>ère</sup> et terminale (classes d'options) ;

nous obtenons pour chaque titre, les volumes horaires annuels suivants :

-  $T_I = \frac{66 \times 30}{100} = 20h$  ;  $T_{II} = 23h$  ;  $T_{III} = 23h$  pour les 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> ;

-  $T_I = \frac{66 \times 35}{100} = 23h$  ;  $T_{II} = 23h$  ;  $T_{III} = 20h$  pour les 4<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> ;

-  $T_I = \frac{60 \times 35}{100} = 21h$  ;  $T_{II} = 21h$  ;  $T_{III} = 18h$  pour les 3<sup>e</sup> ;

$T_I = T_{II} = T_{III} = \frac{60 \times 50}{100} = 30h$  pour les 1<sup>ères</sup> et terminales.

En calculant les 25 pour 100 sur les horaires annuels des A.P.S., nous obtenons les volumes horaires annuels en natation de la façon suivante :

-  $T_I = \frac{20 \times 25}{100} = 5h$  ;  $T_{II} = 5h 30$  ;  $T_{III} = 5h 30$  soit en tout 16h pour les 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> ;

-  $T_I = \frac{23 \times 25}{100} = 5h 30$  ;  $T_{II} = 5h 30$  ;  $T_{III} = 5h$ , soit 16h pour 4<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> ;

-  $T_I = \frac{21 \times 25}{100} = 5h 15$  ;  $T_{II} = 5h 15$  ;  $T_{III} = 4h 30$ , soit 15h pour les 3<sup>e</sup>.

Pour les classes de 1<sup>ère</sup> et de terminale à option natation, le volume horaire annuel en natation est <sup>égal</sup> à la moitié <sub>x</sub>

du volume horaire annuel total des A.P.S., soit  $\frac{60h \times 50}{100} = 30h$  ; les autres APS complémentaires conservent l'autre moitié de l'horaire restant, soit 30h.

En récapitulant, nous obtenons les trois tableaux suivants :

. Tableau n° 1 : Volume horaire annuel des APS avec natation :

Titres	6è + 5è	4è + 2è	3è	1è + Terminale
T <sub>I</sub>	20h	23h	21h	30h
T <sub>II</sub>	23h	23h	21h	30h
T <sub>III</sub>	23h	20h	18h	30h
Total:	66h	66h	60h	60h

. Tableau n° 2 : Volume horaire en natation uniquement :

Titres	6è + 5è	4è + 2è	3è
T <sub>I</sub>	5h	5h30	5h 15
T <sub>II</sub>	5h 30	5h30	5h 15
T <sub>III</sub>	5h 30	5h	4h 30
Total:	16h	16h	15h

. Tableau n° 3 : Volume horaire annuel des APS sans la natation :

Titres	6è + 5è	4è + 2è	3è
TI	15h	17h 30	15h 45
TII	17h 30	17h 30	15h 45
TIII	17h 30	15h	13h 30
Total :	50h	50h	45h 30

Dans les établissements d'enseignement du premier degré, en accordant le volume horaire annuel total de 59h aux APS, la natation pourrait mordre à concurrence de 25 pour 100 sur les 59h ; ce qui représente pour la natation, un volume horaire annuel total de 14h 30. Evidemment, ce volume horaire n'a rien à envier à celui institué en Côte-d'Ivoire qui est de 62h 30 pour la natation, 75h pour l'athlétisme, 62h 30 pour la gymnastique, 75h pour les Sports collectifs, 50h pour les Sports de combats et 37h 30 pour les pratiques optionnelles, le tout pour un volume horaire total de 362h 30 d'APS. (cf. "Jeunesse et Sports", Revue n° 02, mars 1981, article : "La pratique régulière de la natation dès le jeune âge, expérience d'Abidjan".)

Après avoir défini le volume horaire en natation dans les institutions scolaires au Togo, voyons à présent comment nous pouvons organiser une séance de natation dans une piscine fréquentée à la fois par le public et les scolaires.

3 - L'organisation d'une séance de natation en piscine :

Il ne s'agit pas ici d'élaborer une séance type classique de natation comportant :

- une prise en main et une mise en train ;
- une partie principale (corps de la séance) ;
- un retour au calme.

Il s'agit plutôt de l'organisation technique d'une séance de natation dans une piscine où d'autres clients ou même un autre collègue professeur, se retrouvent tous au même moment avec notre groupe d'élèves dans la piscine et où nous ne pourrions pas dire à un groupe de nageurs d'attendre sur la plage. Ensuite, l'enseignement de la natation obéit à des réglementations strictes.

Par exemple :

- l'enseignant ne doit pas avoir à lui seul plus de huit (8) à seize (16) nageurs débutants ;

- l'enseignant pourra prendre 20 à 25 élèves à condition que 16 nagent correctement 50m ;

- la surface de plan d'eau occupée par un nageur doit être de 5m<sup>2</sup> ; elle ne doit jamais être inférieure à 4m<sup>2</sup> ; tout cela pour répondre à un besoin de sécurité et de pédagogie qu'exige la pratique de la natation.

- Ainsi, une séance pratique de natation peut être organisée de la manière suivante :

a) Au niveau de l'encadrement : L'enseignant doit :

- connaître l'effectif de l'équipe ou groupe d'élèves (contrôle de présence avant et après la séance) ;
- constituer des groupes de niveaux (2 ou 3 et pas plus) ;

\* Groupe A : nageurs débutants ou faibles ;

\* Groupe B : nageurs débrouillés au moyens ;

\* Groupe C : nageurs confirmés ou forts.

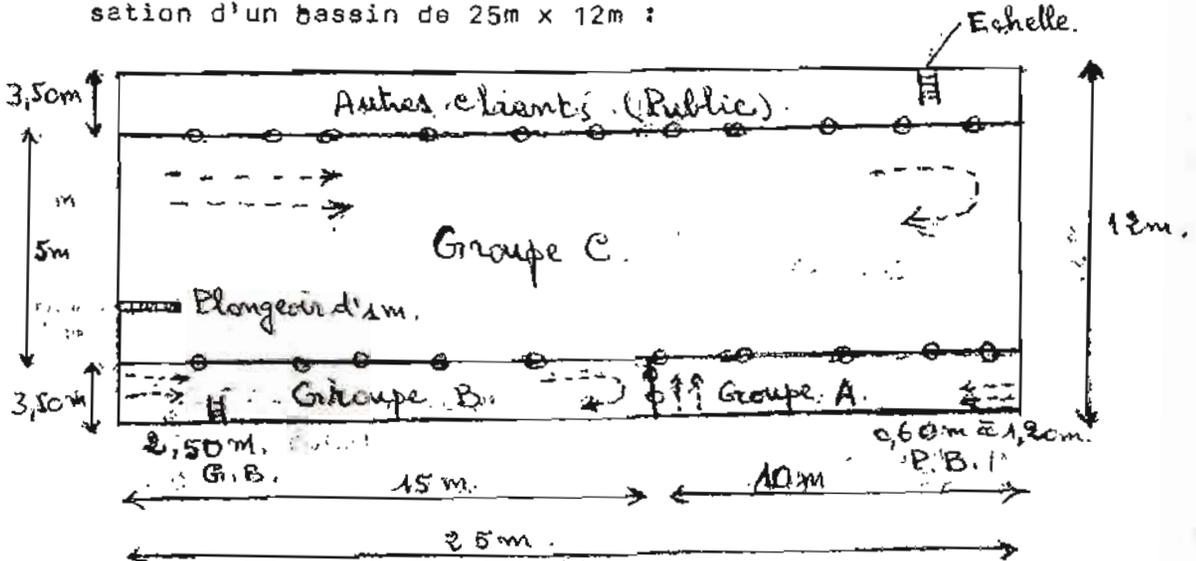
- posséder une fiche technique de suivi ;
- obliger les élèves (tous) à passer sous la douche ;
- être lui-même en maillot de bain comme les élèves ;
- responsabiliser des chefs de groupes B et C. etc...

b) Technique d'organisation : L'enseignant doit pou-

voir organiser sa séance de façon que chaque client-nageur (le public et les groupes d'élèves) y trouve son compte.

On peut admettre certes qu'un seul enseignant peut prendre en main les trois groupes de nageurs pendant la même séance pratique de natation ; il lui suffira dès lors de remettre à chacun des responsables des groupes B et C, le programme du travail à faire tout en les contrôlant de temps en temps, lui même étant plus responsable du groupe A.

Cependant, le rendement serait plus accru si deux à trois enseignants se répartissaient la tâche, chacun s'occupant d'un groupe séparément. Exemple de technique d'organisation d'un bassin de 25m x 12m :



On pourra agrandir les couloirs des 25m x 3,50m aux dépenses des 25m x 05m si les groupes A et B sont plus importants que le groupe C.

Légende :

- = Lignes d'eau.
- > = sens de déplacement des nageurs ;
- G.B = Grand bain.
- P.B. = Petit bain.

On peut organiser de la même manière un bassin de 33m x 15m ou de 50m x 21m ; il suffira de varier les dimensions des couloirs qui seront plus agrandies.

Le fait de réserver un couloir de 25m x 3,50m aux autres clients (au public) trouve sa justification dans le fait que la piscine est accordée généralement aux groupes scolaires au moment de la journée où elle est moins fréquentée par le public.

