



## Vademecum du kayakiste

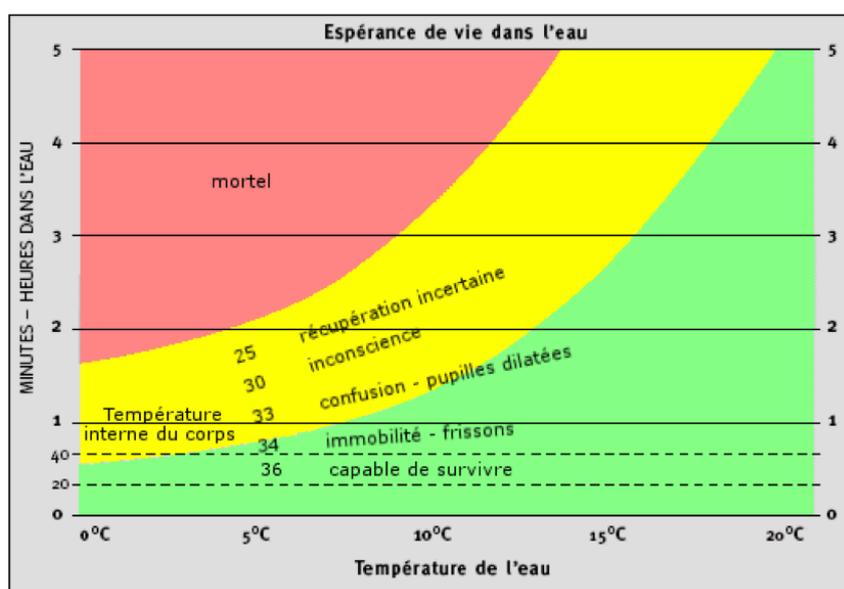
Cette brochure n'a nullement pour vocation d'épuiser la question des bonnes pratiques, qui nourrit bien des discussions entre nous. Vous trouverez en outre dans la dernière page des éléments documentaires vous permettant d'aller plus loin dans votre appréhension de l'esprit et des risques inhérents à la pratique du kayak de mer.

Nous nous proposons ici de rappeler quelques principes généraux, garantissant une pratique plus sûre du kayak de mer au sein de notre structure. Ces principes ont été régulièrement rappelés et discutés lors de nos réunions ou de nos échanges : il convenait de les regrouper dans un document unique.

# L'équipement

Le club fournit à ses adhérents des kayaks aux normes (dotés d'écopages obligatoires, de bouts de remorquage), gilets de sauvetage, jupes et pagaies avec leash. Chaque gilet est doté d'un sifflet (repérez-les afin de ne pas avoir à les chercher au moment où leur usage est nécessaire). Afin de respecter la réglementation en vigueur (voir infra), chaque adhérent doit se porter acquéreur d'un moyen de signalisation lumineux personnel, à fixer temporairement sur chaque gilet emprunté, et s'assurer régulièrement de son bon fonctionnement.

Les tenues (privilégiez les couleurs voyantes) doivent être appropriées aux conditions météorologiques. Les conséquences d'une immersion doivent en effet être anticipées en raison des risques d'hypothermie (voir le tableau ci-joint).



L'hiver, une attention particulière doit être portée aux extrémités (pieds, mains, tête et cou). Chaque référent peut refuser la participation d'un kayakiste insuffisamment équipé.

Si les référents sont équipés sur ces points, le fait d'emporter dans son gilet soit une VHF étanche, soit un téléphone portable dans une pochette étanche contenant les numéros du CROSS (le 196 est le n° national d'urgence en mer), au moins d'un des élus de la section au bureau et du président de l'AA (voir infra), constitue un élément primordial de sécurité.

Chaque kayakiste est autonome en ce qui concerne l'eau – n'attendez pas d'avoir soif pour boire car la déshydratation arrive assez rapidement en mer – et les encas (pâte d'amande, fruits secs, barres énergétiques...), surtout pour les sorties longues.

# La réglementation

Pour la navigation jusqu'à 2 miles nautiques d'un abri<sup>1</sup>, il faut obligatoirement être doté de l'équipement suivant (Division 240, article 240-2 10), que l'on utilise du matériel club ou un kayak personnel :

1 Un gilet de sauvetage, ajusté et fermé. Il doit être de 50 Newton minimum.

2 Un dispositif lumineux attaché audit gilet, étanche et d'une autonomie d'au moins 6 h. (lampe Flash, lampe torche ou cyalume, mais il est bon d'avoir sur soi les deux car le cyalume – d'un prix des plus modestes – peut servir si les piles des lampes flanchent).

Pour les kayaks perso, ne pas oublier un bout de remorquage.

Pour les navigations jusqu'à 6 miles nautiques d'un abri, les référents sont priés de se référer à l'article 240-2 10, alinéa 3, pour vérifier et compléter l'armement requis.

## Fiche récapitulative

| Obligatoire         | Recommandé sur soi  |
|---------------------|---|
| Gilet de sauvetage  | Chaussures (on peut marcher sur tout type de surfaces) et chaussettes, surtout en saison froide |
| Dispositif lumineux | Vêtements adaptés à la saison + coupe vent  |
|                     | Couvre-chef   |
|                     | Lunettes de soleil avec cordon  |
|                     | Gants ou manchons l'hiver   |
|                     | Crème solaire   |
|                     | Montre  |
|                     | VHF étanche ou téléphone portable dans une pochette étanche (fortement recommandé)              |
|                     | Couteau   |
|                     | Encas énergétique et eau à portée   |
|                     | <b>Dans les caissons</b>  |
|                     | Sac étanche contenant une recharge ; ne pas négliger les tours de cou type buff                 |
|                     | Serviette (voire papier toilette)   |
|                     | Thermos de boisson chaude (surtout l'hiver)   |
|                     | Couverture de survie  |

<sup>1</sup> « Un abri est un endroit de la côte ou tout engin, embarcation ou navire et son équipage peuvent se mettre en sécurité en mouillant, atterrissant ou accostant et en repartir sans assistance. Cette notion tient compte des conditions météorologiques du moment ainsi que des caractéristiques de l'engin, embarcation ou navire »

# Responsabilité collective, responsabilités individuelles

Si l'effort est individuel, la pratique est collective. Chacun est responsable de soi tout en étant responsable des autres. La sécurité est, avant tout, un état d'esprit.

