



EL MEDIO AMBIENTE, EL PIRAGÜISMO Y EL NIÑO

Texto de: JEAN-JACQUES GAUTHIER
PHILIPPE ZANNI

La excursión familiar en canoa está muy extendida en América del Norte y comienza a tener adeptos en Francia. Pero los padres no siempre se atreven a lanzarse a la aventura: cómo organizarse, qué itinerarios elegir, con niños de qué edad... Philippe Zanni responde a todas estas preguntas.

Pasear por el campo o por la montaña, entre ríos y torrentes, es una forma maravillosa de hacer que los niños descubran la naturaleza, de hacer que tomen conciencia de la existencia de nuestro rico patrimonio y de la necesidad de protegerlo... Esta es de hecho una verdadera misión ante los niños, que los deportes de agua brava son capaces de llevar a cabo.

Como todas las actividades al aire libre y de ocio, la práctica de los deportes de agua brava no se encamina únicamente a la competición. Un buen número de practicantes buscan en estas actividades el contacto con la naturaleza o simplemente el descubrir lugares aún poco conocidos, poco visitados o a los que se da poco valor. Para ellos, las actividades de agua brava permiten un verdadero "turismo activo", una forma de reunir deporte y ocio. Los niños, más que nadie, son en general muy sensibles a este aspecto activo de la exploración y son conscientes de la necesidad de proteger los parajes naturales.

En el plano pedagógico, es interesante sensibilizar a los niños, dentro de la práctica de su deporte favorito, con los problemas del medio ambiente que les rodea. Los deportes de agua brava son muy a menudo un medio excelente para comprobar las materias nocivas o la contaminación que se encuentra en los cursos de agua y que amenazan peligrosamente nuestro medio am-

biente natural. Pueden mencionarse las contaminaciones químicas, no siempre muy visibles, cuando se pasa cerca de una fábrica que vierte sus residuos al agua. Incluso aunque estos residuos no presenten un carácter muy tóxico para el agua, son responsables por lo general de una ruptura del equilibrio natural y por ello condenables. Hoy en día el agua es una necesidad vital para nuestra sociedad y las generaciones de mañana deberán imperativamente tomar conciencia de esto. Si la práctica del piragüismo, de la natación o de la balsa pueden permitir esta concienciación, la misión cultural y educativa de estas prácticas es por consiguiente bien real.

Las contaminaciones mecánicas o arquitecturales son más fáciles de evidenciar y sobre todo más visibles. La presencia de una presa o de una micro-central en el lecho de un río o de un torrente permite explicar a los jóvenes la necesidad de las centrales hidroeléctricas para producir energía, pero también exponer los problemas de las consecuencias sobre el medio ambiente y sobre la práctica deportiva. En tales casos, los jóvenes se encuentran con hechos concretos que se presentan con frecuencia a las colectividades locales, enfrentadas a los problemas de construcción de micro-centrales en un curso de agua ya utilizado para actividades deportivas u otras (por ejemplo, la pesca). ¿Debe favorecerse el aspecto energético o el aspecto turístico y deportivo? ¿Cómo se podría conciliar los dos aspectos? ¿Cuáles son las soluciones existentes? Más allá de la práctica deportiva, los niños descubren que la protección del medio ambiente está directamente vinculada a los intereses económicos y turísticos.

Paralelamente a las amenazas que se producen sobre el medio ambiente, los niños son muy sensi-

bles, por lo general, a la flora y sobre todo a la fauna que puebla o suele encontrarse cerca de los cursos de aguas que siguen. Según los lugares que se frecuenta, los hallazgos son muy variados: desde animales domésticos a orillas de los ríos tranquilos de la campiña hasta especies salvajes propias de los torrentes escarpados, toda clase de encuentros son posibles para mayor regocijo de los niños, que a menudo esperan descubrir animales fuera de lo común que les asustan y a la vez les apasionan. La naturaleza aporta entonces un aspecto un poco fantástico o aventurero al esfuerzo físico. El medio ambiente puede a la vez ser hostil y sin embargo motor de la actividad. Para motivar a los niños, es fácil organizar verdaderos juegos de pista con decorado natural; la actividad de agua brava en el corazón de la naturaleza es entonces para el niño un juego, un deporte y una ocupación apasionante.

Los animadores deben saber aprovechar todas las ocasiones para ofrecer al niño la posibilidad de asomarse al mundo que le rodea y del cual mañana será él tributario y responsable a la vez. (J.J. GAUTHIER).