Lorsque deux groupes scolaires se retrouvent à la même heure dans la piscine, les deux enseignants doivent fusionner leurs groupes de niveaux qui deviennent ainsi AA, BB, CC et conserver le même découpage du bassin en quatre couloirs, puis se répartir le travail ; le premier enseignant pourra s'occuper du groupe AA et le second, des groupes BB et CC.

L'un des buts principaux de la pratique des APS est de pouvoir un jour, se mesurer physiquement à d'autres personnes à travers des compétitions. Et pour le faire, il faut s'entraîner. Nous allons donc aborder l'entraînement dans le troisième et dernier point du chapitre II.

### C/ - L'ENTRAÎNEMENT DES NAGEURS :

Nous étudierons successivement l'entraînement du nageur débutant, du nageur moyen et du nageur sportif confirmé. Mais avant, voyons les bases de l'entraînement.

- Les principes fondamentaux : Le but de l'entraînement est d'amener le sportif au mieux de sa forme pendant les périodes de compétitions les plus importantes en fonction des capacités physiques des sujets et des exigences de la performance visée. Ces principes reposent sur :

- . la surcharge ou intensité ;
- . la progressivité ;
- . la spécialité ;
- . l'alternance travail-repos ;

. la quantité ou le volume du travail.

- La planification de l'entraînement : Deux questions se posent :

. A quel âge l'enfant peut-il commencer l'entraînement ?

. Quel type d'entraînement lui proposer ?

Avant de répondre à ces questions, il nous faut préciser le terme "entraînement".

Nous pensons qu'il est préférable d'utiliser l'expression "formation de base" à la place d'entraînement ici.

En effet, cette formation de base doit être entreprise très tôt (6-7 ans). Entre 6 et 10 ans, l'enfant possède de très grandes facultés d'apprentissage. Les exercices doivent être adaptés et variés et doivent avoir un caractère ludique pour maintenir l'intérêt et le plaisir chez l'enfant.

"L'entraînement" doit être spécifique et orienté entre 10 et 13 ans et l'accent sera mis sur le développement cardio-pulmonaire. Il portera sur la spécialisation entre 13 et 14 ans. Il devra être organisé sous forme de microcycles.

Le microcycle est l'unité de tout système d'entraînement. Sa durée varie entre 4 et 14 jours ; mais les cycles de 7 jours, plus commodes, sont les plus répandus.

Exemple : une séance toutes les 24 heures.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dim.
Endurance	Endurance	Puissance	Endurance	Endurance	Puissance	Récupé-
	Puissance	aérobie	aérobie +	aérobie +	aérobie	ration
Puissance	Aérobie		Puissance	Endurance		
aérobie	et Endu-		anaérobie	anaérobie		
	alactique		alactique	alactique		

Les qualités physiques à développer sont donc l'endurance, la résistance, la puissance et la vitesse.

- Les différents types d'entraînement :

. Le fartleack-training : c'est la méthode d'entraînement qui consiste à faire un effort sans arrêt sur des distances longues (800m et plus) avec des changements d'allures. Il développe surtout l'endurance mais aussi la vitesse en fonction de la quantité des sprints. *A travailler en début de saison.*

. Le fractionné long : Il consiste à faire des distances supérieures à la distance de compétition, à une vitesse inférieure à celle de la compétition.

. Le fractionné court : Il s'agit de faire des séries sur des distances inférieures à la distance de compétition à une vitesse supérieure à celle de l'épreuve avec un repos assez long (presque complet). C'est un travail musculaire et de vitesse.

. L'interval-training : C'est la méthode moderne d'entraînement. C'est tout travail en séries courtes ou longues mais dont la durée du repos entre les efforts ne dépasse pas le temps du repos payant (pour éliminer les déchets et ramener la pulsation à 120/mn) qui est variable selon l'intensité et la durée de l'effort.

. Le simulateur de course : (à appliquer aux nageurs confirmés huit jours avant une grande compétition). Il s'agit de fractionner par exemple 200m en 4 x 50m et de nager chaque parcours à 100 pour 100 de sa vitesse avec 5 à 10 secondes de repos entre les parcours.

. La musculation : La musculation à sec n'est pas conseillée ; le travail dans l'eau suffit : il s'agira dans ce cas de nager à contre courant ou avec des plaquettes, des élastiques, etc...

. Le parcours en hypoxie : Il n'est pas indiqué pour les jeunes. Il consiste à nager 12 à 25m en apnée ou à nager 200m en n'inspirant que les 7 ou 9 cycles de bras.

Après l'exposé sur les bases de l'entraînement, voyons à présent le contenu d'une séance d'entraînement chez les nageurs débutants (7 - 10 ans), les nageurs moyens (11-13 ans) et les nageurs de compétition (14 ans et plus).

#### 1 - L'entraînement du nageur débutant :

L'évolution rapide du phénomène sportif dans le monde actuel exige une préparation physique et psychologique prématurée de l'enfant pour réaliser des performances chiffrées à travers l'organisation de diverses compétitions.

La tendance actuelle est d'utiliser le sport- au sens de compétition - pour des fins éducatives. Le Togo s'est également inscrit dans cette mouvance et a institué depuis 1981, l'animation sportive dans tous les établissements d'enseignement du premier degré sur le territoire national (quand bien même ce procédé ne rencontre pas tout à fait notre agrément).

En effet, l'enfant parvient, au terme d'un apprentissage, à réaliser un parcours en plusieurs styles de nage : et à maîtriser le milieu sup et sub-aquatique.

L'entraîneur doit à présent viser les buts suivants pour faire progresser l'enfant :

. perfectionner les styles, les virages, et les départs ;

. améliorer les qualités d'endurance, un peu de résistance et de vitesse ;

. introduire en dérivatifs des jeux complets de ballons orientés vers le water-polo pour les garçons ;

. améliorer la maîtrise du milieu sus et sub-aquatique par des plongeurs orientant les filles vers l'apprentissage des premières figures de ballets nautiques ou de natation synchronisée ; etc...

L'entraînement est foncier et basé sur les 4 nages codifiées (Brasse, nage libre, papillon et dos) sur 800 à 1.200m en une heure. Le débutant ne doit jamais terminer ses parcours essoufflé.

La durée de la séance pourra être augmentée passant de 1h à 1h30 si l'entraîneur constate des signes de progrès chez l'enfant, ainsi que la distance à parcourir (de 1.200m à 2.000m). L'organisation de compétitions traditionnelles de masse de natation tous les deux ou trois mois pourra créer un climat de motivation et d'émulation au sein ~~de~~ ~~du~~ du groupe. La compétition peut être organisée sous forme d'épreuves adaptées :

Exemple :

- . nager pendant 05mn = 1 point ; 10mn = 5 pts ; 15mn = 10 pts...
- . Relais n x 25m ; n x 50m ; n x 100m ; dans tous les styles.

N.B. : n = nombre indéterminé de nageurs.

Exemple d'une séance d'entraînement de natation d'une heure :

Distance totale à parcourir = 1.200m :

- 100m 4 nages ;
- 100m en propulsion des 2 bras sur le dos avec mouvements alternatifs des jambes ;
- 50m dos et 50m nage libre ;
- 100m battements jambes crawl et 100m en dos ;
- 50m jambes dauphin et 50m bras dauphin (avec planche) ;

- 100m brasse complète ;
- 100m nage libre ;
- 200m 4 nages ;
- 100m jambes brasse (avec planche) ;
- 2 x 25m nage libre en sprint ;
- 25m papillon et 25m dos relâchés.

Faire des épreuves de Sauvetage ou des jeux de ballon pour terminer la séance.

### 2 - L'entraînement du nageur moyen :

A la fin d'une ou de deux années d'entraînement, le nageur débutant peut passer au stade supérieur, celui de l'entraînement du nageur moyen. La distance à parcourir en 1h 30 sera de 3.000m. L'entraîneur fera varier les styles des nages et continuera toujours à faire travailler l'endurance, le travail en résistance augmentant légèrement et celui de la vitesse restant constant. La fréquence des entraînements sera de trois fois par semaine au minimum. Le nageur participe à des compétitions, à des rencontres amicales sportives et à des championnats régionaux, fédéraux et scolaires de natation. A partir de ce moment, il peut commencer à se spécialiser dans un ou deux styles de nage. Le programme des séances tiendra compte de la spécialité du nageur. La séance est pratiquement semblable à celle du débutant.

### 3 - L'entraînement du nageur sportif :

Il est fonction des différentes rencontres sportives et de leur importance. La fréquence des séances est de quatre fois par semaine au minimum et la durée de chaque séance est de 1h 30 effective.

Sur une saison, l'entraînement comprend trois périodes :

- de fin Septembre à fin décembre : travail de l'endurance, de la résistance et un peu de la vitesse de façon constante. La résistance - vitesse y apparaît à ce stade, mais elle sera très peu travaillée. La distance totale parcourue en 1h 30 tend vers 4000m. Cette période est caractérisée par :

- . un travail dans les 4 styles ;
- . le dos à deux bras ;
- . le travail des points faibles ;
- . l'amélioration des départs et virages, la pratique du water-polo et du sauvetage.

Exemple : - séance d'1h30, 4000m ;  
- 800m en 4 nages ;  
- 3 x 200m battements jambes ;  
- 10 x 100m mouvements bras ;  
- 8 x 200m nage libre ou 2 x 800m nage libre ;

L'allure de nage est de 70% du meilleur temps.

