

**JOURNÉES INTERNATIONALES****DU KAYAK DE MER****5 et 6 OCTOBRE 1985****SAINT-MALO**

Vos cotisations nous parviennent nombreuses. C'est la certitude que notre Association n'a rien perdu de son dynamisme.

CK/Mer, depuis sa création, repose sur le travail de bénévoles et la publication régulière d'un bulletin est une lourde charge. Guy Ogez qui s'occupait jusqu'à présent de cette tâche, absorbé par ses activités professionnelles, nous a demandé de prendre provisoirement le relais. Il reste un membre très actif de notre Association (voir son article "L'eau froide, ennemi du kayakiste").

Le programme des JOURNÉES INTERNATIONALES DU KAYAK DE MER à Saint-Malo, les 5 et 6 Octobre prochain se précise. Nous souhaiterions recevoir rapidement vos suggestions quant à l'organisation de ces deux journées et aux activités qui s'y dérouleront.

Lors de cette manifestation, nous tiendrons notre

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**

Ce sera, pour, chacun l'occasion d'exprimer son point de vue. Les thèmes à aborder sont nombreux:

- orientation à donner à notre Association
- édification d'un projet de programme d'activités
- constitution d'un réseau de correspondants régionaux...

Nous procéderons à l'élection du bureau; un bulletin de vote sera remis à tous les adhérents à jour de leur cotisation.

**ENEZ NOMBREUX !**

La mer se réchauffe (douceement...!); profitez en pour vous entraîner aux techniques de sécurité.

A bientôt,

G. Cloarec, A. Marsouin, F. Jouas Poutrel, P. Bourdon

## L'EAU FROIDE, ENNEMI DU KAYAKISTE

par Guy Ogez

Que le canoë-kayak et le kayak soient deux sports tout à fait différents est un fait bien établi: on le voit aisément quand on réfléchit aux conséquences du dessalage dans l'une et l'autre discipline: chavirer en rivière n'est qu'un désagrément, chavirer en mer est un véritable problème dont il est capital de connaître les données (notamment tout ce qui touche à l'hypothermie) et les solutions.

### I- Les données:

- + L'organisme humain dispose de faibles moyens de défense contre le froid. Sur 100 adultes plongés accidentellement dans une eau à 18°C, 50 survivent moins de trois heures. Généralement, on commence à perdre connaissance au bout de 30 mn dans une eau à 15°C, au bout de 15 mn dans une eau à 10°C.
- + Près de la moitié des eaux du globe ont une température de surface inférieure à 18°C. En Bretagne, la température de l'eau ne dépasse 15°C que les jours d'été les plus chauds. En Manche, en hiver, la température de l'eau peut tomber à 5°C.
- + A la différence de l'air, l'eau est bonne conductrice de la chaleur: on se refroidit 27 fois plus vite dans l'eau que dans l'air à la même température (conduction).
- + La déperdition de chaleur est considérablement accrue par l'agitation du milieu ambiant (vent, vagues) (phénomène de convection). Le coefficient d'échange thermique entre un corps et un fluide varie en proportion du carré de la vitesse de l'un par rapport à l'autre. C'est pourquoi on recommande aux naufragés d'éviter de nager.
- + La capacité de résistance au froid dépend des individus. Elle est plus élevée chez ceux qui possèdent une bonne couche adipeuse. Cette capacité peut se développer par certaines adaptations de l'organisme et des mécanismes psychosomatiques. Le temps de survie peut être prolongé par des vêtements protecteurs: une combinaison étanche diminue de 8 fois la vitesse de refroidissement.
- + La capacité de résistance au froid est réduite par la fatigue, la faim, la méforme physique, les problèmes hépatiques, cardiaques, ou glandulaires, l'anxiété. L'exposition préalable au vent, aux intempéries, un séjour prolongé en position assise sont des conditions aggravantes.
- + La tête (nuque, crâne) est particulièrement vulnérable. On a moins conscience du froid lorsqu'il affecte la tête que lorsqu'il affecte une autre partie du corps, mais on en souffre plus. Se couvrir la tête équivaut à se couvrir le corps d'un vêtement deux fois plus chaud que la coiffure: en d'autres termes, une coiffure équivaut à deux vêtements.