EXCURSIONES CON NIÑOS (Philippe ZANNI)

¿Los piragüistas tienen una familia? En la mayoría de los casos el palista medio es del género masculino y sobre todo sólo entre compañeros tan solitarios como él. Si la familia existe, y entiendo por familia a la mujer y a los hijos, ésta navega bastante poco con papá. No obstante hay una especie de palistas en la cual se ponía mucha esperanza pero sus hábitos bastante poco comprensibles les ha llevado a distanciarse de los cursos de agua a pesar de haberlos frecuentado asiduamente en otras ocasiones. El futuro papá y la futura mamá navegaban juntos; desgraciadamente cuando llega el bebé, relegan todo el material al lugar más inabordable del garaje. Es muy triste darse cuenta de lo poco que resuenan las risas o los llantos de pequeños en pañales.

Hacer excursiones en canoa o en kayak con niños ofrece, sin embargo, numerosas ventajas: practicar una actividad al aire libre durante varios días sin los inconvenientes del transporte de materiales y alimentos como a menudo es el caso en montaña, sin hablar de los pequeños marchadores fatigados que hay que llevar a costas a pesar de la mochila ya sobrecargada... En el agua no ocurre nada de esto ya que es la embarcación la que carga con todo. Otra ventaja a más largo plazo: bien llevada, esta actividad puede crear una verdadera pasión entre el niño y el agua de los lagos y ríos. Y para sobrevivir a las agresiones cada vez más numerosas de nuestra civili-

zación, el agua necesitará a estos futuros defensores para seguir viva...

A primera vista la idea de dejarse llevar por la corriente con toda la familia es más bien desagradable, pues presentan muchos problemas. el equipaje, el recorrido y sus dificultades, la duración, la reacción de los niños... Empecemos entonces por responder a la más importante de todas estas cuestiones:

¿A QUE EDAD SE PUEDE RAZONABLEMENTE EMBARCAR A UN NIÑO EN UNA CANOA O EN UN KAYAK?

Algunos darán botes pero la experiencia les demostrará que se equivocan. No hay ninguna contraindicación a que se ponga la cuna del bebé en el fondo de la canoa, pocas semanas después de su nacimiento e incluso con sólo algunos días; naturalmente, a condición de que las condiciones meteorológicas sean perfectas. Salir durante media jornada o jornada entera no presenta mayor problema que un viaje en automóvil. Para convencerse, basta con echar una mirada a la portada del número 85 de C.K.M. En ella se muestra un C-2 canadiense en cuyo centro hay instalada un capacho: el bebé duerme, protegido del sol por una sombrilla y no parece quejarse. Allí está sin duda mucho mejor que en cualquier vehículo lanzado a 130 km/h. por la autopista, o en un minibus traqueteante por pistas llenas de baches: sin ruido, mecido por las paladas y con aire puro. Para excursiones más largas será mejor esperar algunos meses con el fin de que se regularice el sueño nocturno. En cuanto a los pañales que llevan los niños pequeños, molestarán sobre todo a los padres por su transporte y su eliminación ya que no es cuestión de tirarlos en cualquier sitio.

¿COMO ORGANIZAR UN DIA DE PALA?

Este es el punto más acuciante para practicar regulares que deciden salir un día con su prole. Nada de locas jornadas sin descansos salvo si se quiere actuar de mala fe y demostrar que salir con niños es un verdadero infierno. Un máximo se sitúa en unas 4 horas de embarcación al día. Contar con una salida sobre las 10 de la mañana, tiempo para hacer un desayuno en condiciones y de levantar el campo. Una primera parada hora y media más tarde, a lo peor, para hacer una pausa y de nuevo ponerse en marcha durante otra hora. Los estómagos hambrientos indicarán el momento del bocadillo. Se vuelve al agua al comienzo del medio día y, con un poco de suerte, la siesta de los pequeños permitirá seguir avanzando. Hay que prever el pararse hacia las 16 horas a más tardar. Estos horarios se citan sólo a título indicativo y deberán modularse en función del estado del grupo, de los

parajes que se encuentren y de las posibilidades o de los deseos de bañarse.

¿DONDE ENCONTRAR EL RECORRIDO IDEAL?

Todos los ríos y lagos se prestan a la excursión náutica; sin embargo la elección dependerá de las aguas limpias que permitan que los niños jueguen sin que haya que temer por su salud. Será interesante procurarse un antiguo número de la revista "Que choisir" (nº252 julio/agosto 1989) donde figura un dossier de los ríos y de sus condiciones de limpieza. Es posible igualmente conocer el estado del agua de un río poniéndose en contacto con la Agencia de la cuenca del río de que se trate. Los lagos y ríos del Macizo Central por ejemplo, ofrecen posibilidades magníficas.

¿Y SU DIFICULTAD?

