Nage en eau froide et Coupe de Noël

Bains des Pâquis, nageur membre des Givrés, 21.02.2018
© David Wagnières

Localisation	GE (Ville de Genève)
Domaines	Nature et univers Pratiques sociales
Version	Juin 2024
Auteur	Vincent Barras

L'essor récent de la nage en eaux froides genevoises est massif et spectaculaire. Cette pratique ultracontemporaine plonge cependant ses racines dans des temps anciens. Depuis le Moyen-Âge, est attesté à Genève l'usage en toutes saisons des bains lacustres, dont on imagine volontiers l'austère fraîcheur. Au XVIIIe siècle, Rousseau se fait le promoteur ardent de la vie en plein air et des bains froids, et des bains publics, situés à même le lac, le Rhône ou l'Arve.

La vogue européenne de l'hydrothérapie au XIXe siècle encourage l'usage des eaux froides, de pair avec l'élan hygiéniste. Mais l'essor public de la nage en eau froide s'amorce dans les premières décennies du XXe siècle, parallèlement à la popularisation grandissante des piscines publiques : on assiste à la prise de conscience d'une pratique qui profite à la santé de chacun, et, telle une fête, est vécue aussi comme une réjouissance collective.

Elle est marquée par la création en 1934 de la Coupe de Noël, dans le sillage de la rénovation et reconstruction en dur (en 1932) des Bains des Pâquis. Le nombre de participantes et de participants ne fait que croître, passant de 7 nageurs pour la première édition à 4500 en 2023. Aujourd'hui, le phénomène du « winter swimming » genevois, également devenu un atout touristique, démontre à l'évidence que l'événement populaire de la Coupe de Noël et de la nage en eaux froides est désormais inscrit dans le patrimoine individuel et collectif de la population genevoise.

Lebendige Traditionen
Traditions vivantes
Tradizioni viventi
Tradiziuns vivas

La liste des traditions vivantes en Suisse vise à sensibiliser le public aux pratiques culturelles et à leur transmission. Elle se base sur la Convention de l'UNESCO pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel. La liste est élaborée et actualisée en collaboration avec les services culturels cantonaux.

Un projet de :

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la culture OFC

L'essor récent de la nage en eaux froides genevoises, entre lac et rivières, est massif et spectaculaire, comme d'ailleurs dans bien des espaces urbains disposant d'une situation géographique analogue. Cette pratique ultracontemporaine plonge cependant ses racines dans des temps très anciens. Activité moins évidente qu'il n'y paraît, le bain superpose des motifs relevant de l'histoire culturelle et religieuse, autant que d'une tendance hygiéniste, médicale, sportive. Dans la sphère culturelle occidentale, il participe d'une conception corporelle héritée de la théorie humorale antique, selon laquelle le corps, organisme essentiellement poreux et perméable, est lui-même « fluide », doté de toutes sortes d'orifices lui permettant d'absorber les liquides extérieurs et de produire à son tour toutes sortes de sécrétions. C'est dans ce contexte que la pratique de la baignade, celle en eaux froides notamment, acquiert au cours de l'histoire quelques-unes de ses qualités apparaissant aujourd'hui comme « naturelles » et évidentes.

Fondements historiques

Dès l'Antiquité, on évoque par exemple l'effet « révulsif » bénéfique des applications d'eau froide sur le corps. Depuis le Moyen-Âge, comme dans bien d'autres régions de Suisse et des contrées environnantes, est attesté à Genève l'usage en toutes saisons des bains lacustres, dont on imagine volontiers l'austère fraîcheur. Au XVIII^e^ siècle, Jean-Jacques Rousseau se fait le promoteur ardent de la vie en plein air, quelle que soit la saison : « Je voudrais qu'en grandissant on s'accoutumât peu à peu à se baigner quelquefois dans des eaux chaudes à tous les degrés supportables, et souvent dans des eaux froides à tous les degrés possibles », proclame-t-il dans *Émile*. Les médecins genevois du XVIII^e^ siècle, stimulés par de telles conceptions, font l'éloge des bienfaits de la baignade glacée, par exemple lors de crises de goutte. Leurs recommandations sont assurément l'écho savant d'un usage populaire des surfaces lacustres et des cours d'eaux qui traversent la République. Elles accompagnent aussi la mise en place, dès 1710 au moins, d'installations spécifiques, les bains publics, situés à même le lac, le Rhône ou l'Arve, ou alors aménagés au cœur de la ville.