- du 1er Janvier au 15 Avril : Cette 2<sup>e</sup> période est marquée par des critères (épreuves tenant lieu de championnats) pour les minimes et les cadets, et par des championnats nationaux pour les juniors et séniors. Ces rencontres se font généralement en bassins de 25m. Le nageur réduit un peu l'endurance, continue la vitesse et travaille davantage la résistance.

Exemple de performances aux critères :

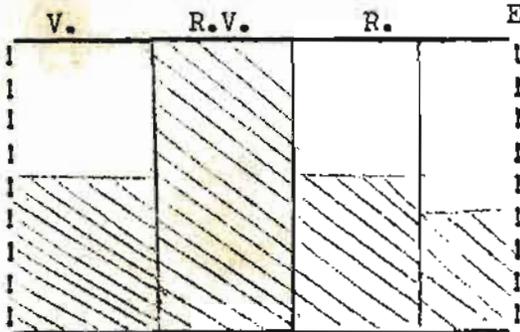
- 100m nage libre : Filles 13 ans : 1,16"; garçons 13 ans : 1,09"
- 100m nage libre : Filles 16 ans : 1,09"5; garçons 16 ans : 59"5.

- de fin Avril au 15 Septembre : Les rencontres Sportives (championnats régionaux et nationaux) se font en bassin de 50m. L'entraînement est à 80 % et est individualisé. L'entraîneur doit à cette 3<sup>e</sup> période, classer les nageurs selon leurs qualités en :

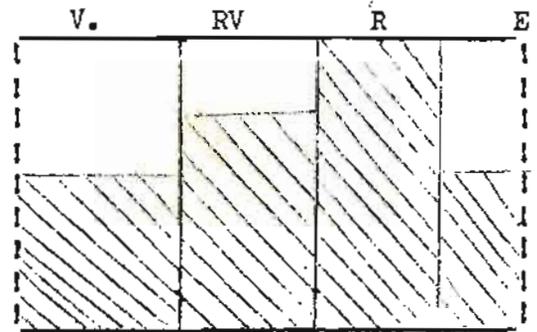
- . nageurs de vitesse : 100 m ;
- . nageurs de demi-fond court : 200 à 400 m ;

. nageurs de demi-fond long : 800 à 1500 m.

Le nageur de vitesse doit travailler à 100 % la qualité résistance-vitesse, alors que le nageur de demi-fond, la qualité résistance à 100 % ainsi que le montrant les tableaux suivants :



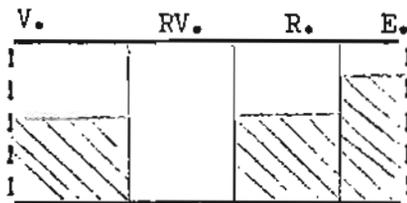
Nageur de Vitesse



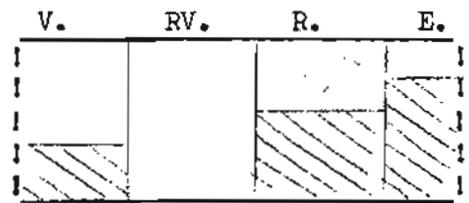
Nageur de 1/2 fond.

L'entraînement doit <sup>devenir</sup> bi-quotidien à cette période : 3000m le matin et 4500 m l'après-midi en 1h 30.

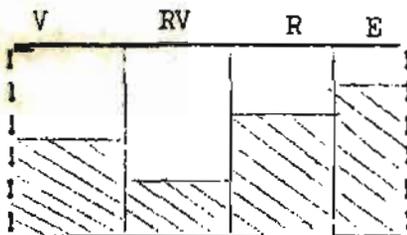
Le tableaux suivants illustrent les qualités à travailler :



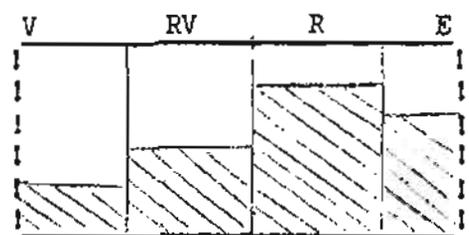
Nageur débutant



Nageur Moyen



Nageur sportif  
(1ère période)



Nageur sportif  
(2è période)

Légende :

- V = Vitesse
- RV = Résistance-Vitesse
- R = Résistance
- E = Endurance.

Il faut habituer le jeune nageur à nager toujours long (parcourir de longues distances), la qualité travaillée en priorité étant l'endurance.

Au regard des problèmes que soulève la pratique de la natation dans la région maritime au Togo et compte tenu des approches de solutions proposées, nous pouvons répondre à la question suivante : "Quel avenir pour la natation dans la région maritime au Togo ?"

Nous trouverons la réponse dans le chapitre troisième et dernier de la seconde et dernière partie de notre Mémoire.

## /// H A P I T R E ///

### LES PERSPECTIVES D'AVENIR DE LA NATATION DANS LA REGION MARITIME AU TOGO

Il s'agit, après l'analyse des problèmes et après les propositions d'approches de solutions, de trouver des voies et moyens qui pourront contribuer à dynamiser, promouvoir, vulgariser et développer la pratique de la natation et d'autres activités nautiques dans la région maritime au Togo.

Sans être limitatif, nous pouvons regrouper ces voies et moyens en trois rubriques :

- la création d'écoles de natation et de Sections Sports-études ;
- la création d'autres activités nautiques ;
- l'organisation d'activités de loisir.

#### A/ - LA CREATION D'ECOLES DE NATATION ET DE SECTIONS SPORTS-ETUDES :

L'eau attire toujours les enfants en bas âge.

Tous les psychologues en l'occurrence les généticiens, et tous les pédagogues s'accordent aujourd'hui à dire que tout se joue avant six ans, et que toute pédagogie ultérieure à l'école maternelle ou primaire ne peut être qu'une pédagogie de rattrapage. "Il est plus facile de recourber les nouvelles feuilles d'une branche d'arbre que les feuilles sèches", dit un dicton togolais. La période (5-10 ans) est la période la plus féconde pour tous les apprentissages intellectuels, et moteurs. Dans cette tranche d'âge, l'enfance est une fringale de mouvements. L'enfant peut être comparé à "une fusée à tête chercheuse", (pour employer l'expression de J. PAILLARD). Il est très disponible et plein d'intérêt pour les A.P.S.

C'est à ce titre qu'un Haut responsable du Sport Togolais écrit (à propos de la pratique du Sport dans l'enseignement du premier degré) : "il est bien beau de tailler de vieilles branches, d'y opérer des greffes, mais il est mieux de mettre en terre un jeune plant, de le voir pousser, de redresser sa tige et de lui donner la direction désirée...". L'école de natation représente la terre fertile sur laquelle doit pousser notre jeune plant et où doivent converger tous nos efforts comme cela se fait en Côte-d'Ivoire et dans certains pays africains d'expression anglaise (LE GHANA ET LE NIGERIA).

La création d'écoles de Sports n'est pas l'affaire d'une seule personne. Elle est l'action aussi bien des institutions publiques que privées.

1 - L'action des institutions publiques :

A l'instar des groupes folkloriques et théâtraux créés dans les établissements scolaires du premier degré, nous pouvons également y créer des écoles de natation. Ces écoles deviendront dans le second degré, de véritables "classes sportives d'option" pour lesquelles un aménagement du volume horaire en C.P.S. est nécessaire.

La grande responsabilité de création d'écoles de natation et de Sections Sports-études repose sur l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS) de Lomé. Lorsqu'il ne les crée pas, il doit tout au moins les abriter ; mais encore faudrait-il qu'il soit construit, cet INJS un jour ! Ces écoles de natation serviront de terrains pour la pédagogie pratique, indispensable aux cadres techniques qui y sont formés.

Les responsables de l'INJS sont en effet conscients du problème, surtout à la suite de l'arrêt de la formation

initiale des cadres techniques en 1981.

Ainsi depuis 1983, l'Ecole expérimentale de Sports avec les sections : Football, Volleyball, Athlétisme, Basketball, Handball et Natation, y est créée et est opérationnelle. Mais deux ans après cette grande et louable opération, seule la section football fonctionne à merveille ; les autres sections tournent au ralenti à cause de la situation précaire créée par la conjoncture économique peu favorable qui secoue, en ce moment, les pays africains.

Auparavant, une section MO avait été créée à INJS par une décision inter-ministérielle en 1980. Cette section regroupait les meilleurs élèves sportifs togolais internationaux ayant le niveau de la classe de troisième dans notre enseignement du Deuxième Degré. L'objectif visé était de pouvoir concilier les études normales avec la pratique du sport de haut niveau et de devenir plus tard, s'ils le désiraient, des enseignants d'EPS ou des entraîneurs sportifs.

## 2 - L'action des institutions privées :

La première institution responsable est la FE.TD.NA. S. qui gère des clubs omnisports. Son rôle essentiel est de veiller à ce que chaque section natation au sein des clubs, crée des écoles de natation dans toutes les catégories poussins, pupilles, (benjamins), minimes, cadets, juniors, espoirs... Le progrès est à ce prix.

Ensuite, dans certains pays industrialisés, les entreprises privées possèdent leurs clubs omnisports. Au Togo, et surtout dans la région maritime, les complexes hôteliers de la place devraient avoir leur club de natation. L'exemple du Complexe Sportif du Plateau, Résidence du BENIN est édifiant. Celui de l'usine des phosphates de Kpémé ne l'est pas moins.