Queda por elegir entre lago y río. Para esto sólo contará el nivel técnico de los adultos. Si no se conoce gran cosa, es mejor limitarse a un lago o a algunos ríos muy tranquilos con una corriente casi inexistente. La única preocupación será remar al ritmo propio y al de los niños sin otra preocupación que la belleza del paisaje.

En un río más bravo, es necesario un dominio de las paradas, de las reanudaciones de la marcha y de los cruces que pueda haber. Esto va a la par con una lectura correcta del río, de sus corrientes y contracorrientes, del conocimiento del camino a seguir frente a un rápido o a un desaguadero (C.K.M. nº99 y 100). Habrá que procurar estar siempre por debajo de las posibilidades de uno mismo. No habrá de fiarse de las trampas escondidas, tales como raíces y troncos o rocas sumergidas, de manera que se pueda prever la trayectoria menos peligrosa para la seguridad de todos.

Un grupo de palistas bien entrenados puede emprender recorridos algo más difíciles donde el salvar rápidos será una parte importante del placer que experimentarán los niños. Al no poderse permitir ningún error, se evitarían los rápidos demasiado difíciles (acarreo por tierra o sirga) o descenderlos sin los niños a bordo.

LA SEGURIDAD

Toda actividad de agua brava, tranquila o no, plantea el problema de la seguridad y en particular la de los niños que pueden ser de edad muy baya o no saber nadar todavía. En un primer tiempo y durante el invierno que preceda a la excursión prevista, podría ser bueno el frecuentar la piscina e inscribir al niño en un curso

de natación. Si la elección del recorrido es un elemento no desdeñable de la seguridad, lo mismo hay que decir del equipo. Habrá que imponer resueltamente el llevar un chaleco salvavidas desde que el niño suba a la embarcación. Los padres deben hacer lo mismo, incluso en un recorrido fácil, aunque no sea más que por dar el ejemplo. La adquisición de un buen chaleco es fundamental y, desgraciadamente, bastante difícil, pocos fabricantes se han preocupado ciertamente del asunto. Este chaleco deberá asegurar la flotación del niño sin molestarle, o sea, sin llegar a la altura de los ojos. Para esto es preciso que el chaleco esté provisto de un cinturón y de una correa subcutal. Las reservas de flotabilidad deberán estar para ello repartidas principalmente por delante del chaleco para que haga flotar al niño sobre la espalda y no sobre el vientre. Un cuello ancho asegurará igualmente el mantenimiento de la cabeza fuera del agua. Este tipo de chalecos se parece a los preconizados para vela. Queda por ensayar el chaleco y sobre todo adiestrarse en el vuelco. Todo es cuestión de confianza entre el niño y sus padres. Es inútil por lo tanto echarle atado a su chaleco a cinco metros de la orilla gritándole que todo va bien. Este sería el mejor método de fabricar un futuro antipiragüista de la especie más extremistas. Hay que aprovechar sobre todo, cuando se esté bañando para habituarse poco a poco a dejarse llevar con su chaleco. Pronto se convertirá en un juego y en una de sus variantes consistirá en dejarse deslizar en el agua fuera de la embarcación, lejos de la borda para hacerse remolcar al final de una cuerda.

¿Qué hacer en caso de que sobrevenga un vuelco? (incidente que en principio no debería ocurrir si se tiene cuidado de evitar todo paso incierto y en el que por otra parte existía el riesgo de disgustar al niño que tendrá entonces un sentimiento de inseguridad unido al aspecto expresamente desagradable de su hundimiento en el agua y que le lleve a la pérdida de confianza en los adultos que le han embarcado en esa galea). Si esto ocurre, lo más urgente será actuar de forma que se ponga a salvo a los niños lo más pronto posible, a condición de que uno mismo sea capaz de hacer frente a tal situación: llevar el chaleco y ser buen nadador. Por consiguiente hay que entrenarse para este género de salvamento, imaginando escenarios y ensayarlos... sin los niños. Pero más que nunca hay que "reflexionar antes de obrar" y no dudar en renunciar.

EL MATERIAL

La embarcación será necesariamente una canoa de estilo canadiense sin cubierta o un kayak biplaza voluminoso. La ropa y los alimentos se mete-

rán en sacos impermeables de tela fuerte plástica con un sistema eficaz de cierre, o en bidones de plástico cuya tapa esté provista de una junta tórica impermeable. Habrá que comprobar con regularidad estos materiales, en particular la tela de los sacos que puede perforarse, o el buen estado de las juntas que deben estar siempre muy limpias y sin impurezas susceptibles de provocar la entrada de agua.