### II- L'hypothermie

#### Définition

Les principaux accidents à craindre d'une immersion accidentelle dans l'eau froide sont la noyade (asphyxie consécutive à l'entrée de l'eau dans les voies respiratoires), l'hydrocution (arrêt du cœur résultant du choc thermique différentiel) et l'hypothermie, accident d'autant plus sournois qu'il peut se manifester sans avertissement préalable: il s'agit d'un désordre grave qui survient lorsque le corps perdant plus de chaleur qu'il n'en produit, sa température descend en dessous de sa normale (36,8°C).

CK/mer

A 35°C, (température rectale), on parle d'hypothermie légère, le naufragé ne peut plus contrôler ses réflexes, il est saisi par la détresse, les crampes et agité de tremblements convulsifs.

A 34°C (hypothermie modérée), l'activité mentale est altérée (perte de mémoire, désorientation, confusion mentale).

A 33°C, le sujet est à demi conscient, avec une respiration difficile et des muscles rigidifiés.

A 30°C, c'est le coma. La mort apparente survient entre 28°C et 24°C.

Les mécanismes du refroidissement

Pour simplifier, on peut considérer l'Homme comme composé d'un noyau central et d'une couche externe. La nature veut que la température centrale reste constamment au niveau optimal de 36,8°C. Cette température est maintenue par la chaleur produite par le noyau central, qui est diffusée à l'ensemble du corps par un système de réglage très précis réagissant aux conditions extérieures.

Lorsque le milieu ambiant est froid, les vaisseaux se contractent à la périphérie, limitant l'arrivée du sang à la couche externe et diminuant ainsi la déperdition de chaleur. En outre, la production de chaleur interne est augmentée par une activité réflexe, le frisson. Ces moyens de défense restent limités: pour prolonger durablement la température centrale, pour un corps plongé dans l'eau, il faudrait que la température de celle-ci ne soit pas inférieure à 33°C. Dans une eau plus froide, les réserves de l'individu s'épuisent après un temps variable selon les individus mais qui peut être assez bref (moins d'une demi heure parfois). Le scénario est alors le suivant: à une période d'excitation (hyper-ventilation, vasocontraction périphérique) succède une phase de ralentissement des fonctions, puis des complications diverses (notamment la fibrillation, activité cardiaque désorganisée) précédant l'issue fatale.

### III-Les soins

Le traitement le plus efficace connu consiste en un réchauffement contrôlé dans un bain entre 37° et 42°C. Il est rarement applicable en randonnée.

Les consignes sont alors les suivantes:

- 1) demander immédiatement, si possible, une assistance médicale.
- 2) isoler la victime pour éviter toute déperdition de chaleur par évaporation (tente, abri)
- 3) l'allonger, tête tournée vers le bas et l'envelopper de couvertures, duvet ou vêtements et par un sac en plastique (sac de survie), utiliser éventuellement la chaleur "animale", en prenant la victime en sandwich entre deux camarades allongés.
- 4) si la victime ne respire pas, dégager les voies respiratoires, pratiquer le bouche à bouche ou bouche à nez (poursuivre les efforts de réanimation au moins 30 mn).
- 5) éviter de bouger la victime, ne pas la frictionner, ne lui donner à boire que des boissons chaudes et seulement si elle respire. Pas d'alcool.

A suivre...

Dans notre prochain bulletin, "Les moyens de défense contre le froid".

---

Nos collègues américains publient une revue trimestrielle spécialisée particulièrement intéressante répondant à des objectifs très voisins des nôtres: compte-rendus d'expédition, articles techniques, débats sur le matériel...

Sea Kayaker  
6327 Seaview Ave. NW Seattle Washington 98107 USA

CK/mer

## EXPEDITION AUX ILES FEROE

traduit de l'Anglais et résumé par Anne Marsouin

Pendant l'été 1984, trois kayakistes britanniques: Dereck Hairon, Tim Dufeu de Jersey et Paccy Stronach d'Irlande, ont effectué une expédition aux Feroë. Un rapport d'expédition a été édité par le "International Long Rivers Canoeist Club". Ce rapport comprend notamment le récit de l'expédition, des notes sur la vie des habitants des Feroë et de nombreux renseignements pratiques: matériel, équipement, nourriture, navigation, transports aux Feroë...

