

Une sortie en kayak de mer...



Les Éditions du Macareux

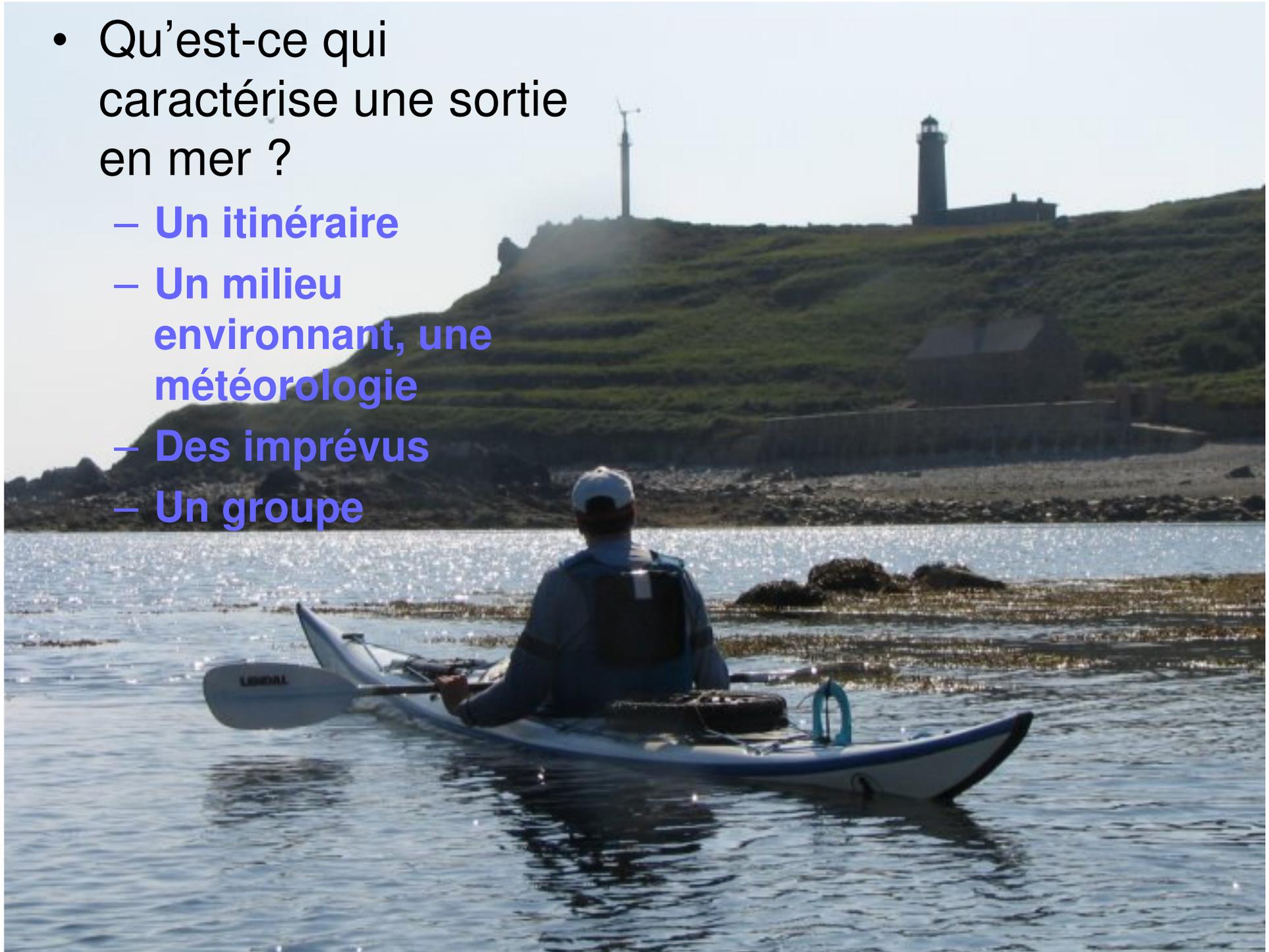
Pour le Nantes Atlantique Canoé Kayak (<http://nack.nantes.free.fr>) et autres navigateurs en mer

Introduction

- Dans le but de donner les moyens à ceux qui le souhaitent, dans le but de réfléchir, de découvrir de nouveaux horizons, de partager des expériencesnous allons voir de « quoi est fait » une sortie en kayak de mer.
- Aborder une sortie globalement afin de bien en appréhender les contours, et les interactions,c'est se forger une intuition... sur une base construite.