Para el mal tiempo, se ve enseguida que la mejor de las tiendas no es suficiente, por falta de sitio. Lo ideal es llevar un gran toldo que se puede hacer uno mismo a partir de tela de tienda comprada por metros en el comercio. Esta tela provista de puntos de sujeción será un excelente cobijo suplementario durante los días lluviosos. Instalada entre dos árboles con ayuda de las palas y de cuerdas, servirá igualmente como cobertizo para cocinar durante las comidas.

Igualmente puede citarse como de interés un paraguas ancho, tipo "golf", que protegerá eficazmente del sol durante la siesta, pero cuidado con el viento.

Mejor que los engorrosos y poco aislantes colchones inflables, es preferible equiparse con modelos de estructuras cerradas. Instalados en diferentes espesores en el fondo de la embarcación, ofrecen también la ventaja de aislar a los pequeños durmientes de los chorros de agua intempestivos.

LA ROPA

Los niños dan la impresión a menudo de ser menos sensibles al frío que los adultos ya que son capaces de chapotear desnudos en el agua helada. Aunque esta sensibilidad menor es un hecho, también es engañosa. La pequeña masa de su cuerpo no puede protegerles contra los resfriados. Por lo tanto hay que velar permanentemente por su bien estar, sobre todo en los días más frescos. Es entonces cuando interviene la calidad de las ropas de protección: jerseys de lana o con forro polar, impermeables de hule, botas y pantalones impermeables para los días de lluvia. Un adulto que palea tiene forzosamente calor: un niño que espera el final de la etapa sentado sobre un saco en medio de la embarcación sin nada que hacer, se resfría rápidamente.

¿COMO TENER OCUPADOS A LOS NIÑOS?

En tierra, no hay ningún problema; cualquier trozo de madera o piedra servirá mejor que todos los juguetes reunidos, con la excepción de un cubo y una pala. La pala americana es el acábo. ¡Hay que llevar una para cada niño!

A bordo, las actividades son más limitadas y es en ese momento cuando hay que poner el ingenio a prueba. Puede que el niño cuando crezca corra el riesgo de desinteresarse o hastiarse de las excursiones por la demasiada pasividad a bordo de la canoa. Sólo hay un medio: hacerle participar en la navegación lo más pronto posible confiándole una pala ligera apropiada a su tamaño. Sus reacciones dependerán igualmente del ritmo de navegación.

Las demás cuestiones que se pueden presentar (a campañá agreste o no, alimentación) tienen respuestas que dependen del sentido práctico de cada uno y de su hábito a la vida al aire libre. Acostumbrar a un niño a dormir bajo una tienda, a cambiar de forma de alimentarse, no debe ser una dificultad que hay que superar sino una experiencia enriquecedora para él. Sus reacciones frente a este nuevo medio ambiente dependerán esencialmente de nuestra propia manera de ser. Si tememos por su bienestar, él lo notará y no se sentirá seguro y correrá el riesgo de reaccionar de forma negativa.

Ya no queda más que "meterse en el agua". Por mi parte manifiesto que en las excursiones náuticas con mis hijos he encontrado una actividad fantástica al aire libre y he sentido una formidable satisfacción viéndoles felices. Entonces, ¿por qué privarse de este placer?

Próximo capítulo:

- EL MEDIO AMBIENTE, EL PIRAGUISMO Y EL NIÑO
(continuación)



VENTAJAS Y CONTRAINDICACIONES

Puesto que los deportes en agua brava interesan particularmente a los niños y adolescentes, es importante conocer los límites o las contraindicaciones de orden médico, así como las cualidades requeridas para una práctica de la actividad en buenas condiciones.

El primer "umbral" a franquear por el niño deseoso de practicar las actividades de agua brava, es ciertamente el examen médico de aptitud.

El examen médico tiene como finalidad:

- * Descubrir eventuales contraindicaciones para la práctica deportiva de que se trate.
- * Orientar al joven hacia una práctica posible de la competición o hacia una práctica de ocio, aconsejándole los deportes de apoyo, complementarios de su práctica, etc....
- * Vigilar la salud de los jóvenes deportistas (equilibrio biológico, radiografías de control,) y prevenir la aparición inesperada de patologías ligadas a una práctica de fectuosa.
- * Informar sobre los riesgos de la actividad o de su práctica excesiva, de los problemas de preparación, de dietética, de recuperación del esfuerzo, sobre el doping

El médico deportivo tiene el doble papel de -- consejero y de cuidador. En un primer tiempo, orienta a los niños y a sus padres sobre la -- práctica posible o no de los deportes de agua brava y firma un certificado de aptitud. En el caso de una práctica para competición, el médico puede participar con el entrenador en la -- preparación de un programa de trabajo, teniendo en cuenta, por una parte las obligaciones -- de la actividad y por otra las posibilidades y aptitudes físicas del joven. En un segundo -- tiempo, el médico puede ocuparse de cuidar los traumatismos o las patologías inherentes a la actividad.