L'expédition a duré 19 jours, du 18 Juillet au 5 Août. Pendant les 10 premiers jours, les trois britanniques ont navigué en compagnie de George Hartwig, un allemand, qui avait déjà pagayé trois semaines en solitaire dans les îles du Nord et de l'Est de l'archipel. Le vent a varié de force 0 à force 5, généralement de secteur Ouest à Nord-Ouest; aucun coup de vent mais de nombreux jours de temps couvert et humide (brume, brouillard, crachin...)

Situées environ à mi-chemin entre les îles Shetland et l'Islande, les Feroë offrent des conditions de navigation assez rudes. Les courants de marée y sont violents; leur vitesse atteint jusqu'à 12 noeud et le courant principal est souvent bordé de tourbillons. Lors d'une des premières étapes, Dereck met 10 mn pour sortir d'un tourbillon et rejoindre la veine de courant principal. Au passage d'un cap, les trois kayakistes se trouvent face à un courant contraire (non prévu) et il leur faut une heure pour parcourir un mile. Mais il y a aussi des avantages: 19 miles couverts en deux heures et demie lors d'une étape dans l'Ouest de l'archipel.

La côte est le plus souvent formée d'une falaise de 300 à 500 mètres qui, parfois, ne présente aucun abri pendant plusieurs miles. Ce relief accidenté provoque quelques fois un vent très instable pour les kayakistes qui longent la côte: des moments de calme plat entrecoupés de violentes rafales venant de directions inattendues.

Les îles sont ouvertes à la grande houle de l'Atlantique et la mer est souvent assez forte. Avec un vent ne dépassant pas force 5, ils ont navigué sur des vagues de 4,5m. Avant l'utilisation du transport par hélicoptère, l'île la plus à l'Ouest, Myrkine, restait parfois isolée trois mois au cours de l'hiver, aucun bateau ne pouvant y accoster (des vagues de 18 mètres ont été enregistrées dans cette zone). Les kayakistes ont profité d'une journée calme pour aller visiter cette île. Cependant, ils ne se sont pas autorisés trop de fantaisie avec la météo et leur escale sur Myrkine n'a duré que deux heures.

Malgré ces difficultés, les kayakistes n'ont rencontré aucun problème grave au cours de leur périple; cela était certainement dû grâce à leur bonne condition physique et à la préparation minutieuse de l'expédition.

Ils ont particulièrement apprécié l'hospitalité des fliens, la beauté des paysages (les falaises sont souvent percées d'immenses grottes) et la richesse de la vie animale. Ils s'accordent tous à dire que leur seul regret est de n'être pas restés plus longtemps.

Le compte-rendu complet (en Anglais) peut être obtenu auprès de:

