

Cours Hypothermie du 13 mars 2004

Plantons les décors :



Lieu Bains des Pâquis – Genève
Temps : 5° pluie insistante
Eau : 3°

Nous arrivons de tous les cantons romands dès 8h30.

Frigorifiés et épatés d'avoir le courage de tenter cette expérience. Personnellement, je me sentais assez fière d'avoir fait la descente du Rhône à la palme et plusieurs plongées en hiver. En fait, je ne savais pas se qui m'attendait et j'ai reçue une vraie leçon d'humilité. Heureusement, je ne m'étais pas vantée avant.

Après un bon petit déjeuner et du thé à la menthe Gérald nous explique les méfaits de l'hypothermie. Il nous offre des fruits secs et nous recommande de boire beaucoup de bouillon à la sortie de l'eau.

Nous partons comme un seul homme en riant un peu plus fort pour se donner du courage.

Les vestiaires ne sont évidemment pas chauffés, le sol est froid. Les toilettes glaciales et notre souffle ressemble à la vapeur d'une locomotive. Nous voilà en costume de bains, chaussettes, pantalons de toile et t-shirt. Je garde mon bonnet rouge de laine sur la tête,

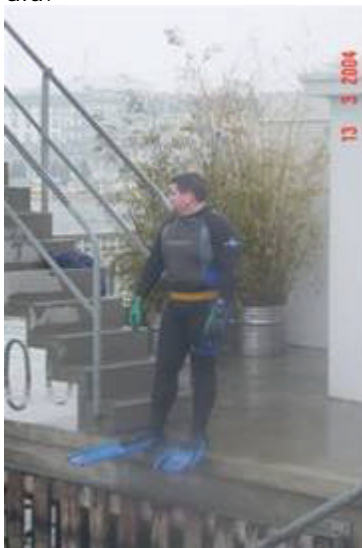


Certains gardent un pull de laine. Nous partons sur le quai et descendons chaque notre tour les marches qui mènent à l'enfer, (l'enfer, est pavé de glaçons). Les hommes ne sont pas plus pressés que ça et c'est une dame qui donne le départ pour les 60 mètres de nage libre. Je brasse car je ne veux pas mettre la tête dans l'eau (pas à cause du bonnet mais c'est par la tête qu'il y a la plus grosse déperdition de chaleur).

Pendant ce temps Ricki et Ara se sont revêtus d'une combinaison de plongée et nous attendent à



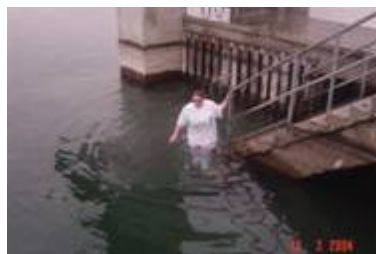
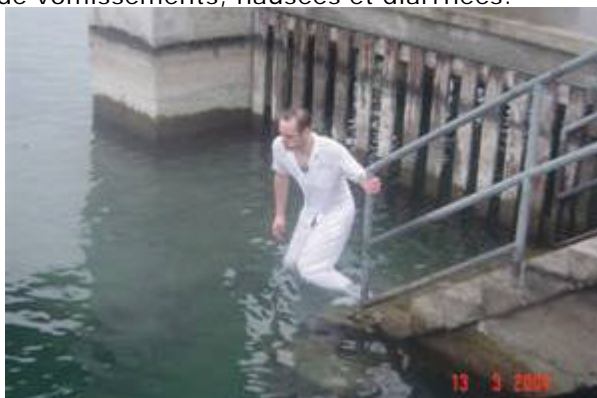
mi-parcours afin d'éviter les accidents. Notre courageuse monte l'échelle et fini à 4 pattes sur le quai. Nous sommes tétanisés par le froid mais aussi par l'appréhension. Courageusement, nous ne jetons à l'eau chacun notre tour. Mes mains, mes seins, mes pieds sont mordus par le froid, je claque des dents en sortant, ma respiration s'accélère. C'est bien les sensations décrites par Gérard.



Fin de la première épreuve.

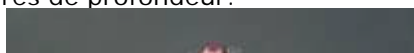
Notre attente est de courte durée mais dans le froid et mouillé, 10 minutes c'est vraiment long, il faut beaucoup boire, manger des fruits secs et bouger, bouger, bouger.

