**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

**Band:** 7 (2005)

**Heft:** 3

**Artikel:** La planète bleu

**Autor:** Wüthrich, Peter

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-995801

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 03.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

## Universelle et indispensable

De tous les éléments, aucun ne reflète mieux la diversité de la vie humaine. Ce qui explique l'émerveillement des premiers astronautes lorsqu'ils découvrirent, depuis leur engin spatial, la «planète bleue» et ses océans! L'eau est source de vie. Ou, pour citer T. Weisskopf, «l'eau est un don de la nature. Constamment en mouvement, à la fois fluide et chargée d'énergie, paisible, accommodante, docile, même; mais aussi pressante, envahissante. Elle obéit aux planètes et aux étoiles. Elle apaise, soigne et purifie.»

Jour après jour, nous utilisons, consommons, gaspillons même, ce bien précieux, sans une pensée pour le rôle essentiel qu'il joue sur la planète. D'amie – rafraîchissante, relaxante, régénératrice –, l'eau peut devenir ennemie: quand nous ne parvenons pas à endiguer sa puissance, quand elle détruit et ravage tout sur son passage.

En dépit ou peut-être à cause de cette ambivalence, l'eau nous fascine et nous attire. Peut-être parce qu'elle évoque irrésistiblement nos origines? Comme tous les êtres vivants, l'espèce humaine est littéralement «sortie de l'eau». Ce qui n'empêche pas la réticence de beaucoup d'entre nous pour la baignade...

## H2O ou l'eau en chiffres

La Terre est recouverte d'eau à plus de 70%, dont seulement 2,5% d'eau douce, c'est-à-dire d'eau potable! Ces 70% prennent plusieurs formes: liquide (et, à l'état pur, l'eau est inodore, transparente, insipide, incolore), solide (sous forme de glace) et vaporeuse.

L'eau est vitale pour le fonctionnement du corps humain. Notre métabolisme ne fonctionne qu'avec deux à deux litres et demi par jour, soit une moyenne de 65 000 litres sur toute une vie...

Dans l'eau ou sur l'eau, le corps humain reste soumis aux lois de la physique. Immergé, il ne pèse plus qu'un septième de son poids habituel, ce qui décharge l'appareil locomoteur et les articulations. Par ailleurs, la pression élevée de l'eau comprime les vaisseaux sanguins situés sous la peau et fait refluer le sang dans la cage thoracique. Cela oblige le cœur à transporter plus de sang à chaque battement. Par conséquent, le volume du cœur augmente, la fréquence cardiaque baisse et le cœur se met à travailler de façon plus économique. Durant la nage, la pression de l'eau rend la respiration plus difficile, ce qui a pour effet de renforcer les muscles respiratoires. Les mouvements pratiqués dans l'eau exercent sur les membres une sorte de massage qui peut avoir un effet relaxant. La natation sollicite presque tous les groupes musculaires.

Par ailleurs, l'eau oppose au mouvement une résistance qui augmente avec la vitesse des déplacements: à vitesse doublée, résistance quadruplée!

## Portée métaphorique

Les expressions imagées autour de l'eau illustrent toutes les situations de la vie. Comme dans cette leçon de natation imaginaire: «Les jumeaux Marin et Océane se ressemblent comme deux gouttes d'eau. Avant leur première leçon de natation, ils sont tous les deux pleins d'appréhension. Mais bientôt – surprise! – Océane, sensible aux encouragements du moniteur, se jette à l'eau et montre d'excellentes dispositions. Un vrai dauphin! Marin, lui, en vraie poule mouillée, refuse obstinément de tremper le moindre orteil dans le bassin. Pour le moniteur, qui sort d'une semaine stressante, cette situation pourrait être la goutte qui fait déborder le vase. Mais non! cette différence de comportement ne fait qu'apporter de l'eau à son moulin. La première leçon est délicate, affirme-t-il, chaque enfant doit bénéficier d'un encadrement individuel. En l'occurrence, Marin garde un très mauvais souvenir de sa première visite à la piscine et, bien sûr, chat échaudé craint l'eau froide. Il faut qu'il prenne confiance, laissons les choses suivre leur cours! Bientôt, il sera à l'aise comme un poisson dans l'eau, lui aussi!»

## Premier contact primordial

Chacun d'entre nous entretient avec l'élément aquatique un rapport très personnel, qui dépend largement de ses premières expériences. Ainsi, qui peut, dès son plus jeune âge, développer un rapport ludique avec l'eau a de grandes chances de pouvoir aborder plus tard cet élément dans toute sa diversité, avec plaisir et créativité. Qui, au contraire, associe l'eau au danger dès le départ, risque de ressentir cette peur toute sa vie. Peur de l'eau profonde, peur de boire la tasse, peur de paraître ridicule faute de bien savoir nager. Pourtant, débarrassé de ces peurs, l'être humain éprouve dans l'eau une sensation de liberté absolue: en état d'apesanteur, il flotte, se laisse porter, s'abandonne, sans risque de chute ni de faux-pas. Sous l'eau, les sons sont amortis, plus doux, plus subtils. La plupart du temps, l'univers subaquatique est silencieux et paisible; seul nous parvient le bruit de notre propre respiration. **m**

## Jeux d'eau

A chacun sa sensation préférée: élan, glissade, apesanteur, résistance... L'eau les procure presque toutes! A vous de choisir, entre glisser à la surface sur un engin ou une embarcation – planche de surf, planche à voile, ski nautique, canoë – ou nager, marcher, courir, jouer, plonger, découvrir la faune marine avec masque et tuba... Et faire l'expérience de la tri-dimensionnalité.

«Les activités sportives peuvent être, entre autres, un moyen d'accéder à l'essentiel, dans la mesure où elles nous mettent en contact direct avec les éléments. L'eau, en particulier, et la façon dont nous la vivons, peuvent nous donner accès à nous-même. Grâce à l'eau, nous découvrons et faisons l'expérience de notre individualité et de notre autonomie.» (T. Weisskopf)

*Bibliographie:*
*Weisskopf, T.: Homme et eau, dans: Education physique à l'école, 4/97.*

Photo: Daniel Käsermann

# La planète bleue

Peter Wüthrich

*A quoi associez-vous le mot «eau»? Aux rires et aux éclaboussements de vos premiers barbotements dans la baignoire? A la mer couleur d'azur et au bruit du ressac? A l'odeur de chlore de la piscine du quartier? A votre toute première longueur sans flotteurs, sous le regard fier de vos parents? Au plaisir d'une douche chaude, à un bain relaxant? Aux merveilles des fonds sous-marins? Aux jeux des dauphins? A la boisson fraîche dont vous vous délectez en été? Au mal de mer durant une traversée houleuse? Au murmure apaisant d'un petit ruisseau de montagne?*