- Qu'est-ce qui caractérise une sortie en mer ?

- Un itinéraire
- Un milieu environnant, une météorologie
- Des imprévus
- Un groupe



L'itinéraire

- Quel parcours, dans quel **objectif** ?
 - balade tranquille
 - découverte de nouveaux endroits (rivages, archipel, estuaire, îles)
 - randonnée d'objectif (ex: tour de l'île de Groix)
 - Sportif (endurance, difficultés techniques)
- Quelle **distance** ?
 - fonction de l'objectif
 - durée du jour
 - logistique (manip de voiture etc...)
 - Considérer une vitesse moyenne de 3 Nœuds (ex 5 h00 de nav effective => 15 M)

L'itinéraire

- Quel **rythme** ?
 - varié
 - monotone
 - nombreux points d'intérêts
(faune paysages, vie maritime, vagues..)

→ Influence sur la vitesse moyenne, mais aussi sur le dynamisme du groupe

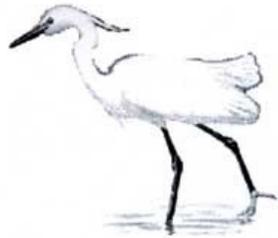
le Milieu

- **Un milieu stable – ce que l'on peut prévoir**
 - **Environnement**
 - Fond de baie
 - Estuaire
 - Archipel
 - Côte rocheuse découpée
 - Côte sableuse
 - Falaise
 - Large
 - **Activités maritimes**
 - Navigation de plaisance
 - Navigation professionnelle
 - Lieu de baignade
 - Spot de k-mer ?

→ Quelle conséquence sur la randonnée ?

le Milieu

Description redevable à « Manche Ouest » -Tregastel (dep 22) tel 02 96 15 97 56



L'aigrette garzette.

Territoire 2.

L'estuaire.

L'estuaire est soumis à des courants alternatifs. On y traverse différents milieux. Rochers, sable, avec un terrain de plus en plus vaseux en amont. Risques de mascaret ou de barre en sortie, en présence de bancs de sable. Aquaculture. (cf. territoire1.)



Territoire 1.

Le fond de baie.

L'oie bernache.

Le fond de baie est un territoire, plat et calme, navigable à marée haute. Refuge de nombreux oiseaux, c'est un terrain souvent vaseux, dans lequel il ne faut pas se faire piéger à marée descendante. Attention aux installations aquacoles (bacs, piquets etc.) elles sont fragiles et peuvent présenter des risques.



Le guillemot.

Territoire 6.

La falaise.

La falaise ou côte rocheuse linéaire haute, est le territoire aux embarquements et débarquements difficiles. Ressac, houle peuvent rendre la navigation plus technique et les récupérations délicates. Bien vérifier les abris de replis possibles en cas de difficultés. Phénomènes de fetch.



Le gravelot.

Territoire 5.

La côte sableuse.

La côte sableuse est le territoire du surf aux débarquements et embarquements délicats. Les vagues remodelent sans arrêt le profil de la côte et par conséquent les mouvements d'eau qui en dépendent : Rip, shore break, derive littorale

le Milieu

Description redevable à « Manche Ouest » -Tregastel (dep 22) tel 02 96 15 97 56



Territoire 4.

La côte rocheuse découpée.

Le cormoran huppé.

La côte rocheuse découpée, est un espace sensible au vent et à la houle au passage des pointes. On trouve souvent du sable au fond des anses. La difficulté de ce territoire augmente avec la pente de la côte et la force de la houle.



Territoire 3.

L'archipel.

Le phoque gris.

L'archipel est le territoire du courant omnidirectionnel. On y trouve des veines d'eau, de la houle et une alternance de zones abritées et exposées.