Peter Salisbury

ILRCC 238 Birmingham Road

Redditch

Worcs B97 6 EL

Grande-Bretagne

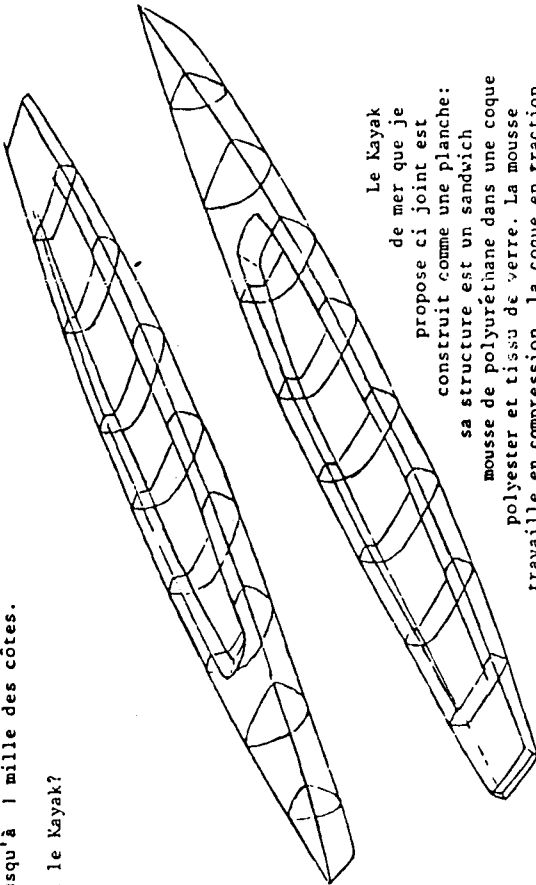
CK/mer

UNE NOUVELLE CONCEPTION DU KAYAK DE MER

Par Michel MAHIEU - Ancien président du CKC Berck

Selon les règlements maritimes, un volume de flottabilité n'est reconnu insubmersible que s'il est rempli de mousse expansée. La planche à voile, qui applique ce principe, a obtenu un statut qui lui permet d'aller jusqu'à 1 mille des côtes.

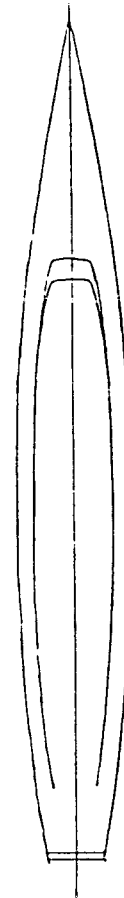
Et le Kayak?



Le Kayak de mer que je propose ci joint est construit comme une planche: sa structure est un sandwich mousse de polyuréthane dans une coque polyester et tissu de verre. La mousse travaille en compression, la coque en traction, l'ensemble étant parfaitement indéformable.

Mes 15 ans d'expérience du Kayak en mer me permettent d'affirmer que cette structure est la seule garante de l'équation suivante:  
SECURITE = SOLIDITE + INSUBMERSIBILITE

Longueur: 4,50 m Largeur: 0,60 m Hauteur: 0,30 m Poids: 19 Kg

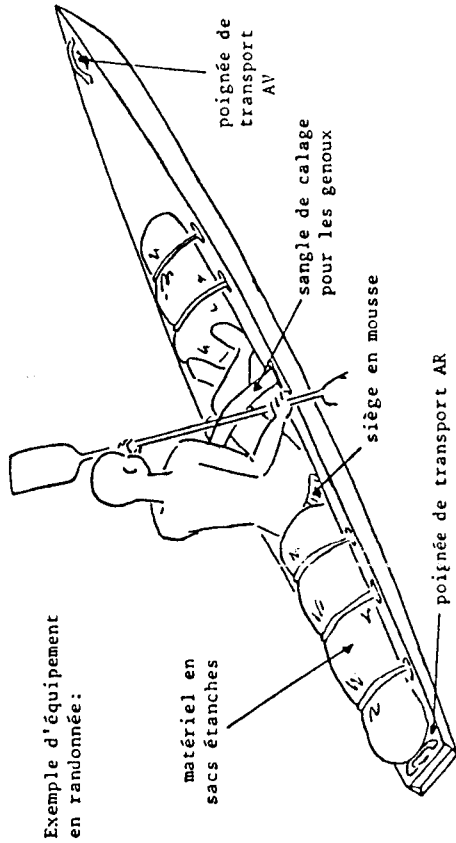


Dans cette solution, le kayakiste est assis sur le pont, et non dans le kayak. J'ai pu m'assurer, en pagayant sur une planche à voile, que cette solution est viable, ceci malgré la non adéquation du flotteur à une telle pratique.