Nous invitons les autres maisons (Hôtels) dotées de piscine et particulièrement l'Ecole de Plongée Sous-Marine Togolaise à faire des actions similaires. Enfin nous invitons la J.R.-P.T. (Jeunesse du Rassemblement du Peuple Togolais) qui est l'organisation de Jeunesse la mieux structurée au Togo, à ne pas rester derrière le rideau de la scène. Quant aux "clubs de pirogue" des quartiers KOOJOVIAKOPE et ABLOGAME de Lomé ainsi que ceux de TOGOVILLE, d'ANEHO et d'AGBODRAFO, le meilleur cadeau qu'ils puissent offrir à la population de la région maritime est la création de section natation à côté de leurs clubs respectifs.

### 3 - L'importance du sport de masse :

Nous ne le répéterions jamais assez que l'élite se dégage toujours de la masse. Actuellement, Lomé compte près de 90 petits clubs de football de quartiers quelques clubs d'athlétisme et de basketball. Ce sont des clubs très bien organisés. Ils sont encadrés soit par des enseignants d'EPS, soit par de jeunes bénévoles, amoureux du sport. Ces clubs participent aux rencontres sportives dans le cadre du sport de masse, rencontres organisées par les Inspections de la Jeunesse, des Sports et de la Culture des Préfectures de la région. La natation pourrait y trouver également sa place. L'avantage qu'offre le Sport de masse est qu'il ne fait pas de sélection ou plutôt de discrimination entre les jeunes sportifs. Il permet plutôt ou favorise le regroupement des sportifs scolaires et extra-scolaires au sein d'un même club. Pour encourager et motiver les jeunes sportifs, il est nécessaire de créer des "Brevets de nageur-sauveteur Sportif" (comme les Brevets sportifs en Athlétisme) et organiser des compétitions de natation dotées de prix (coupes,

médailles, tee-shirts...) pour récompenser les meilleurs nageurs.

## B/ - LA CREATION D'AUTRES ACTIVITES NAUTIQUES :

La pratique de la natation permet de découvrir d'autres gammes d'activités qui lui sont parentes : la natation artistique ou synchronisée, le water-polo, les plongeurs sportifs, la natation longue distance, la natation avec palmes, etc...

### 1 - La natation synchronisée :

Elle est une discipline plus récente que la natation pure. Elle est réservée au sexe féminin de préférence. Elle comporte des épreuves libres et imposées exécutées sur une surface d'eau de 12m x 12m au minimum dans un bassin de 03m de profondeur. L'équipe doit se composer de 04 membres au moins ou de 08 membres au plus.

Nous devrions orienter nos nageuses vers cette discipline qui attire bien des jeunes filles de 8 à 14 ans.

"Aujourd'hui Monsieur, nous terminerons la séance d'entraînement de natation par la danse dans l'eau", s'écrient les jeunes nageuses du Complexe Sportif du Plateau de Lomé.

Les pays africains noirs sont très en retard dans cette discipline qu'il faut promouvoir.

### 2 - Le water-polo et les plongeurs Sportifs :

Le water-polo ou "le hand-ball dans l'eau" (c'est comme cela que les enfants l'appellent) est une discipline sportive nautique qui exige du pratiquant, beaucoup de qualités physiques : résistance, force, vitesse, puissance et endurance. Elle commence par se développer dans nos pays africains et particulièrement en Afrique du nord (qui conserve le monopole de toutes les activités nautiques sur le continent).

Elle attire beaucoup de jeunes nageurs togolais. En 1985, la Direction de l'Hôtel SAKAKAWA avait organisé un tournoi triangulaire de water-polo doté de coupe dans sa piscine olympique à l'occasion du réveillon du nouvel an.

La création de clubs de water-polo dans la région maritime au Togo aura sans aucun doute, un double avantage : attirer plus de jeunes vers la natation, et développer chez ces jeunes, toutes les qualités physiques nécessaires à la natation.

Le water-polo se pratique dans un bassin de 30m x 20m pour les hommes et de 25m x 17m pour les femmes, et dont la profondeur ne doit pas être inférieure à 1,80m. L'écartement des poteaux de but est de 03m. Chaque équipe se compose de 07 joueurs et de 6 réserves ou remplaçants. La durée de chaque match est de 04 périodes de 07 minutes de jeu réel avec 02 minutes d'intervalle entre les périodes

Les plongeurs sportifs sont une discipline qui appelle une grande maîtrise de soi et de l'espace. En Afrique, elle se pratique surtout en Egypte, en Algérie et au Zimbabwe. C'est une discipline qui peut assurer un bel avenir aux jeunes togolais compte tenu de l'intérêt et de la motivation qu'elle suscite en eux. Il y a deux sortes de plongeurs :

- le tremplin (de 0,60m à 03m) ;
- la plate-forme ou haut vol (de 0,60m à 10m).

Dans la fosse à plongeur, la profondeur de l'eau, quel que soit le type de plongeur, sera comprise entre 1,80m et 05m.

### 3 - La natation longue distance :

Créée officiellement dans les années 60, cette nouvelle discipline nautique attire bien des nageurs de grandes qualités physiques et psychologiques.

Le 09 Août 1986, il a été organisé les 6<sup>è</sup> championnats du monde de natation longue distance à WINDERMERE en Angleterre dans un grand lac. La distance totale à parcourir est de 25km.

Dans nos pays d'Afrique, cette discipline se pratique au Sénégal chaque année. Elle est tout à fait officielle. L'épreuve, longue d'environ 3,500 km, est organisée entre Dakar et l'Ile de Gorée.

A Lomé, la lagune assainie constitue un cadre idéal pour l'organisation de cette discipline. Elle peut également être organisée sur le lac de Togoville, pour joindre cette ville à AGBODRAFO.

L'activité nautique qui attirera le plus de jeunes de la région maritime est sans doute la natation avec palmes. Les épreuves avec palmes peuvent être organisées dans les eaux assainies de la lagune de Lomé et sur le lac de Togoville - Agbodrafo (Lac Togo) et de Zowla.

Enfin, nous pourrions créer le triathlon régional en milieux scolaire et extrascolaire dans les catégories minimes, cadets et juniors en leur proposant un programme adapté à leurs possibilités.

L'organisation de l'épreuve sera assurée par la Direction du Sport scolaire et universitaire togolais d'une part, et par les Inspections de la Jeunesse, des Sports et de la Culture sous la direction de l'I.N.J.S. d'autre part.

#### C/ - L'ORGANISATION D'ACTIVITES DE LOISIR :

La région maritime offre un cadre idéal, favorable à la pratique de multiples activités de loisir tels que la voile, le canoe-kayak et le wind-Surf.

##### 1 - Le canoe-kayak, les pirogues et l'aviron :

Nous aurions pu écrire : les pirogues, le canoe-kayak

et l'aviron car la population maritime est plus habituée à l'utilisation des pirogues que du canoë-kayak qui n'est utilisé que par des touristes étrangers européens dans le cadre du loisir. Les pirogues plus grosses que les canoë-kayaks, sont utilisées par les pêcheurs de la côte. Elles peuvent transporter jusqu'à 18 personnes à la fois. A côté de ces gros tonnages, nous pouvons trouver aussi de petites pirogues (genre canoë) d'une à trois places.

Les canoë-kayaks sont de petites embarcations d'une à deux places ; elles sont qualifiées de mono et de bi-place. L'aviron est plus effilé et se pratique avec une équipe d'au moins six personnes. L'intérêt de promouvoir et de dynamiser cette pratique réside dans le fait que les canoë-kayaks sont plus faciles à manier que les pirogues et par là, plus adaptés à toutes les catégories d'âge.

Notons au passage qu'en 1985, la Fédération française de canoë-kayak a promis d'aider le Togo à créer une fédération analogue pour développer cette discipline au Togo. Les démarches seraient en bonne voie.

Le canoë-kayak sera pratiqué sur les lacs, sur la lagune et sur les fleuves et rivières dans le cadre des activités de découverte et d'exploration de la région, alors que les pirogues conserveront la mer, les lacs et la lagune; l'aviron quant à lui, évoluera sur la lagune et sur les lacs.

L'introduction du zodiac est également utile dans le but d'une meilleure surveillance des plages et d'une intervention rapide et efficace en cas de noyades en mer, dans la lagune et dans les lacs. Le zodiac renforce la sécurité des nageurs de longue distance et celle des différentes embarcations.

A ce titre, rappelons qu'en 1985, le Président de la FE. TO.-NA.S., M. PIKABE a fourni quatre zodiacs pour assurer la ~~sécurité~~ sécurité du convoi papal sur le lac AGBODRAFO - TOGOVILLE dans le cadre de la visite que le Souverain pontife JEAN-PAUL II a effectuée au TOGO.

## 2 - La voile et le wind-Surf :

La pratique de la voile et de la planche à voile (wind-Surf) a également sa place dans la région. Ce ne sont ni le vent, ni l'eau, ni les hommes qui manquent. Les matériels existent déjà mais en quantité limitée ; ils sont concentrés en un seul endroit et ne sont utilisés que par des étrangers, touristes ou résidents au lac d'AGBODRAFO. Il faudra promouvoir et vulgariser la pratique de cette discipline en l'étendant au niveau des enfants de plus de douze ans et des adultes.