Para los deportes de agua brava que nos con-- ciernen (piragüismo, natación) el examen médico debe poner en evidencia las anoamías -- de la columna vertebral o los problemas O.R.L. (oídos y seno), que representen contraindica-- ciones para su práctica. A un niño portador de una anomalía de la columna vertebral (cifosis, escoliosis, o lordosis importante) no debe nun-- ca orientarse hacia la práctica regular del -- agua brava. Por el contrario, nada le impide -- darse un paseo en canoa, hacer un descenso en balsa o un bautismo de N.E.V. durante las vaca-- ciones estivales.

Algunas patologías del crecimiento contraindi-- carán momentáneamente la práctica y con mayor razón el entrenamiento intensivo: la enferme-- dad de Sheuermann (lesión de los cuerpos verte-- brales), o la enfermedad de Osgood-Schlatter -- (lesión en los puntos de osificación en la parte superior de la tibia) son patologías que se encuentran con frecuencia entre los adolescen-- tes. Entonces es necesario moderar la práctica, adaptar los entrenamientos o suspenderlos momen-- táneamente: la regla del no dolor en la prácti-- ca de la actividad se ha de respetar imperativa-- mente, =

Las cualidades requeridas para la práctica de -- actividades de agua brava son numerosas, con un imperativo para el principio: ausencia total de miedo al agua. El niño debe evidentemente saber nadar bien pero sobre todo no estar inquieto, -- no sentir angustia ante la idea de caer al agua. Ya que el agua es omnipresente en estas activi-- dades, la familiarización con el elemento acuá-- tico debe ser total, las demás cualidades que -- se requieren son esencialmente las de resisten-- cia, anticipación, rapidez, destreza, y para -- una práctica en circunstancias a veces difíci-- les, una condición física perfecta y una buena preparación. Por todas estas razones, el niño no debe comenzar muy joven. Para el piragüismo, -- puede empezarse el aprendizaje a partir de los 7 años, cuando el niño sepa nadar. Para la nata-- ción en agua brava, la edad que actualmente se -- requiere es la de 13 años, sobre todo por el he-- cho de que no existe, al contrario que en pira-- güismo, material estudiado para los jóvenes (es -- to debería cambiar en los próximos meses). Es de -- notar que cuanto más joven es el niño, más difí-- ciles serán las condiciones para la práctica, -- teniendo en cuenta la seguridad, pero también -- lo será para la elección de los lugares de prác-- tica, el ambiente y el material. A la edad de -- 12 años, el niño podrá elegir su orientación: -- deportes de ocio o de competición.

En todos los casos, la práctica de actividades de agua brava da mucha formación, tanto en el -- plano físico como en el psicológico. El kayak, la canoa o la balsa tenderán a desarrollar la -- musculatura del tronco y de los miembros supe-- riores, mientras que la natación en agua brava tenderá a desarrollar la musculatura inferior -- (miembros inferiores y tronco).

Los deportes de agua brava favorecen por otra -- parte la adquisición de nociones de ayuda mutua (a nivel de grupo), de autodominio, de anticipa-- ción, prudencia, y de respeto al medio ambiente. Las ventajas de los deportes de agua brava son por lo tanto, muy reales. En ausencia de prohi-- biciones médicas, los niños, por consiguiente, no podrán reaccionar más que de forma positiva -- a la práctica de estas actividades.

(J.J. GAUTHIER).

CUIDADO CON EL FRIO

En la práctica de los deportes de agua brava, el frío es el verdadero enemigo de los niños. Es de rigor la mayor vigilancia cuando la práctica se efectúe en el agua fría de los torrentes (este es a menudo el caso).

Incluso aunque parezca que el niño resiste muy bien a las agresiones del frío, es de hecho -- una fachada muy engañosa. Igual que en el adulto, su organismo se enfria; en cambio, la hipotermia es, en general, de aparición más brutal. Los signos precursoros que hay que tener en cuenta son por supuesto los escalofríos, el amotamiento de las extremidades, la pérdida de dinamismo en el niño (en la elocución y en la movilidad); hay que actuar con rapidez para -- evitar que se produzca la hipotermia, una verdadera urgencia terapéutica que impone una hospitalización inmediata.

Para protegerse del frío, se aconseja la utilización de vestiduras isotérmicas de neopreno. Las partes del cuerpo que hay que proteger con prioridad son el tronco y la cabeza, así como las extremidades (manos y pies). En la natación en agua brava, donde el niño está totalmente sumergido, debe protegerse todo el cuerpo y la vestidura debe ser de un grosor mínimo de 5 mm. para ofrecer una buena isotermita.