Territoire 7.

Le large.

Le fou de bassan.

Le large, est le territoire le plus exposé. Houle, vent et courants y dominant. On est loin d'un abri, l'orientation y est difficile, l'utilisation d'instruments de navigation indispensable.

le Milieu

- Un milieu instable – ce que l'on peut tenter de prévoir. (Vvc et vest)
 - **Vagues** : nombre, hauteur, orientation
 - **Vent**: intensité, direction
 - **Courant** : intensité, direction, variations

 - **Visibilité** : précipitations, brumes et brouillards, luminosité
 - **Effet locaux** : dû à pointe rocheuse, vent de terre, haute falaise
 - **Situation générale** : stable (beau ou mauvais) / instable (grains front nuageux etc...)
 - **Température** : point de rosée, soleil au zénith, front froid/chaud

S'adapter

C'est là toute notre intelligence....

s'adapter n'est pas renoncer :

**'Mieux vaut poursuivre avec style que persister sans
grâce'**

s'adapter ce n'est pas non plus 's'arrêter' .



S'adapter

-Il est parfois **judicieux de s'adapter** en fonction :

-l'évolution de **l'état de la mer**

-l'évolution de la **visibilité**

-l'évolution **du vent (force , direction)**

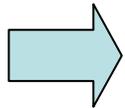
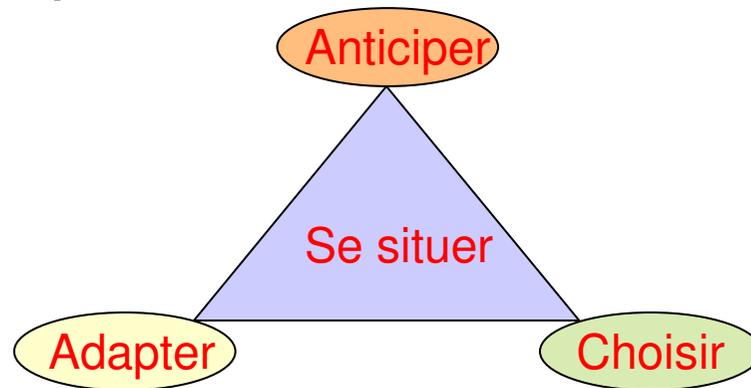
-**la difficulté** technique

-l'état de **fatigue**

-d'un **évènement (dauphins, pêche miraculeuse, trois mâts)**, d'un **accident**

-l'évolution des **conditions atmosphériques**

- Il faut être attentif aux changements
 - Pour pouvoir :



Comment adapter son itinéraire en si on ne sais pas où on est ?

il faut assurer un suivi de la route tout le long de la randonnée. Ce n'est pas une fois que l'on est dans le brouillard, dans des creux importants, que l'on va pouvoir se situer facilement et ainsi adapter son parcours.

« Allo ? Je suis perdu !