L'absence de vagues fortes et régulières en mer de Lomé ne permet pas la pratique du surf dans la région.

## 3 - Les week-ends Sportifs et les journées de natation :

Il n'est pas de l'habitude des Togolais en général de s'offrir des week-ends de loisir ; cela est lié à plusieurs raisons que nous n'aborderons pas ici.

Or rien ne permet de dire que certains Togolais n'en ont pas envie. Bien au contraire. Il suffit de faire un tour sur les plages de ROBINSON, de RAMATOU ou dans les piscines privées de Lomé les samedis et Dimanches après-midi pour se rendre compte du grand intérêt que les jeunes et les adultes fonctionnaires et de professions libérales, portent aux activités nautiques.

Dans le cadre du "Sport pour tous" dans la région maritime au Togo,

nous pourrions organiser, sous le patronage de la FE.TO.NA.S. et en collaboration avec certaines fédérations sportives, des week-ends sportifs comprenant :

- . natation + tennis ;
- . natation + vélo ;
- . randonnées en canoë-kayak ; en pirogues ; en voiliers et en planches à voiles ;
- . natation + athlétisme, etc...

Des journées de natation pourraient également être organisées sous forme de tournoi entre plusieurs clubs de la région, pendant toute la journée du Dimanche ; un pique-nique sera prévu à cette occasion.

Nous souhaiterions bénéficier de la collaboration franche et étroite des médias (presse écrite, radio, télévision, photographes) et des sponsors afin que ces actions portent l'écho souhaité.

†

**//** O N C L U S I O N  
-----000000000000-----

Le sport, nous le reconnaissons tous bien n'est pas une priorité - et il ne le sera jamais - dans le programme de développement économique, industriel et social des pays. Il est toujours marginalisé. Il est l'éternelle lanterne rouge de toutes les informations télévisées et radiodiffusées où on ne lui consacre que quelque 40 à 60 secondes (si on le veut bien) sur les 180 que durent les informations pour résumer tous les événements sportifs survenus dans le monde. Le sport n'est pas considéré comme une véritable discipline éducative dans le système d'éducation nationale. C'est la raison pour laquelle sa pratique est rendue facultative dans les établissements d'enseignement. C'est également pour cette raison que les Etats dans les pays en développement notamment, ne prévoient jamais d'installations sportives dans leur programme de construction et d'extension des villes. Ainsi lorsque la croissance démographique d'une ville ou la construction d'un édifice public atteint les installations sportives construites sur les " réserves de l'Etat ", ou même lorsqu'une société économique veut s'étendre, l'Etat n'hésite pas un seul instant à démolir ces installations Sportives. Seules les grandes disciplines sportives qui sont populaires et attrayantes prennent de plus en plus d'importance et sont de plus en plus riches, tandis que les autres sont réduites à un rôle insignifiant. La natation ne compte pas parmi les grandes disciplines sportives et elle doit donc s'évertuer à renforcer sa position de parent pauvre en attendant des jours meilleurs.

Après l'analyse et les approches de solutions aux problèmes de la natation dans la région maritime au Togo, nous allons cesser dès aujourd'hui d'observer la brindille dans l'oeil du voisin en oubliant la poutre qui nous aveugle. Le développement et la réussite des pratiques sportives, en général au Togo et de la natation en particulier dépendront des efforts de nous tous : Etat, groupements sportifs, clubs, dirigeants, entraîneurs, officiels, médias médecins, nageurs, populations etc. Ils ne doivent plus et ne peuvent plus reposer uniquement sur la pratique d'une ou de deux disciplines sportives (le foot-ball et l'athlétisme par exemple). Une diversification est nécessaire et salutaire. Les piêtres

performances de nos sportifs coureurs, sauteurs, boxeurs, cyclistes, judokas et tennismen aux derniers jeux africains de NAIROBI en Août 1987 ainsi que celles de nos équipes de football ces dernières années devraient inciter les hauts responsables sportifs togolais à reposer le problème de la politique sportive au Togo. Finie la ségrégation sportive !

Le Togo compte aujourd'hui 14 fédérations sportives, ce qui correspond bien à sa taille. Nous pensons qu'il les conduira toutes à un meilleur et total épanouissement tout comme ses géants voisins le Sénégal, la Côte d'Ivoire ou le Nigéria qui en comptent une trentaine.

Le Togo n'est plus autorisé à rester enfermé sur une pratique sportive empirique et unitaire. Dépasser cette pratique monodisciplinaire, c'est sans doute donner une nouvelle dimension, à l'éducation de l'homme en général et du corps en particulier.

Négliger la natation, c'est autoriser d'autres holocaustes, d'autres destructions massives de vies humaines par l'eau. Nous avons toujours gardé encore en mémoire les tristes catastrophes maritimes du 24-12-87 aux Philippines : plus de 1.500 morts ; celles du 26-12-87 en Egypte, au Bengladesh et sur les côtes mauritaniennes avec respectivement : 70, 100 et 12 disparus ; celles du 27-12-87 en Belgique : plus de 260 morts noyés ; celles du 09-09-77 et du 23-12-79 à Togoville (Togo) : 07 et 08 morts noyés, etc... Et la liste noire pourrait continuer.

Malgré ces malheurs, l'homme continue d'affronter les forces de la nature - l'eau en l'occurrence, bien qu'il ne puisse pas être au-dessus de la nature, parce qu'il en est une partie - et obtient souvent des victoires. En effet, l'homme n'a-t-il pas toujours rêvé de vivre sous la mer ? Ce qui n'est d'ailleurs qu'un retour aux sources, car comme on le dit, " la mer circule dans nos veines ". On raconte qu'en 1936, une femme, à la suite du naufrage de COTRE au large de l'île de GOREE

(Sénégal), s'est maintenue sur l'eau pendant plus de 24h avant d'être sauvée. De nos jours, les exploits de véritables aquanautes suscitent de grandes admirations : c'est un marseillais qui séjourne sous l'eau sans aucun appareil pendant 3 mn 40 secondes en 1978 ; c'est également Jacques FAYOL qui, en 1984, plonge dans la mer sans appareil par 105 m de profondeur pendant 3 mn 15 secondes pour nourrir ses amis dauphins et requins ; en 1987, c'est un bébé soviétique âgé à peine de quelques semaines, qui est resté pendant 24 heures sur l'eau, flottant naturellement sur le dos sans aucun support matériel ; enfin le 100 m en nage libre est nagé aujourd'hui en moins de 50 secondes par l'homme.

La résolution des problèmes de la natation dans la région maritime au Togo passe nécessairement par une conversion des mentalités, une mise sur pied d'une véritable politique de la natation qui se traduira par la construction de piscines publiques dans chaque Préfecture de la région, la formation de cadres techniques d'encadrement qualifiés, l'enseignement obligatoire de la natation dans les institutions scolaires dès le bas âge, etc...

La tâche n'est certes pas facile. Cependant, nous devons continuer le combat car à l'heure où nous refermons les pages de ce document, il y a encore malheureusement plusieurs vies humaines qui se perdent dans l'eau dans le monde entier et surtout dans la région maritime au Togo.

Les approches de solutions que nous avons tenté de proposer dans ce Mémoire ne sont certes pas les meilleures ; elles ne sont pas non plus universelles ; elles autorisent seulement la discussion, le débat, ... ce qui permettra à tous ceux qui s'intéressent à cette activité nautique d'échanger des points de vue pratiques sur une discipline aussi importante qu'est la natation.

Il faut que tous les soirs, dans nos villes et villages et dans nos foyers, le tam-tam continue de nous rappeler notre " rêve d'une région maritime aux 10 piscines publiques en l'an 2.000 " et notre droit à la natation./-

**//-** N N E X E S

-----0000000000-----

ANNEXE N° 1 :

PROJET D'IMPLANTATION DE BASSINS FLOTTANTS  
ET DE BASSINS AVEC L'EAU DE MER

I/- INTRODUCTION :

Chaque année, et surtout pendant les grandes vacances ou les périodes de grandes chaleurs, <sup>des</sup> jeunes gens en majorité des scolaires et des non scolaires, envahissent les plages de LOME et inmanquablement, des noyés sont repêchés morts chaque jour. Faute de n'avoir pas été initiés à la natation ces jeunes se trouvent être des victimes toutes désignées.

Depuis un certain moment, la FE.TO.NA.S. a fait de gros efforts en prévenant la population de la capitale sur les dangers et les risques de la baignade sur cette plage côtière (d'Aflaou jusqu'à Ramatou) et dans les trois sections navigables de la lagune assainie de LOME, en y implantant des panneaux de signalisation.

On pouvait lire sur certains panneaux : " Attention, zone dangereuse - Baignade rigoureusement interdite "; d'autres portent : " Attention, baignade autorisée, mais non surveillé, " etc...

Malgré ces efforts, plusieurs cas de noyades sont mensuellement relevés. Que faut-il faire ? Nous devons tous : Etat, responsables Sportifs, parents, éducateurs... considérer la situation comme très préoccupante et nous engager résolument à oeuvrer pour arrêter l'hécatombe en implantant des bassins flottants sur les sections assainies de la lagune et de bassins avec l'eau de mer sur la côte.