Pourtant, jusqu'au XIX^e^ siècle, seuls certains épisodes de cette passion genevoise sont explicitement documentés : le peintre et graveur allemand Johann Gottlob Geissler (1729-1814), établi à Genève en 1771, prend l'habitude de croquer divers points de vue sur la ville et de ses environs. En examinant attentivement son aquarelle titrée « I^ère^ Vue d'une partie du petit et grand Salève, Champel, chemin de Very, Pinchat et du cours de l'Arve, prise en haut de la campagne de Monsieur Pictet » (1799), on s'étonne de distinguer six personnages, quasi invisibles au premier regard, minuscules baigneurs plongés dans l'eau assurément fraîche de la rivière tout droit descendue des montagnes de la Haute-Savoie, charriant limons et autres corps plus ou moins solides. On ne voit point de figures semblables dans d'autres vues genevoises montrant le Rhône ou le lac de Genève. Faut-il supposer une particularité à la baignade dans l'Arve, des qualités particulières à son eau venue tout droit des Alpes ? L'hypothèse, en tous les cas, acquiert quelque consistance lorsqu'on lit, dans des écrits de plusieurs médecins carougeois du XIX^e^ siècle que l'Arve est appréciée par la population locale pour les vertus curatives de l'« arénation » en cas de plaies cutanées (il s'agit du traitement opéré par les frictions du sable mêlé à l'eau), et plus généralement pour sa fraîcheur et sa pureté, au point que l'on n'hésite pas, l'hiver venu, à briser la glace pour pouvoir en profiter par tous temps.

Vague hydrothérapique et hygiéniste

L'essor européen de l'hydrothérapie, nouvelle science construite sur des usages anciens, a lieu au XIX^e^ siècle, également accompagné par l'essor du tourisme. Son éclat est au maximum à la fin du XIX^e^ siècle avec l'érection d'établissements balnéaires sophistiqués, qui permettent un usage très différencié de l'eau. La ville de Calvin se rêve alors en égale des plus réputées villes d'eau européennes (comme Carlsbad, Marienbad, Baden-Baden ou Vichy). Son fleuron est indiscutablement le Grand Hôtel des Bains-de-Champel, où l'on promeut à grands renforts de publicité, outre les appareils de douche, fumigations et autres bains de vapeur, la plongée médicale dans les eaux froides de l'Arve toute proche.

Mais ce luxe balnéaire, qui attire les curistes aisés et les célébrités européennes de l'époque aquatique, masque sans doute la pratique ordinaire de la baignade, en lac et en rivière. Parallèlement à l'essor de l'hydrothérapie, très valorisée dans l'espace public, on assiste à la disparition (ou du moins à l'invisibilisation) des discours qui justifiaient jusque-là la baignade en eaux naturelles. Peut-être faut-il y voir l'effet d'une propagande hygiéniste incisive et très présente dans les politiques urbaines, qui considère d'un œil suspicieux les lacs et les rivières, dénonçant à haute voix les risques de contamination par toutes sortes de germes malsains ou de produits délétères que les corps des baigneurs peuvent attraper ou ingérer en s'immergeant dans ces eaux naturelles, froides ou non. Il est vrai que le développement de ce discours hygiéniste est aussi le pendant d'une pollution grandissante des lacs et des fleuves, dont la

fonction de dépotoir, à l'heure des grands établissements industriels et du développement d'une agriculture à forte empreinte chimique, a de quoi freiner les envies de plongeon. Et bien que la Suisse fasse figure de nation pionnière dans le traitement de la pollution des eaux, il faudra attendra 1971, après plusieurs épisodes épidémiques dramatiques, pour que l'obligation du traitement des eaux usées soit introduite dans la loi suisse.

Toujours est-il que l'essor public, sinon la renaissance de la nage en eau froide s'amorce globalement dans les premières décennies du XX^{e} siècle, parallèlement à la popularisation grandissante des piscines et bains publics. Dans l'intervalle, la tradition du bain en eau froide, enracinée comme on l'a vu dans une longue histoire tant globale que locale, n'a sans doute jamais entièrement disparu des usages individuels. Mais nous n'en avons gardé aujourd'hui presque aucune trace, au même titre que bien d'autres usages ou rituels liés au corps et à ses soins. Ce qui naît, ou renaît, à Genève et ailleurs peu avant la Deuxième Guerre mondiale, c'est la conscience commune d'une pratique individuelle et tout à la fois collective, qui profite au corps et à la santé de chacun, et, telle une fête, se pare également des atours d'une réjouissance collective.

