

# Ces nageurs en eau glacée défient les limites du corps humain

Le premier club de nage en eaux glacées (à moins de 5 degrés) est biarrot. L'Ice Swin Biarritz, compte une demi-douzaine de membres férus de ce sport extrême où défi physique et dimension spirituelle se mêlent

Raphaëlle Gourin  
r.gourin@sudouest.fr

Il y a les amateurs de bains en eau froide comme les incontournables Ours blancs de Biarritz qui s'immergent joyeusement en maillot de bain en toute saison au Port Vieux. Dans le lot, il y a ceux que la seule immersion ne comble pas et qui choisissent de brûler des calories en plus en s'escrimant à nager même lorsque la température de la mer chute vers les 10 degrés. Voilà maintenant un cran au-dessus dans l'effort - et dans le risque - les membres de l'Ice Swin Biarritz. Une demi-douzaine de sportifs de l'extrême qui défient les limites du corps humain s'exerçant en eau glacée, sous la barre des 5 degrés.

Le credo de ce qui est, explique son président, Hervé Thommasson, « le tout premier club spécialisé du genre en France » ? S'entraîner à cette discipline encore récente et s'engager dans des compétitions (1). En matière de distances et de principe, les courses ressemblent à celles de natation classique en bassin. Sauf que les concurrents en maillot de bain n'évoluent pas dans les eaux tempérées d'une piscine mais dans des lacs, en hiver.

## Givrés!

C'est tout sauf un détail. L'eau froide, à ces températures, n'est pas sans danger pour l'organisme en plein effort. « C'est très surveillé. Par exemple, dans ces compétitions, on ne

plonge pas mais on part directement dans l'eau. Au bout, il est interdit de faire son virage en mettant la tête sous l'eau. Tout ça pour des raisons de sécurité », raconte Philippe Favard, 68 ans, l'un des membres du club biarrot.

Sur les distances les plus longues, illustre encore Hervé Thommasson, « il faut obligatoirement nager avec une sorte de ceinture qui permet de te retirer rapidement de l'eau si on voit que tu n'es pas bien. Avec le froid, tu ne t'en rends pas compte toi-même. Tu as l'impression de continuer à nager normalement alors que tes gestes deviennent complètement désordonnés. C'est là que les observateurs interviennent pour t'extraire. »

**« Il faut obligatoirement nager avec une sorte de ceinture qui permet de te retirer rapidement de l'eau si on voit que tu n'es pas bien »**

Pour le cœur, la gestion de l'hypothermie, l'habitude de l'effort en conditions extrêmes, pour apprendre à braver la brûlure du froid sur la peau, un rigoureux entraînement est indispensable. Problème : « Ici, la mer ne descend jamais en dessous de 9 degrés et encore, c'est rare. Donc on s'organise pour aller nager dans des lacs de montagne. Sachant



La température de l'eau au Port-Vieux est encore « trop élevée » pour Pietro Bouteiller, Hervé Thommasson et Philippe Favard. R. G.

que beaucoup sont interdits à la baignade, ce n'est pas simple », décrivent-ils. Pour pallier ces difficultés, ils s'immergent régulièrement dans des bains de glace.

« Mais pourquoi tout ça ? », s'interroge le bipède frileux moyen. « Pourquoi pas ? », s'amuse Hervé Thommasson. À 58 ans, l'ancien triathlète, membre des Ours de Blancs depuis une vingtaine d'années est constamment en quête de défis à relever. Ces dernières années, on l'a vu par exemple braver l'hypothermie en étant le premier à relier la baie luzienne à Biarritz puis pimenter l'affaire en partant de Fontarrabie pour nager 10 heures durant jusqu'au Port-Vieux. Toujours sans combinaison, cela va de soi.

## En maillot dans la neige

Dans ces exploits, il cherchait le côté « ludique » mais « au bout d'un mo-

ment, c'est monotone ». Il lui faut un autre objectif où se surpasser. Ce sera le grand froid, « l'ice swim ». La discipline, récente, ne regroupe guère plus « de 400 pratiquants en France » et commence juste à se structurer au niveau mondial via une fédération baptisée International Ice Swimming Association (IISA).

En janvier 2023, le voilà en lice pour le 5e Championnat du monde de nage en eau glacée à Samoëns (74). Les autres « givrés » qui l'ont rejoint « du défi personnel ». Ce dernier espère bien être prêt pour la prochaine édition des Mondiaux, dans les Dolomites en 2025.

Philippe Favard, lui a participé le mois dernier avec Hervé Thommasson, à sa première compétition dans l'Atlas marocain. Engagé sur un 50 mètres, il a « gagné le droit de s'ali-

gner sur la distance supérieure la fois prochaine ».

Il mesure les effets de son « stage Win Hof de quatre jours », du nom de ce Néerlandais collectionneur de records d'exposition au froid qui a mis au point une méthode mêlant techniques respiratoires et méditatives. « C'est un processus global. On finit en maillot de bain dans la neige, c'est quelque chose de maîtrisé. »

Lui comme le docteur Pietro Bouteiller qui « a beaucoup lu, beaucoup étudié ces questions, la façon d'influer sur son rythme cardiaque » évoquent, en plus de la dimension physique, une dimension « spirituelle », cette quête de connaissance poussée de leur corps, une fascination pour ses possibilités. Une certaine idée du bien-être.

(1) Le club né au printemps 2023 est en quête de sponsors. Contact : [herve.thommasson@wanadoo.fr](mailto:herve.thommasson@wanadoo.fr)