II/- LIEUX ET NOMBRE :

A/- BASSINS FLOTTANTS : Il s'agit de délimiter trois zones de baignade sur la lagune assainie de LOME; Elles correspondront à trois bassins de 50 m x 25 m chacun au niveau des trois sections navigables de la lagune. Il s'agit de :

- Bassin flottant n° 1 : Section comprise entre AFLAO et la route de KPALIME.

- Bassin flottant n° 2 : Section comprise entre le CEG Mgr STREBLER et la route de Bè.

- Bassin flottant n° 3 : Section comprise entre la route de BE et AKODESSEMA.

B/- BASSINS AVEC L'EAU DE MER : Il s'agit de construire un grand bassin de 50 m x 25 m avec une patagoire annexe de 10 m x 06 m fonctionnant tous deux à l'eau de mer sur la réserve administrative située entre les Hôtels MIRAMAR et SARAKAWA, sur le côté gauche de la voie express LOME-PORT.

L'avantage de ces bassins avec l'eau de mer est qu'ils ne nécessitent qu'un entretien très peu onéreux. Il suffit de placer une pompe qui aspire et refoule l'eau directement de la mer, et vers la mer.

### III/- OBJECTIFS :

Chaque enfant initié à la natation prendra conscience des risques et dangers réels de la baignade et saura préserver sa propre vie. Il pourra dès lors en sensibiliser son environnement immédiat.

Pour ce faire, il importe, dans le cadre de la " Décennie de la Jeunesse Togolaise ", d'implanter ces bassins d'apprentissage sur les plages et sur la lagune de LOME ainsi que sur les Lacs TOGO et de Zowla à l'intérieur de la région. Cela permettra de :

- créer et de développer les écoles de natation ;
- faire bénéficier aux élèves, de séances de natation dans leur programme scolaire ;
- former des encadreur de natation par la FE.TO.NA.S. ;
- générer des emplois (cas des enseignants d'E.P.S. chômeurs) ;
- développer la natation de masse pour en dégager l'élite.

En effet en initiant dans 04 bassins 800 enfants par semaine, ce sont 3.200 enfants qui seront initiés en un mois, et 38.400 en une année ce qui représente presque l'effectif total des élèves de l'enseignement du premier Degré dans la Région Maritime qui en compte 40.530.

Dans douze (12) ans, c'est-à-dire en l'an 2000, 460.800 enfants seront initiés à la natation, soit 3,54 fois l'effectif total des élèves des premier, second et troisième degrés (y compris la maternelle) de la région maritime. Jusque là, si notre " Rêve d'une région aux 10 piscines publiques en l'an 2.000 " devenait réalité concrète, nous ne pourrions alors que nous en réjouir car, plus de la moitié de la population de la région pourrait bénéficier des multiples avantages que procure la pratique de la natation à l'homme, y compris les handicapés. Le prestige de l'Etat Togolais est à ce prix.

IV/- ESTIMATION DU COÛT DU PROJET :

A/- BASSINS FLOTTANTS :

. 03 à Lomé : 850.000 F. x 3 .....	=	2.550.000 F.
. 02 à l'intérieur : 850.000 F. x 2 .....	=	<u>1.700.000 F.</u>
<u>T O T A L</u> .....	=	4.250.000 F.

B/- BASSINS EN EAU DE MER A LOME :

. 01 de 50 m x 25 m : .....	=	56.000.000 F.
. 01 de 10 m x 06 m : .....	=	<u>4.000.000 F.</u>
<u>T O T A L</u> .....	=	60.000.000 F.

TOTAL ( A + B ) = 4.250.000 F. + 60.000.000 F. = 64.250.000 F.

(SOIXANTE QUATRE MILLIONS DEUX CENT CINQUANTE  
MILLE FRANCS)

N.B. : Estimation à prendre sous réserve des fluctuations des prix des matériaux de construction.

V/- REALISATION DU PROJET :

Le Maître d'oeuvre est la FE.TO.NA.S.

Les Ministères ou autres organes impliqués sont :

- Le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Culture
- Le Ministère de l'Équipement et des Travaux Publics ;
- Le Ministère de l'Environnement et du Tourisme ;
- Le Ministère de l'Urbanisme et du Développement Rural ;
- Le Ministère de l'Éducation Nationale ;
- Le Ministère de l'Intérieur ;
- Les Municipalités, etc...

ANNEXE N° 2

REGLEMENTATIONS DES BAIGNADES

Toute baignade doit être surveillée par un M.N.S. (Maître Nageur-Sauveteur) ou par un surveillant de baignade. Le surveillant de baignade est placé sous l'autorité du M.N.S.

I/- CLASSIFICATION DES BAIGNADES : Les baignades sont classées en :

A/- BAIGNADES NON SURVEILLEES : Ce sont des baignades aux risques et périls des nageurs. Il n'y a pas de dangers apparents. Elles ne sont pas surveillées.

B/- BAIGNADES SURVEILLEES : Elles sont constituées par :

- un endroit délimité ;
- un poste de secours bien équipé ;
- un grand, moyen et petit baigns et un drapeau vert. En cas d'accident (noyade,...) le M.N.S. avertit la clientèle en sifflant, et il remplace le drapeau vert par un drapeau rouge.

C/- BAIGNADES INTERDITES : Il y a des risques de dangers ; elles ne sont pas surveillées.

D/- BAIGNADES D'ACCES GRATUIT OU PAYANT : La présence du M.N.S. est obligatoire.

II/- TYPES DE PISCINES : Il y a des :

- Piscines couvertes ;
- Piscines en plein air ;
- Piscines mixtes (bassins couverts et en plein air), transformables, ou piscines " tous temps ".

Ces piscines peuvent être des piscines olympiques, des bassins d'apprentissage, des bassins d'apprentissage mobile (B.A.M.), ou des pataugeoires. Des plongeoires - tremplins et plate forme - de 0 à 03 m peuvent être installés dans ces piscines sauf dans les 1000 piscines (25 m x 10 m) et dans les pataugeoires.

III/- REGLES DE SECURITE DANS LES PISCINES :

TYPES D'INSTALLATIONS.	SECURITE - SURVEILLANCE.
Bassins et piscines dépendant d'un Etablissement scolaire ou universitaire.	l'enseignant se substitue au M.N.S. sous réserve de sa qualification : - Secourisme immédiat ; - Respiration artificielle ; - Manipulation des appareils d'oxygénothérapie.
Bassins spécialement aménagés pour l'apprentissage (1,30 m de fond) :	Idem, mais en milieu scolaire
Bassins et piscines recevant à la fois scolaire et public.	Il faut : - 1 M.N.S. public et 1 M.N.S. scolaire. Si l'un d'eux <sup>est</sup> absent, la séance peut être retardée ou annulée. - Surface " S " = $375 \text{ m}^2 \Rightarrow 4 \text{ M.N.S.}$ - $375 < S < 1050 \text{ m}^2 \Rightarrow 5 \text{ M.N.S.}$ - $S \geq 1050 \text{ m}^2 \Rightarrow 6 \text{ M.N.S.}$ + présence de l'Instituteur qui doit posséder 1 brevet de sauvetage nautique ou de réanimation.
Baignade en eau libre courante ou dormante.	Il faut avoir un brevet de surveillant de baignade.
<u>EFFECTIFS DES ELEVES.</u> - 08 à 12 ou 16 débutants/enseignant. - 20 à 25 élèves/enseignant, M 16 nagent bien 50 m.	<u>RESPONSABILITE</u> - L'Etat ; son substitut est le Chef d'Etablissement. - Idem. Pendant la séance, le M.N.S. ou l'enseignant est responsable de sa classe.
Surface de bassin par élève	$5 \text{ m}^2$ de plan d'eau, l'occupation ne doit pas être inférieure à $4 \text{ m}^2$

Température de l'eau,	Elle ne doit pas être inférieure à 28° être : jeux olympiques : minim : 24° ; maxim : 29°. - piscine ordinaire : 28°. - pour bébés-nageurs : 30 à 32° - Lacs, et autres : 19° et +.
Dimensions des bassins : variables	- Piscines : { 10 m x 8 m , minimum ; 50 m x 25 m , maximum. - Plans d'eau aménagés : - 100 m x 100 m (sans bateau à moteur) ; - 400 m x 400 m (avec bateau à moteur).

#### IV/- SECURITE AUTOUR DU BASSIN ET HYGIENE DE L'EAU

- Ne pas courir sur le bord de la piscine.
- Ne pas pousser les camarades ou les enfoncer dans l'eau.
- Ne pas courir et plonger dans l'eau sans avoir pris la douche.
- Ne pas se baigner seul en l'absence du M.N.S.
- Ne pas pousser des cris dans l'eau ou faire semblant de se noyer et ne pas plonger dans le petit bain.
- Ne pas jouer à la " VEDETTE " : aller dans le grand bain alors que l'on ne sait pas nager, ou essayer d'aller secourir son camarade qui se noie alors que l'on ne sait pas faire le sauvetage.
- Ne pas se baigner aussitôt après un bain de soleil prolongé ou après un bon repas lourd et copieux arrosé d'alcool ; attendre au moins deux heures avant de descendre dans l'eau.
- Ne pas se baigner en état d'ivresse, ni pendant la nuit.
- Ne pas amener d'animaux (chiens, chats, singes...) ou de poste radio à la piscine.
- Sortir de l'eau lorsque l'on a froid, mal de tête, nausée, vertige, crampe, etc...
- Appeler au secours en cas de détresse ou signaler au M.N.S. quelqu'un qui se noie.