La Coupe de Noël

Sur le plan de l'espace genevois urbain, une telle (ré-)émergence, mélange d'ancien et de nouveau, est marquée par la création en 1934 de la Coupe de Noël, dans le sillage de la rénovation et reconstruction en dur (en 1932) des Bains des Pâquis fondés à la fin du siècle précédent. René Doria, biscuitier, et membre du « Genève Natation 1885 », s'inspirant d'une épreuve semblable organisée à Paris depuis le début du siècle, « convoque ses copains », 9 en tout, pour plonger dans l'eau froide de décembre 1934. Ils sont à peine plus d'une poignée (7 participants recensés lors d'une édition d'après-guerre marquée par une température particulièrement froide). Le nombre croîtra en pente régulière au cours de la deuxième moitié du siècle (on compte 400 nageuses et nageurs en 1965) avant de connaître dès les années 2000 un engouement phénoménal avec 999 participantes et participants en 2012, 1450 en 2014 et 4500 en 2023.

Toujours organisée par le même club, la course et ses modalités ne changent pas même si plusieurs trajets ont été proposés au fil du temps, dans le Rhône (depuis le Pont des Bergues), puis dans la Rade, sur la « distance reine », soit 100 mètres nage libre. Le principe est immuable : il s'agit bien d'une course sportive, qui se targue d'ailleurs d'être la plus ancienne compétition sportive de Genève. Mais l'aspect festif est de plus en plus marqué, à l'image des réjouissances qui accompagnent la Course de l'Escalade. Nageuses et nageurs confirmés mais aussi tout à fait amateurs, de tous types et âges, et costumés de toutes les manières, sont les protagonistes à parts égales de la Coupe de Noël. Elle se présente aujourd'hui, dans les termes mêmes de ses dirigeants, comme une « tradition chère au cœur de Genève, unissant les habitantes et les habitants dans une camaraderie chaleureuse et festive année après année ». Le succès oblige le comité d'organisation à placer, en 2023, près de 3000 personnes sur liste d'attente, et à imaginer d'autres formules, telle la « Givrée du Jet d'Eau », destinées à endiguer l'enthousiasme débordant du public.

L'élan du « winter swimming »

Un tel succès local doit être rapporté à l'aune d'un engouement général pour la nouvelle pratique, marqué dans des événements sportifs inédits, tels que les Championnats du monde en eau froide, réunissant en 2023 plus de 1000 participantes et participants, à Samoëns, en Haute-Savoie. Il ne fait pas de doute que cet élan profite d'une vague récente de la culture urbaine. L'« urban swimming », concept et terme qu'on voit se déployer depuis deux décennies, immerge dans les eaux les corps citadins des diverses villes européennes (Berlin, Londres, Bruxelles) et nord-américaines (Boston, New York). Désormais, les villes suisses en font de même, rivalisant d'efforts publicitaires dans ce sens. Genève fait face à la concurrence de Bâle, Zurich, Berne, les plus actives municipalités sur ce plan, parmi d'autres lieux encore, qui promeuvent l'« urban swimming » comme un atout important de leur stratégie touristique, tout en soulignant à quel point la pratique est susceptible d'améliorer notablement la qualité de vie citadine.

La branche active de cette tendance, le « winter swimming » (et sa sous-spécialité, le « ice swimming »), participe assurément de ce mouvement général, qui prend des allures de revendication citoyenne pour l'accès de chacune et chacun aux cours d'eau, aux canaux et aux étendues lacustres urbains. Mais elle acquiert aussi, sur le plan social, quelques caractéristiques qui lui semblent particulières : une véritable communauté nageuse en eaux froides se constitue, se revendiquant comme telle, au sein de laquelle des partages d'expériences ont lieu, des rencontres surviennent et des couples se forment. Divers dispositifs et équipements se mettent en place : les cabanes de sauna érigées au bord du lac ; les articles spécialisés mis en vente dans les magasins de sport ;