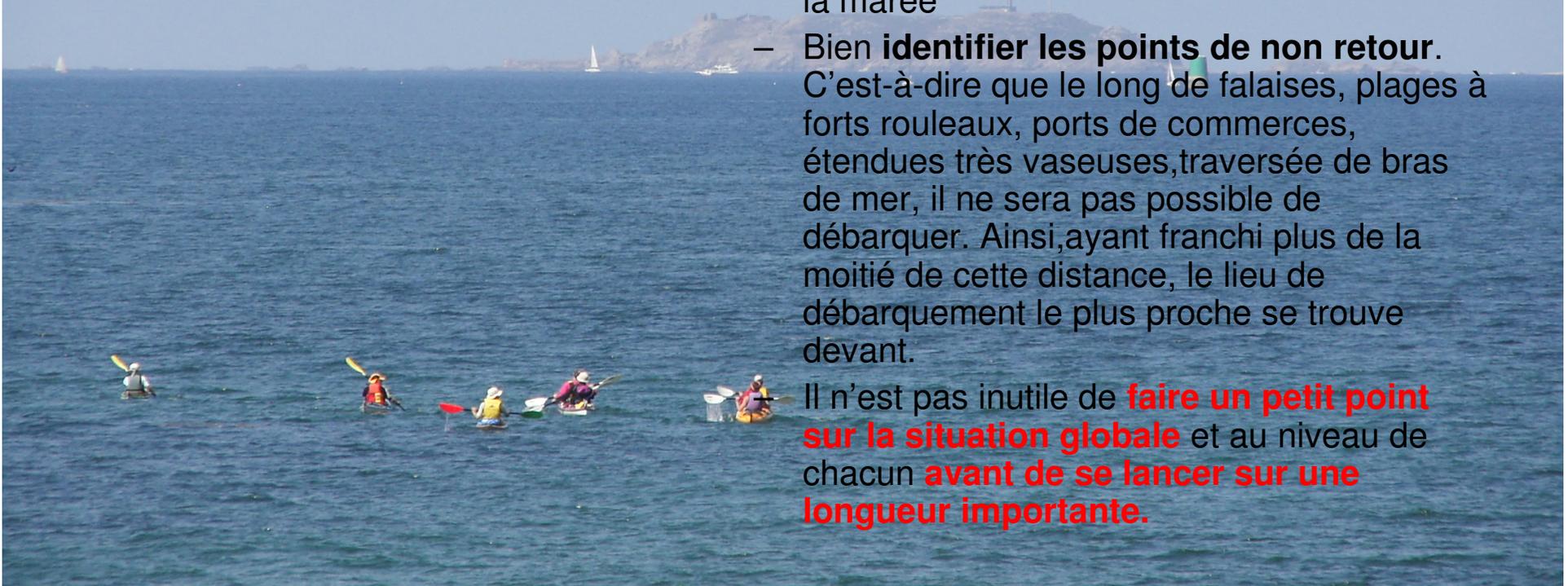
Tu est où ?

Je ne sais pas je suis perdu ! etc..... »

S'adapter

- Avant d'embarquer :
 - **Savoir situer** sur la carte les différents **points de débarquements** possible le long de l'itinéraire.
 - Évaluer ce qu'il sera possible d'y faire (pharmacie, courses alimentaires, téléphoner, se mettre à l'abri du mauvais temps, s'alimenter) en fonction de la marée
 - Bien **identifier les points de non retour**. C'est-à-dire que le long de falaises, plages à forts rouleaux, ports de commerces, étendues très vaseuses, traversée de bras de mer, il ne sera pas possible de débarquer. Ainsi, ayant franchi plus de la moitié de cette distance, le lieu de débarquement le plus proche se trouve devant.

Il n'est pas inutile de **faire un petit point sur la situation globale** et au niveau de chacun **avant de se lancer sur une longueur importante.**



Le Groupe



Le Groupe

- **Etre ensemble ?**
 - richesse
 - sécurité
 - sympathique
 - dynamisme (?)
 - permet un meilleur apprentissage
 - complémentarité
 - partage

Afin de pouvoir être ensemble, il est nécessaire de toujours pouvoir :

. **Communiquer**

- être à vue et à portée de voix
- être intelligible : s'exprimer via des phrases simples, des gestes simples, s'exprimer 'au vent ' des autres
- ne pas hésiter à dire si l'on est fatigué, on a mal quelque part, un problème de cale-pieds, une entrée d'eau.....
- signaler lorsque l'on va faire un détour solitaire (entre ces deux cailloux qui nous plaisent et nous tendent les bras !)

Le Groupe

- **Agir**

- Après un passage délicat, se positionner de manière à pouvoir intervenir pour aider le suivant (sans se mettre soi même en difficulté)
- Savoir où se trouvent les autres membres du groupe
- Savoir se servir de son matériel de navigation et de sécurité
- Savoir effectuer des manips de sauvetage

- . **Etre**

- . Attentif aux autres, et à l'avancement du groupe
- . 'connaître ses limites'
- . prévenir les autres (lorsque l'on débarque subitement.....et que l'on était dernier)
- . solidaire face aux difficultés
- . courageux (sinon on fait plus rien)
- . savoir se remettre en cause de temps en temps
- . heureux car l'on est en mer !

Alors, s'offre à nous.....