- Respecter les drapeaux :

- \* Vert : baignade autorisée ; le M.N.S. est présent.
- \* Orange : baignade non surveillée ; le M.N.S. est à proximité.
- \* Rouge : baignade interdite ; le M.N.S. est absent.

Le M.N.S. doit avoir à ses côtés :

- Perches, porte-voix, sifflet, etc...
- Couronnes de sauvetage ;
- Boîte à pharmacie ;
- Appareils de réanimation ;
- Gilets de sauvetage (mer, lacs...) avec palmes, masque et tuba ;
- Téléphone en relation avec les pompiers, la gendarmerie, la police et l'ambulance.

#### V/- HYGIENE DES PISCINES ET TRAITEMENT DE L'EAU DES PISCINES.

A/- HYGIENE DES PISCINES : Dans toutes les piscines, il faut des salles de déshabillage, des douches, des pédiluves, des cabines individuelles et collective, des W.C., des lavabos, des urinoires, etc... L'eau doit être très propre, claire, sur fond bleu. C'est un bassin où l'eau circule en permanence avec des appareils d'épuration ; le bassin doit avoir des goulottes où circule l'eau sale ; l'eau doit être renouvelée chaque jour au 1/20e du volume total du bassin.

B/- TRAITEMENT DE L'EAU : Il y a plusieurs procédés de filtrage :

- à sable (le plus courant) ;
- à diatomée ;
- au brome ;
- par électrolyse ;
- par rayons ultra-violet.

Il faut en outre désinfecter l'eau avec les produits suivants :

- le chlore,
- le brome,
- la javel,
- l'ozone.

Le sulfate de cuivre sert à détruire les algues des piscines.

VI/- CHAUFFAGE-VENTILLATION :

- Température de l'air dans le hall : 27°C.
- Température de l'air dans les vestiaires : 23°C
- Température de l'eau des bassins :
  - Sportif : 23 - 24°C
  - apprentissage : 25-26°C
  - pataugeoire : 30° C.
  - sportif : 25° C.
  - apprentissage : 28°C.
- Chauffage de l'eau sanitaire :
  - plein air : 30°C.
  - couverts : 35°C.

A/- NOYADE PAR SUBMERSION : (eau bue); *(lire le début à la page 140, III)*.

Causes : - ignorance de la natation ;

- fatigues musculaires ;

- épuisement, etc... entraînant une perte de connaissance par asphyxie.

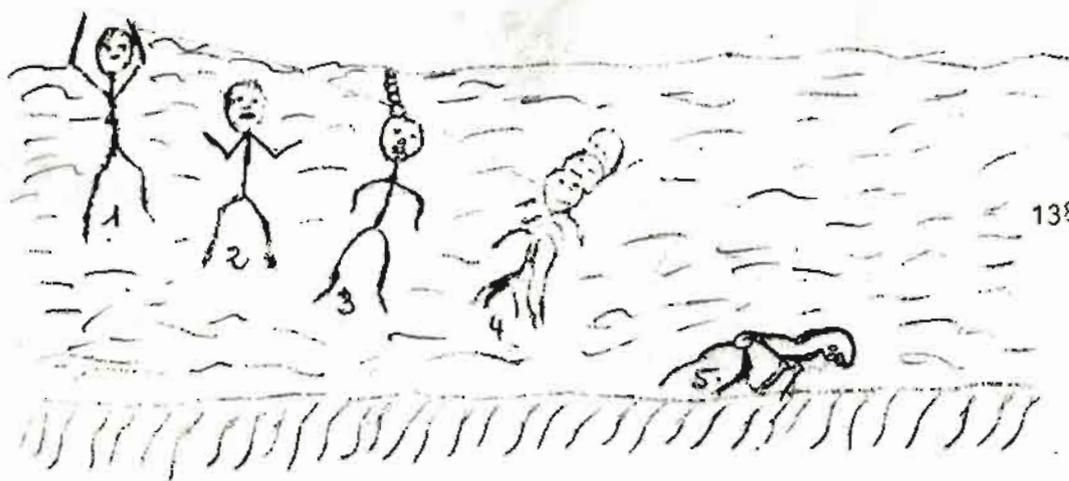
Les voies respiratoires sont occupées par de l'eau.

L'état de la victime : La victime devient bleue, elle est cyanosée (due à l'accumulation de gaz carbonique CO<sub>2</sub> dans son organisme).

Evolution de la noyade : Elle se fait en 05 phases :

- agitation et appel au secours ;
- apnée réflexe ;
- grandes inspirations (l'eau pénètre dans les poumons) ;
- convulsions asphyxiques ;
- apnée définitive.

Ces phénomènes durent entre cinq et six minutes. La mort survient au bout de quelques minutes.



Les 05 phases de la noyade.

. Conduite à tenir : le respiration artificielle :

- allonger le noyé sur le bord de la piscine,
- faire le bilan ;
- lui nettoyer en dégageant les voies respiratoires avec un linge propre, et sans perdre de temps commencer la respiration artificielle avec le BB ou le BE pendant que quelqu'un alerte les pompiers ou l'ambulance.

On peut combiner le BB ou BE avec la Nielson ou la sylvester en cas d'arrêt cardiaque ou de fibrillation .

Notons que les chances de réanimation sont exceptionnelles après dix (10) minutes de submersion.

ANNEXE N° 3 :

NOTIONS DE SECOURISME

I/- CONDUITE GENERALE FACE A UN ACCIDENTE :

Pas de panique ou d'affolement. Trois points sont importants à observer :

- protéger le blessé ;
- alerter les pompiers, la gendarmerie, la police, l'ambulance,
- secourir le blessé.

L'alerte est une affaire de minute ; elle dure en général 20 mn en campagne, mais 05 mn en ville.

Le blessé inconscient est couché sur le côté : on dit qu'il est mis en P.L.S. (position latérale de sécurité). S'il est conscient, il est couché à plat dos. Dans les deux cas, il faut coucher le blessé sur du matériel dur, jamais sur une mousse.

II/- LA REANIMATION : Elle est une question d'urgence, de temps ( 03 mn). La réanimation est la conduite à tenir face à un arrêt respiratoire (une asphyxie par exemple) ; il s'agit d'aider quelqu'un en dette d'oxygène.

Il faut commencer par faire le bilan, c'est-à-dire voir les trois fonctions vitales :

- respiration
- circulation (en prenant le pouls carotidien... du blessé) ;
- conscience.

A/- TECHNIQUES MECANIQUES : Elles se font avec des appareils :

- inhalateur ;
- insufflateur,

B/- TECHNIQUES MANUELLES : Elles sont remplacées de nos jours souvent par une insufflation orale de bouche à bouche ou de bouche à nez (BB ou BN) 20 à 40 fois par minute pour un enfant ; 08 à 15 pour un adulte.

1)- Nielson : le blessé est à plat ventre; bras tendus et à genoux, le secouriste fait 2'30 d'inspiration et 2'30 d'expiration.

2)- Sylvester à billot : le blessé est allongé sur le dos, la tête en hyperextension ; même rythme que pour la Nielson.

III/- NOYADES-REANIMATION : Il y a deux (02) grands types de noyades :

- . Noyé ayant bu de l'eau : (submersion)
  - eau de mer → œdème pulmonaire aigu.
  - eau douce → hémolyse → fibrillation → œdème pulmonaire aigu.
- . Noyé n'en ayant pas bu : hydrocution ou syncope cardiaque :

B/- NOYADE PAR HYDROCUTION : (qui n'a pas bu de l'eau); (suite de A, pages 137 et 138)

L'hydrocution est la perte de connaissance brutale, puis complète due à une constriction des vaisseaux, notamment cérébraux ; elle est la réponse réflexe au brusque contact du corps humain avec une eau trop froide ; on coule à pic sans se débattre, risquant l'asphyxie par irruption de l'eau dans les voies respiratoires. ~~marée~~ L'hydrocution peut se produire dans l'eau ou après le bain, à terre.

- . Causes : - Bain de soleil prolongé ;
  - Choc thermodifférentiel entre la température de l'organisme et du milieu ambiant (l'eau) ;
  - Vagues violentes ;
  - Marée descendante ;
  - Allergie, etc... entraînant une syncope.

. L'état de la victime : La victime est bleu pâle dû à l'absence d'oxygénation du cerveau, ce qui entraîne une perte de connaissance.

. Quatre signaux d'alarme pour identifier dans l'eau la victime inconsciente :

- signe du bouchon : la tête fait comme un flotteur d'une ligne de pêche qui entre et ressort de l'eau ; il faut aussitôt maintenir cette tête hors de l'eau et gifler la victime pour qu'elle reprenne conscience ;
- signe épileptiforme : le baigneur se débat dans l'eau mais ne peut pas appeler au secours. Il coule à pic ;

- immobilité anormale en surface : le baigneur flotte en état de syncope sur l'eau ;

- immobilité anormale en profondeur : le baigneur flotte entre deux eaux, bras en croix ; ces mouvements ont en général précédé la syncope.

. Cinq signes peuvent identifier l'hydrocution survenue à terre après la sortie du bain :

- Tout malaise en général qui suit la sortie de l'eau : mal de tête, frissons, angoisses etc... ;

- Perte de conscience avec accélération du pouls et chute de tension ;

- Évanouissement dû à l'action de l'eau ;

- Troubles circulatoires avec frissons et nausées ;

- Plaques rouge-vif d'urticaire cutanée.