l'agenda des « nages de nuit » aux Bains des Pâquis ; la création d'applications recensant les températures lacustres, profondeurs de l'eau et données météo à toute heure et en tous lieux du lac ; l'apparition de « thérapeutes et instructeurs de bains froids », déversant leurs flots de conseils sur les effets du bain en eau froide sur le corps, et son importance pour l'esprit. Divers rituels se formalisent : la baignade du premier de l'an, accompagnée de déguisements et d'une coupe de champagne au sortir de l'eau ; la constitution de groupes tels celui des « Givrés des Bains des Pâquis » ; les pratiques ésotériques au bord de l'eau telles l'« immersion en conscience en eau froide », le toumo (yoga du froid ou yoga de la chaleur intérieure). Des figures héroïques et héroïnes émergent de la masse nageuse : « celui qui se baigne tous les jours depuis trente ans, hiver comme été », « celle qui s'y est mise à l'âge de 70 ans et qui ne rate plus un plongeon ».

Pour le bien des corps plongés dans l'eau froide

Il manque encore une enquête sociologique rigoureuse et approfondie, qui révélerait peut-être telle répartition des baigneuses et baigneurs le long de l'échelle sociale, tel ou tel déterminisme collectif des pratiques, telle répartition genrée des pratiques, tel ou tel lien des nageuses et nageurs avec des convictions politiques, idéologiques, ou religieuses. Mais les podcasts, articles de presse écrite, émissions télévisées consacrées à la Coupe de Noël et à la baignade en eau froide qui s'accumulent depuis les années 1960 déjà – contribuant ainsi à la patrimonialisation de la tradition – révèlent des motifs récurrents. À la question « Pourquoi plongez-vous dans l'eau froide ? », les réponses sont les mêmes : la joie communicative, l'encouragement mutuel (« Allez, plonge, elle est bonne ! »), l'ambiance collective, qui répond à la recherche de l'« adrénaline », voire la « sérotonine » et les « endorphines », qui motive les corps et les cerveaux, et provoquent l'euphorie après la sortie de l'eau.

La science médicale peine aujourd'hui encore à décrire en ses propres termes l'effet (voire les risques) du bain en eaux froides, hormis l'explication générale du relâchement des endorphines et autres médiateurs corporels lors de l'immersion dans l'eau froide, entraînant un sentiment de bien-être. Mais les pratiquants sont unanimes, et leur description tient en quelques mots simples : c'est bon pour le corps et l'esprit, les bénéfices sont immédiats. Autrement dit, tout corps plongé dans l'eau froide éprouve les joies de « la récupération musculaire », du « renforcement du système immunitaire », de l'« effet antidépresseur », de la « dépollution des neurones. »

En bref, accompagnée des quelques précautions d'usage (les médecins recommandent l'usage modéré et progressif, les Services Industriels de Genève insistent sur les dangers des courants invisibles, les autorités sanitaires rappellent la prudence de rigueur face à la qualité parfois incertaine des eaux), la pratique de la nage en eau froide, exaltée lors de l'événement véritablement populaire qu'est la Coupe de Noël, est désormais profondément inscrite dans le patrimoine individuel et collectif de la population genevoise : joie frissonnante des corps et des esprits, chaleur festive de la nage collective en eaux froides.

Informations

Laurent Grabet: «Tous ces givrés dans une eau.» In: Les Échos, 3 janvier 2019, pp. 10–13.

David Ripoll (Ed.): Champel-les-Bains. Golin, 2011.

Andreas Ruby, Yuma Shinohara (Ed.): Swim City. Bâle, 2019.

Coupe de Noël, 25.12.1942 (notreHistoire.ch)

Objectif Coupe de Noël, RTS, 17.12.1965

GE : ils étaient 999 participants à la fameuse coupe de Noël, RTS, 16.12.2012

La nage en eaux froides, RTS, 14.11.2022

swissinfo.ch: The rise of urban swimming in Swiss cities, 28.05.2019

Swim City, Exposition Musée Suisse d'Architecture, 25.05.–29.09.2019

Bains des Pâquis : Température du lac en direct

Baigneurs d'hiver (Bains des Pâquis)

Nage de nuit (Bains des Pâquis)

La coupe de Noël (Genève Natation 1885)

Contact

Daniel Beran, organisateur Coupe de Noël, Genève Natation 1885