La protección contra el frío es una de las seguridades elementales que hay que considerar -- cuando se les propone el agua brava a los niños.

EL PIRAGUISMO, MODO DE UTILIZACION

... ¿Qué elementos pueden incitar a un niño a entrar en contacto con esta actividad? ¿A qué edad? ¿Con qué pedagogía? ¿Qué son las estrellas y las palas? ¿Cómo elegir, para el niño, una estructura de acogida?

Es a partir de los 7 u 8 años cuando el niño -- puede empezar a practicar el piragüismo. Después de los 12 a 13 años (a veces más tarde), comienza la adolescencia que trae consigo modificaciones en el comportamiento. Aquí sólo nos interesa el tramo comprendido entre los 7 y -- los 13 años aproximadamente. Durante este periodo, puede decirse que los niños están naturalmente interesados en la actividad física. -- Son curiosos y, en general, aprenden con bastante rapidez. Las motivaciones o las circunstancias que conducen a un niño a la práctica -- del piragüismo son muy variadas: el deseo de integrarse en un grupo de amigos y camaradas -- (ambiente atractivo), de seguir al mejor amigo que ya lo practica, proximidad de la estructura de acogida con respecto al domicilio del niño -- "es más práctico"

En otros casos, un padre o un hermano mayor, -- que lo practican, incitan al niño a comenzar -- la actividad. El primer contacto con el pira--

güismo puede también ser institucional: ciclo de tierra, si se apoya en un soporte, éste resiste al empuje mientras que, en el agua, si -- se apoya en la hoja de la pala o en el borde -- de la embarcación, se hunden tanto el uno como el otro: se dice que los apoyos son "huidizos". Por supuesto, que la embarcación se hunde más o menos según sea la forma de su casco; pero -- parece fundamental definir la diferencia de -- las resistencias entre tierra y agua desde el momento del primer contacto con la actividad. La ignorancia de esta diferencia explica algunos comportamientos, como el del niño que entra de pie en la barca al embarcarse y como -- consecuencia se encuentra dentro del agua ... Los palistas ya familiarizados con la actividad encuentran este mismo problema cuando dejan por primera vez su kayak de turismo en polietileno para ensayar un kayak de carrera en línea: en esta embarcación más inestable, vuelven a ser debutantes (pero progresan rápido).

Segundo paso

Para el debutante, no es evidente el manejo de la pala: es preciso colocar correctamente la -- hoja, en la dirección correcta en relación con la embarcación, con una orientación adaptada -- al desplazamiento deseado. Es preciso pallear -- con arreglo a una intensidad correcta y durante un lapso de tiempo, ni demasiado largo ni -- demasiado corto. Todas estas operaciones deben efectuarse desde el lado derecho y del izquierdo, de forma coordinada. Más aún, al pasar de un tipo de pala a otro diferente, se necesita un reaprendizaje: el niño ya iniciado en el manejo de una pala de hoja plana vuelve a ser -- aprendiz cuando descubre la hoja hueca (pero -- se adapta mucho más rápidamente que cuando tuvo su primer contacto con una pala).

Tercer paso

Se trata de dominar el deslizamiento de la embarcación sobre el agua serena: cuando una embarcación propulsada por la pala avanza sobre un agua serena y sin viento, su parte trasera tiene tendencia a no quedar dentro del eje de desplazamiento y se dice que "derrapa" como -- cuando patina una bicicleta en la arena o un -- automóvil en la nieve cuando se acciona el freno de mano). Este fenómeno, inherente a la forma del casco utilizado, es particularmente perceptible por el debutante: ¡Esto se gira cuando avanzo!, exclama el niño con asombro. Para resolver este problema, es posible utilizar la pala o un sistema de timón.

Pero, lo mismo que un debutante en kayak de -- salom, un palista iniciado, colocado en la -- proa de un kayak biplaza de carrera en línea, y encargado de manejar el timón, se enfrentará con el "derrapaje".

Cuarto paso

El niño va a aprender a dominar el desplaza--

miento de su embarcación bajo la influencia de elementos exteriores. Sobre agua tranquila o en el mar, el viento y los kayaks. En Kayak-polo, el choque con las otras embarcaciones, en el río, los diferentes movimientos del agua, influyen en el comportamiento de las embarcaciones. El practicante debe anticipar estas modificaciones y adaptar sus maniobras para realizar la trayectoria deseada.

CONSEJOS A LOS PADRES

No duden en equipar a sus hijos con un buen traje isotérmico. Esto limita en gran medida el enfriamiento y permite jugar en el agua en las condiciones más rigurosas (lluvia ligera o cierzo con sol escondido).