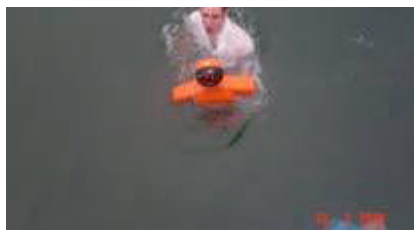
La 2ème épreuve consiste à se jeter à l'eau, parcourir 20 mètres attraper Ricki là ou tu peux et le ramener à l'escalier. Là, j'ai l'impression de respirer une fois sur deux. Je rampe en haut de l'escalier et me mets à trembler comme une feuille (parkinson puissance 10). Gérard décrète 30 minutes de pause. Courageuse mais pas téméraire, je me déshabille dans le vestiaire glacé et me jette sous la douche chaude. En revenant au bout de mes membres, le sang tape, tape c'est douloureux, très douloureux. Je m'habille entièrement et me sèche les cheveux. Les autres restent mouillés et trépignent dans le froid. Les hommes ont l'air de résister mieux que les femmes, certaines sont atteintes de vomissements, nausées et diarrhées.



La 3ème épreuve consiste à plonger sous l'eau et tenter une apnée. Là certains se sont montrés vraiment hors du commun, plus de 20 mètres sous l'eau. Je suis ébahie. Je parcours avec difficulté 5 mètres pour ressortir complètement hyper ventilée, le crâne au bord l'explosion. Les sinus frontaux sont si sensibles que j'en pleure presque.

Dernière épreuve :
Recherche du mannequin à 4 mètres de profondeur.





Là, je dois avouer que j'ai calé, je n'ai pas pu !!! dans l'eau, devant la corde, j'ai eu peur que cette eau noire m'avale définitivement. Peut-être que j'aurai dû mais le souffle m'a manqué, je n'ai pas honte à le dire, je ne suis pas la seule et chaque épreuve réussie a été une victoire pour chacun d'entre nous.

A la sortie de l'eau, le gérant du Sauna nous a offert un sauna, quel plaisir.



MERCI pour ce geste si gentil.

Puis, nous sommes allés manger un délicieux repas concocté par les cuisines du restaurant des Bains des Pâquis. Entre parenthèse, les repas sont toujours délicieux et la fondue un régal. Ne manquez pas ce rendez-vous cosmopolite. En effet, la clientèle est d'une rare diversité. Baba guide du routard en poche, BCBG, mamans et enfants donnant du pain aux canards, étudiants refaisant le monde, touristes épatés. C'est la Genève, telle que je l'aime. Le patron du restaurant nous a offert deux bons pour une fondue au champagne et un brunch, c'est vraiment génial et l'occasion de revenir sur ce lieu mythique de Genève.



Une surprise nous attendait en fin de repas, une magnifique promenade autour de la rade sur le bateau du SISL.



Merci encore pour cette balade dans la brume genevoise, le jet d'eau culminait du haut de ses 140 mètres de hauteur, 2 mètres de diamètre, 200 km/h de vitesse d'expulsion et 500 litres/seconde.





La promenade fut suivie d'un cours très enrichissant donné par un médecin et d'un test.



Une vidéo nous appris bien des choses sur la résistance humaine et aussi sur la volonté. Malgré des pieds impossibles à réchauffer, je garde un très bon souvenir de ce cours, cours chaleureux avec une ambiance très décontractée et joviale. Je n'ai jamais aussi bien dormi, j'étais claquée mais heureuse. Je recommande ce cours à tous.

Nous avons tous réussi notre test et surtout au moins 2 épreuves sur 4. Nous sommes "l'élite du sauvetage".

Je remercie la section de Genève de m'avoir permis de faire ce cours et Gérald pour nous avoir fourni l'occasion de tester notre force morale et physique.

Pascale Serres

Genevoises / Genevois vous aimeriez que vos enfants deviennent de futur(e)s sauveteurs/ses. un cours jeunes sauveteurs est organisé dès le mois d'octobre 2004 à la piscine des Vernets et un cours jeunes plongeurs (ABC) dès janvier 2005. Renseignements : **Tél. 079/206.27.91.**

<http://www.sssge.ch>

Informations sur les bains des Pâquis. <http://www.bains-des-paquis.ch>

[retour au bulletin](#)



Pour vos suggestions: [webmaster SSS GE](#) Mise à jour: 23.4.04, P.-E. Glauser; © SSS-GE 2004-10