Les avantages de cette nouvelle conception? Jugez par vous même:

- Suppression totale: - de la jupe de pontage  
- des sacs de flottabilité (souvent crevés)  
- des caissons étanches (souvent pleins d'eau)  
- de la pompe et de l'écope  
- de l'esquimautage (jamais infailible)

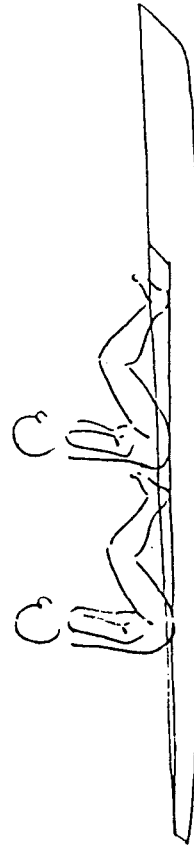
- Possibilités: - embarquement en pleine mer  
- embarquement sur côte rocheuse  
- utilisation en monoplace ou biplace  
- déplacement du kayakiste sur l'arrière pour surfer



Exemple d'équipement en randonnée:

- Les caractéristiques de carène de ce kayak offrent un bon compromis pour la randonnée, le surf, la promenade:  
- vitesse: étrave AV effilée, lignes élancées, étrave AR tronquée à becquet  
- stabilité: fond plat, largeur 60 cm  
- maniabilité: bouchains AR vifs évitant le dérapage intempestif  
- surf: volume AV important évitant d'enfourner.

Exemple d'utilisation en biplace:



N'ayant pas malheureusement les moyens ni le temps de réaliser un tel kayak, je souhaite que l'idée inspire un constructeur. Je serais l'un des premiers acheteurs, et certainement pas le dernier.

Voici quelques adresses où vous pourrez pagayer cet été.

Si vous participez à l'un de ces stages, ou à d'autres, faites nous part de vos impressions.

- Association Renouveau 2, rue Trésorerie 73000 Chambéry  
Centre nautique à Loctudy 29125
- Centre Nautique des Glénans , Base de Paimpol 22500
- Ulamir c/o Y.Lemoine Landévennec 29147 Argol
- Fédération des Oeuvres Laïques d'Ille et Vilaine 35000 Rennes
- Fédération Française de Canoë-Kayak 17 route de Vienne 69007 LYON
- Jeunesse et Marine Ile de Groix 56
- Auberges de jeunesse : Ile de Batz 29253  
Chateau de Kerraoul 22500 Paimpol

---

Associations, clubs, centres de vacances ... qui proposez des activités en Kayak de mer, faites vous connaître; envoyez-nous vos programmes.

---

Constructeurs, vendeurs de matériels, envoyez nous vos catalogues, faites-nous part des caractéristiques des nouveautés proposées...

---

#### Petites annonces

---

Expositions de gouaches de G.Johansen "Regard sur les Eskimo"  
Hall du Musée de l'Homme 19 Juin - 3 Novembre Paris

---

Rallye Côte d' albatre 7 et 8 Septembre 1985  
Gibeaux Rémi 3 rue Léon Duplessy 76620 Le Havre

---

Rallye Bretagne Sud 4 au 11 Août 1985 de St Guénolé à Locmariaquer  
Guillotini Michel 18 rue du Sagittaire 29000 Quimper

---

Si vous avez un bateau à vendre, si vous en cherchez un, si vous organisez une manifestation... cette rubrique est la vôtre.

---

CK/Mer est la plaque tournante entre tous les kayakistes de mer. Une lettre de liaison envoyée aux membres apporte les nouvelles du monde entier, avertit des nouveautés, diffuse les adresses utiles et les bonnes idées, signale les ouvrages à lire, les stages, les lieux de rencontre.

CK/Mer fonctionne comme une banque de données où viennent se rassembler toutes les informations utiles à qui veut découvrir la mer à la pagaie: matériel, manoeuvres, navigation, sécurité, tourisme, histoire...

CK/Mer, c'est votre affaire: faites nous parvenir vos comptes rendus de sorties, vos inventions, vos petites annonces; nous les publierons.



#### BULLETIN D'ADHESION à CK/Mer

à renvoyer à CK/Mer, Connaissance du Kayak de Mer, B.P. 67 B - 22500 Paimpol

NOM ..... Prénom .....

Adresse ..... Date de naissance .....

Avez-vous un kayak de mer ? .....

Lieu habituel de navigation ? .....

Je verse la somme de 100 F (chèque à libeller à l'ordre de CK/Mer).

Date

Signature