Tampoco dude en hacerle llevar un sombrero o un niki cuando haga calor.

Atención a los chalecos. Estos raramente están adaptados a la morfología de los pequeños. Sin embargo, este accesorio es muy importante para practicar el piragüismo. No es tan preciso el saber nadar como el saber flotar. El chaleco no debe subir y recubrir la cabeza cuando el niño está en el agua. La correa subcual (que pasa por entre las piernas) es un buen sistema. Es indispensable una adaptación perfecta al busto.

Finalmente, los calzados que se ajusten a los pies (nada de lengüetas) evitan muchas heridas.

¿A QUE RITMO?

Esta graduación en las dificultades puede servir como hilo conductor pedagógico cada vez que un palista utiliza un material más sofisticado o que desconozca. Por supuesto, este esquema debe afinarse en función de cada actividad particular; es impreciso, pero ofrece un marco especialmente adaptado a todas las primeras sesiones de iniciación.

El paso de un nivel a otro, en estas primeras sesiones de iniciación, se puede hacer muy rápidamente. Más aún, en un niño que aborde la actividad por primera vez, un bagaje de experiencias previas, en general, podría facilitar sus progresos: si ha practicado ya la vela, se adaptará rápidamente a la inestabilidad de un kayak; si ha pasado varios veranos a orillas del mar, jugando con las olas en una barca inflable maniobrada a remo, sabrá fácilmente como propulsarse con una pala, si practica con su padre la inmersión con aletas, máscara y tubo, a poca profundidad, no temerá quedar "atascado" en un kayak, porque ya tiene el hábito de estar debajo del agua, en posiciones poco habituales y esta soltura le permitirá progresar más deprisa en piragüismo

Se puede considerar que la práctica de otras actividades náuticas desarrolla capacidades, o potencialidades beneficiosas para la práctica del piragüismo.

Dentro de esta misma lógica, la Federación Francesa de Piragüismo ha confeccionado un sistema de tests que permite calibrar los progresos realizados por el niño.

LAS ESTRELLAS Y LAS PALAS

El paso de la primera estrella se efectúa en agua tranquila. Una a tres jornadas de práctica son con frecuencia suficientes para intentar la prueba.

La segunda estrella se puede adquirir en agua tranquila, en agua brava o en mar y es accesible después de 5 a 10 días de práctica específica.

Finalmente, la tercera estrella se atribuye a los titulares de una segunda estrella en agua tranquila y de una segunda estrella en agua brava o en mar. Son necesarios de 10 a 15 días de práctica polivalente para poder conseguirla.

Cualquiera que sea la estrella, la prueba para ganarla consiste en recorrer una distancia, manobrar su embarcación y garantizar la seguridad.

Las palas de bronce, plata u oro reemplazan a las estrellas cuando la dificultad es mayor.

¿DONDE INSCRIBIR AL NIÑO?

¿Cómo se puede conocer la calidad de las estructuras que acogen a los niños para la práctica del piragüismo? Esta es una pregunta que se hacen todos los educadores: padres, directores de centros de vacaciones, maestros y maestras

Para empezar, hay que ser conscientes del hecho de que las prestaciones que propone cada estructura están en función de las posibilidades del lugar en que se efectúa la práctica (por ejemplo, es difícil entrenarse para carrera en línea en un valle donde no corren más que ríos de fuerte pendiente), del material de que se disponga (éste cuesta caro y las estructuras se ven obligadas a tener que elegir), de la motivación de los cuadros (según el gusto personal, se sienten más o menos atraídos por uno u otro tipo de práctica), y de su competencia (ésta forzosamente será mejor en el dominio que más les motive).

Estos diferentes parámetros determinan los objetivos de la estructura: por ejemplo, un club de kayak-polo se interesará sobre todo en esta disciplina y la práctica de carrera en línea será menos desarrollada que en un club en el que ésta sea la vocación principal. Así, las estructuras están, frecuentemente, especializadas en una de las prácticas reagrupadas bajo el término genérico de piragüismo. Además, es preciso saber que el dinamismo de una estructura es, con frecuencia, obra de un hombre apasionado cuyo carisma es comunicativo.

De forma muy global, se puede diferenciar entre las estructuras llamadas asociativas y las estructuras comerciales. En las primeras, el voluntariado es muy importante y su enfoque es suscitar una práctica regular a lo largo de todo el año, bien se trate de competición, excursiones o esparcimiento. En las segundas, los imperativos económicos están más presentes y lo mismo que no se descuidan los objetivos educativos, hay que asegurar la rentabilidad de la empresa. Pero esta separación no es rígida, ya que numerosos clubs (estructuras asociativas) han puesto en funcionamiento, para financiar sus actividades, una estructura comercial estival.