Chaque nouvel adhérent doit apprendre à sortir de son kayak, connaître et pratiquer les manœuvres de récupération et le faire au moins une fois soit en piscine, soit lors d'une séance mer, avant toute inscription.

L'encadrement de chaque sortie club est assuré par des référents qui ne sont pas des professionnels dont les compétences sont validées par un brevet d'État, mais par des adhérents bénévoles disposant de suffisamment d'expérience pour encadrer un groupe. La liste des référents cooptés au sein de notre structure figure dans la liste des adhérents, qui est régulièrement mise à jour.

Le référent s'assure que tous les éléments indispensables à la sécurité du groupe qu'il accompagne sont réunis (une pagaie de secours par groupe, ligne de remorquage, VHF, sac étanche de secours, carte du bassin...) et que les nouveaux adhérents connaissent les procédures à suivre en cas de dessalage (techniques de récupération, constitution d'un radeau...).

Il est indispensable de naviguer groupés, à portée de voix ou de sifflet du/des référent(s). Celles et ceux qui sont en tête sont priés de se retourner régulièrement. Si un kayakiste dessale, tous les autres doivent se regrouper et attendre la fin des opérations de récupération.

Les sorties club sont celles qui figurent dans le calendrier et/ou celles qui sont annoncées comme telles dans les courriels collectifs via le google group de la section.

En cas d'accident dans le cadre d'une sortie club, prévenir impérativement le président de l'AA, Sébastien Clert, au 06 13 16 48 20. Les adhérents qui sortent avec leur matériel personnel en dehors des sorties club ne doivent pas revendiquer leur appartenance à l'AA en cas d'accident afin d'éviter que la responsabilité du président de l'AA ne soit engagée.

Pour les sorties club hors du bassin, les photocopies des cartes d'immatriculation doivent être emportées (un jeu figure dans le local).

Le cahier vert des initiations doit être rempli pour les participants non licenciés, qui ne doivent pas sortir de la bande des 300 m. et doivent être accompagnés par un ou plusieurs référents.

Veiller à ne pas gêner la circulation des autres usagers du bassin et à vous montrer sensible à la tranquillité de la faune et à la préservation de la flore.

# Une solidarité active

Pour assurer la sécurité de tous et gérer au mieux le ou les groupes, il est obligatoire de contacter le référent avant chaque sortie. Celui-ci peut refuser la participation d'un adhérent s'il juge que le niveau requis n'est pas suffisant pour la sortie envisagée ou s'il n'est pas en mesure d'assurer correctement sa fonction (adhérents débarquant sans prévenir par exemple). Le référent est aussi là pour répondre à toutes les questions qui peuvent se poser avant de partir en mer.

La solidarité réclamée sur l'eau ne commence ni ne s'arrête avec l'entrée ou la sortie de l'hiloire. Les portages, la préparation des kayakistes et des bateaux, le rinçage et le stockage font appel à l'esprit d'entraide.

Une attention particulière doit être portée au matériel. Les kayaks ne doivent pas être traînés sur le sable mais portés et il faut éviter de lâcher brutalement la pointe ou la poignée que l'on tient lors de la mise à l'eau. N'oubliez pas de relever les gouvernails avant tout accostage.

Le matériel doit être correctement rincé après la sortie, manipulé normalement (pas de jets de pagaies au sol par exemple) et suspendu pour le séchage sans que cette suspension n'altère l'intégrité des objets – une jupe trouée ne remplit plus sa fonction.

Merci de vider les poches de vos gilets afin que nous n'y retrouvions pas des kleenex fossilisés ou des barres de céréales antédiluviennes.

**Toute détérioration ou casse, sur un kayak ou sur du matériel, doit être signalée aux élus de la section kayak du bureau de l'AA, afin que les réparations puissent être réalisées au plus tôt.**

# Bibliographie & webographie

## Ouvrages

Bernard Moulin & et Michel Guégan, *Le kayak et la mer*, Yerville, Le Canotier, 2014, 192 p. Troisième et dernière édition en date de ce manuel assez complet, qui est, à ce jour, une référence.

Guy Cloarec, *Le kayak de mer*, Limoges, Le Canotier, 2000, 128 p. Seconde édition d'un ouvrage de 1993.

Derek Hutchinson, *Le Kayak de mer*, Paris, Denoël, 1983, 151 p.

D'autres références de livres (guides de randonnée) ou de DVD (anglophones) sont disponibles sur le site de la librairie Le Canotier : [www.canotier.com](http://www.canotier.com)

## Sites internet

Une fédération défend les intérêts des pratiquants du kayak de mer : <https://www.pagayeursmarins.org>  
Elle édite notamment un bulletin d'information, *Pagayes salées*, qu'on peut télécharger gratuitement sur leur site.

## Tutoriels vidéo en ligne

Des tutoriels variés sont consultables sur internet. Une vingtaine de vidéos sont par exemple disponibles sur YouTube, en tapant Body Boat Blade.