#### Conduite à tenir :

- ne pas se baigner dans une eau trop froide (moins de 18°C) pendant plus de 15 mn ;

- sortie de l'eau en cas de " signal d'alarme " ;

- ne pas plonger dans l'eau après un bain de soleil prolongé ou en période de digestion, etc...

Dans tous les cas, faire la respiration artificielle et alerter les pompiers, l'ambulance etc...

Dans 80 à 90 % des cas, la syncope intervient brutalement sans prévenir, donc éviter de se baigner seul.

**B** I B L I O G R A P H I E

-----0000000000-----

B I B L I O G R A P H I E

1- LIVRES :

- AFDES 178 - Les Piscines : conception - réalisation - exploitation.
- ATTIGNON (X) - Géographie du TOGO
- CATTEAU (R) - GAROFF (G.) - L'Enseignement de la natation.
- CHIRPAZ - Le corps ; Puf, le philosophe ; 1977
- DOGO (Koudjoulou M.) - Togo 2000 : Planification Togolaise et voie Africaine de développement
- EDITIONS J.A. - Les Atlas du Togo
- FINA - Manuel 1984 - 86
- GENAUD - Manuel du Secouriste en réanimation
- LEGLISE (M.) - La natation, sport complet, Edit. M et Univers ; 1976
- LE MONITEUR - N° Hors série/Janvier 1977
- MINISTERE DE L'EDUCATION - MINISTERE JEUNESSE? SPORTS ET LOISIRS  
La Natation à l'Ecole Elémentaire : Essai de réponses ; 1984 France
- PIRAUX (Maurice) - Le Togo d'aujourd'hui ; Edit. J.A. 1979
- POULET (G.) et BARINCOU (R.) - La Plongée ; Edit. Denoël ; 1977 ;  
coll. C. et T.
- VIVENSANG (J.) - Pédagogie Moderne de natation ; 1ère, 2è édit.  
1976 - 78
- WILLIAM BILL MOYLE - Méthode et Techniques américaines de Formation  
des nageurs aux compétitions ; Univ. Chicago

2- MEMOIRES :

- AGOPOME (Kodjovi) - Réussite et pratique du sport dans les établissements scolaires : problématique ; INSEPS, Dakar 1986
- FALL (Yoro) - La natation utilitaire au Sénégal : Politique d'Education de Masse au niveau des plages ; INSEPS, Dakar 1986.
- MALAMINE (Sane) - Contribution à l'implantation de la natation sportive en Casamance ; INSEPS, Dakar 1983
- MANGA (Albert) - La natation au Sénégal : problèmes liés à son développement et perspectives ; INSEPS, Dakar 1980
- NDOYE (Mamadou) - Pour une place rationnelle de la natation dans l'enseignement des A.P.S. à l'école sénégalaise ; INSEPS, Dakar 1984
- SITTI (C. Ayité) - Pour une contribution au développement de la natation au Togo. INIS, Lomé, 1980.

3- ARTICLES - REVUES - JOURNAUX :

- AZEMAR (Guy) - Action motrice et faculté d'adaptation.
- Jeux d'Afrique n° 108 d'Août et 109 de Septembre 1987 (Mensuel).
- Journal l'EQUIPE de Novembre 1987.
- Documents et stages de l'ENSEP : Mars 1973, Paris.
- Ministère Educ. Nationale. - Situation de l'enseignement et de la formation au Togo.
- Ministère de l'Intérieur ; Service National de la protection Civile ; France. - Les gangers de l'eau.
- Revue E.P.S. N° :
  - . 141 et 142 de Septembre à Décembre 1976 ;
  - . 143, 144, 145 de Janvier à Juin 1977 ;
  - . 151 de Mai-Juin 1978.
- Revue Jeunesse et Sport du Ministère de la Jeunesse, de l'Education populaire et des Sports de Côte d'Ivoire :
  - . n° 02 de Mars 1981 ;
  - . n° 03 de Décembre 1981 ;
  - . n° 06 de Novembre 1984.
- Quotidien Sénégalais " Le SOLEIL " des 24 et 25 Octobre 1987 ; du 04 Décembre 1987 ; du 07 Janvier 1988.

4- TEXTES OFFICIELS :

LA CHARTE DU SPORT.

- Arrêté n° 23/MJSC/CAB du 10 Juillet 1978 portant organisation interne de la Direction des Sports au TOGO.
- Décision n° 72/MJSC/EPG du 02 Août 1977 portant restructuration de ligues et Districts au TOGO.
- Decret n° 76-128 du 26 Juillet 1976 relatif à la création et à l'organisation de l'Institut National de la Jeunesse et des Sports au TOGO.
- Décret n° 72-159 du 07 Juillet 1972 portant création des Directions des Services du Ministère de la Jeunesse, des Sports, ~~et~~ de la Culture et <sup>de</sup> la Recherche Scientifique au TOGO.



Une situation d'immersion en groupe (familiarisation). Lomé, 1984.



Derniers conseils aux concurrents de la course de Pirogues.  
Lomé, 18 oct. 1987.



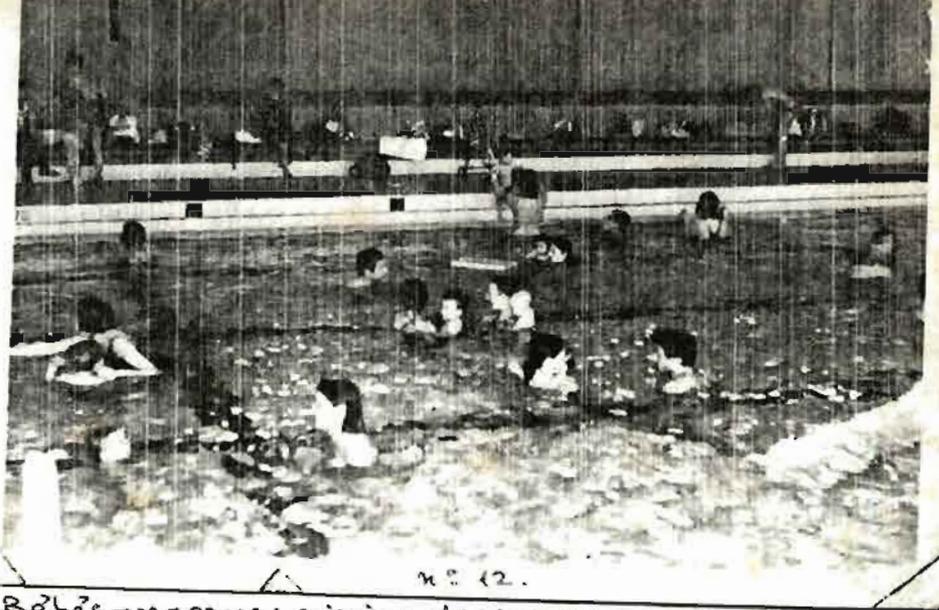
Apprentissage des glissées ventrale et dorsale. Lomé, 1984.



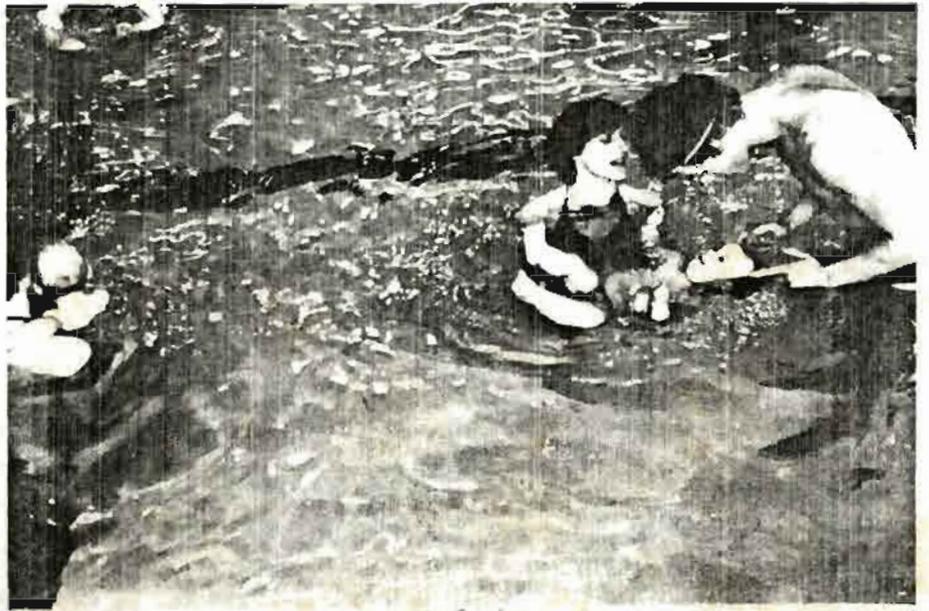
Familiarisation à l'eau : les sauts. Lomé, 1984.



<sup>n° 13</sup>  
Bébé-nageurs : piscine de MERIGNAC - BORDEAUX.



<sup>n° 12</sup>  
Bébé-nageurs : piscine de MERIGNAC - BORDEAUX.



<sup>n° 14</sup>  
Bébé-nageurs : piscine de MERIGNAC - BORDEAUX.



Familiarisation à l'eau : Lomé - 1984.