Las categorías de calidad que cada año entrega la FFCK (Federación Francesa de Piragüismo), a las estructuras que los demandan constituyen un buen criterio de selección: garantizan una calidad mínima de las prestaciones que facilitan (una estrella: buena calidad, dos estrellas: muy buena calidad y tres estrellas: excelente calidad), y señalan la pertenencia de la estructura a una red: la Escuela Francesa de Piragüismo. Estas categorías existen en dos versiones, "deportes de tiempo libre" y "deportes de competición".

En general, los clubs y las estructuras comerciales acogen a los niños a partir de los 8 ó 10 años. Por debajo de esa edad, se presentan problemas de resistencia al frío, de comprensión, etc.

Pero existen algunas excepciones, y algunos niños son capaces de empezar las prácticas desde que saben nadar.
(PATRICK EBEL).

ANTES DE LOS 8 AÑOS

Deben adaptarse la actividad y el material: el piragüismo es un medio de exploración del entorno natural. No hay que dudar en utilizar un medio de transporte colectivo (barca o canoa o biplaza ...) ni en pasar el tiempo a la orilla del río con los pies metidos en el agua. El material debe modificarse: las embarcaciones más pequeñas, el diámetro de los mangos de las palas reducido, así como la superficie de las hojas (que deben ser del mismo plano). Las embarcaciones monoplasa deben equiparse con dispositivos con el fin de limitar los problemas de desplazamiento. Se debe dar preferencia al aspecto lúdico y las condiciones climáticas deben ser muy favorables (la piscina puede ser el medio preferible para un primer contacto).

APRENDER A NADAR PARA, A CONTINUACION, APRENDER EL AGUA BRAVA

Para aprovecharse plenamente del placer que proporcionan los deportes de agua brava, es indispensable saber nadar.

Actualmente, la natación está asignada, en ge-

neral, a la escuela primaria pero muchos niños empiezan su aprendizaje más pronto y el encuentro con el agua se hace a veces desde la más tierna edad; ¿Qué debemos pensar?

Aunque se admite comunmente que una enseñanza real de la natación comienza hacia los 6 años de edad, el despertar al medio acuático se puede efectuar mucho antes. La experiencia de los "bebés nadadores", que apareció en Francia en los años 70, ha demostrado que los niños muy pequeños poseían posibilidades asombrosas de adaptación al espacio acuático. De hecho, habría que hablar más bien del "despertar de los niños pequeños al agua" que de "bebé nadador". No se trata de asegurar el aprendizaje de una técnica cualquiera; se le presenta al niño el agua en un espacio confortable y tranquilizante. Obligatoria, los padres están presentes en la piscina con el niño y un animador preparado especialmente les aconseja. El espacio acuático está poblado de juguetes diversos y de una alfombra de espuma; se le invita al niño, en medio de juegos, a descubrir este nuevo universo tan acogedor. En ningún momento se le fuerza al niño, que es libre de todas sus acciones y todas sus iniciativas.

Aunque a menudo reticente las primeras veces, el bebé acepta en general muy pronto jugar en el agua con papá y mamá. Se familiariza con este nuevo ambiente y pronto se encontrará a sus anchas.

Sin embargo, es preciso ser prudente y cuidar de que el niño no tenga frío. En las piscinas reservadas para los "baby-clubs", el agua está normalmente bastante más caliente (30-32° en vez de 26-27°) y los bebés son desnudados y vestidos en el borde de la piscina para así evitar el frescor y las corrientes de aire de los vestuarios.

Con buenas condiciones de práctica, el bebé llega a hacerse rápidamente un pequeño ser acuático. Sin embargo, hasta los 5-6 años no podrá aprender realmente a nadar. La técnica de la natación necesita una sincronización de movimientos que es imposible antes de esta edad. Hay que tener paciencia.

Las estructuras para acoger a los pequeños son hoy en día muy numerosas y reagrupadas, la mayor parte, bajo la égida de la Federación Nacional de Natación Preescolar (F.N.N.P.). Los clubs aceptan, en general, a niños de 6 a 8 meses, con un certificado médico y uno de vacunación.

El medio acuático es por consiguiente accesible a los niños muy pequeños. De sus primeras experiencias dependerá a menudo su "porvenir acuático". Es pues importante que el primer contacto se haga en un medio tranquilizante con pedagogía y con amor. Con un buen comienzo, los bebés de hoy serán, sin duda, los practicantes de agua brava del mañana.

(J.J. GAUTHIER)