CONNAISSANCE DU KAYAK DE MER

LE YOGA POUR KAYAKISTE

LES AMENAGEMENTS DU KAYAK

CK mer

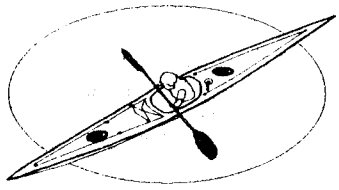
MAI 1994 62

B.P. 67 22500 PAIMPOL cedex

le lien de tous ceux qui pagaient en eau salée

Connaissance du Kayak de mer

le lien de ceux qui pagaient en eau salée



SOMMAIRE

Courrier/Questions/réponses	**3**
Kayak en Martinique	**8**
Kayak en mer et kayak de mer	**10**
La Coupe de France	**12**
Le Baïkal	**14**
Le Yoga pour kayakiste	**15**
Informations italiennes	**21**
Les aménagements du kayak	**22**
Moi j'aime pas la mer	**26**

L'Assemblée générale d'octobre 1993 prévoyait une modification des statuts de CK/mer, en début d'année, afin d'apporter quelques modifications dans le fonctionnement de notre association. Le groupe de professionnels du kayak de mer désireux de participer à cette nouvelle association vient de se constituer et étudie actuellement une forme de participation. La nouvelle structure de CK/mer ne vous sera donc proposée que lors de notre Assemblée générale 1994 qui se tiendra à Paimpol en Octobre.
Le précédent bulletin avait inauguré une rubrique courrier/question/réponse. Vous trouverez ici quelques réponses qui nous sont parvenues. L'article concernant la Coupe de France de kayak de mer a suscité quelques commentaires de Georges Colleter et Claude Lecomte, ainsi que Kayak Créole en Martinique, ou s'est rendu Pierre Ségaud.
Les kayakistes ont tous un jour ou l'autre, souffert de la position que nous impose le kayak, certaines posture de Yoga décrites dans ce bulletin, peuvent apporter un bien être physique, mais également mental à notre pratique. A expérimenter avant les grandes sorties d'été.

Bulletin de liaison des membres de l'association Connaissance du kayak de mer.

Siège social : CK/mer - BP 67 B - 22500 PAIMPOL
L'Association régie par la loi du 1er juillet 1901 et le décret du 16 août 1901, a été déclarée à la sous-préfecture de Boulogne Billancourt le 29 septembre 1981
Objet : favoriser l'étude et la pratique du kayak de mer.
Dates de parution :
Février, Mai, Août, novembre.

ADRESSES UTILES

Président :
Jean-Pierre Gardie, Les Tamaris, La Croix Sonnet, 14360 Trouville
Secrétaire :
Anne Marsouin, 5 Crec'h Bellec, Plounez, 22500 Paimpol
Trésorier :
Jean Cappelle, Baize, 62210 Champcerie
Responsable du bulletin :
Jean-Pierre Gardie, Les Tamaris, la Croix Sonnet 14360 Trouville

Correspondants régionaux :
Côtes d'Armor : Guy Cloarec, chateau de Kerraoul, 22500 Paimpol, tèl : 96 20 83 60
Finistère : Jean François Lefur, 13 rue de la fontaine, 29138 Lesconil, tèl : 98 82 23 56
Loire et Vendée : Pierre Dubiau, 44 Laponneray, 37000 Tours
Rhône-Alpes : Pierre Segaud, 19 rue Gambetta, 73100 Aix les Bains, tèl : 79 61 53 65
Morbihan : Gilles Gafiot, Kergroaz Roscledan, 56610Arradon, tèl : 97 44 74 98.

Ont participé à la réalisation de ce bulletin :
Olaf Beuve, Fatiha Breznik, Georges Colleter, Karbone 14, Erick Laucher, Claude Lecomte, Frédérique Maron, Anne Marsouin Laurent P.d'Autrey, Polyform, Pierre Ségaud, Edmond Thomas,

BOUTIQUE CK/mer	Tarif adhérent	Tarif non adhérent	Frais d'envoi	Quantité	Prix total
Plan de kayak (format 93x47 cm)	35	40	25 (1)		
Affiche kayak de mer (Loïc Bourdon)	20	20	25 (1)		
Ecusson à coudre CK/mer	5	5	3 (1)		
Autocollant CK/mer	5	5	3		
Boite étanche CK/mer (porte monnaie, clef)	35	35	5 (1)		
QAJAK (D.W.Zimmerly) (en anglais)	95	110	15		
BAIDARKA (Georges Dyson) (en anglais)	150	170	25		
Bulletins anciens nr 1 à 14 (incomplet) l'ensemble	40		20		
nr 15 à 38	5		4 (1)		
nr 39 et suivants	10		4 (1)		
METEO MARINE (Anne Marsouin)	25	35	8		
LE KAYAK DE MER (Cloarec, Le Brun, Le Guern)	100	130	Franco		

(1) *pour expédition dans le même emballage, frais d'envoi unique : 30 f*

ASSURANCES CK/mer

A - Pour le kayakiste et le matériel
Cotisation 1% de la valeur assurée
(franchise de 150 f)

C- Responsabilité civile
Le prix de l'assurance individuelle R.C.(0,70 f) est incluse dans la cotisation CK/mer
Il s'agit du seul membre CK/mer et non de tout utilisateur du bateau

B - Pour le kayakiste
Cotisation de 16 f pour un capital de 100.000 f
(maximum 500.000 f)

DEMANDE D'ASSURANCE à retourner à : CK/mer, B.P 67, 22502 PAIMPOL CEDEX

A - Le kayak
Marque :
Date de construction :
Prix d'achat :
Valeur des accessoires :
Valeurs des effets personnels :
Total à assurer :
Montant cotisation A :

B - Le kayakiste
Nom, Prénom :
Profession :
Adresse :

Date de naissance :
Capital invalidité décés demandé :
Montant cotisation B :

Ci-joint ma cotisation A + B : .....f (chèque à l'ordre de CK/mer)

Date : Signature :

ADHESION ou RENOUVELLEMENT (1)
Bulletin à retourner à : CK/mer, BP 67, 22502 PAIMPOL CEDEX

NOM, prénom :
Adresse :

Date de naissance :
Téléphone :

Possède un kayak de mer : oui, non (1), type (s) :
Mon lieu habituel de navigation est :
Je verse 170 f (membre actif), ou 300 f (bienfaiteur, club), ou 340 f (professionel) (1)
(85 f pour le conjoint et les enfants qui cotisent à la même adresse)

j'autorise la publication de mes noms et adresse dans l'annuaire de l'association. oui, non (1)
(1) rayer les mentions inutiles

Date : Signature :

Courrier/Questions/Réponses

Vous recherchez une information, un tuyau, un renseignement concernant, votre kayak, un lieu de navigation, vous recherchez un coéquipier... etc. Vous voulez communiquer. Cette rubrique est faite pour vous, envoyez nous vos questions, il y a surement un adhérent de CK/mer qui pourra y répondre .

Randonnée à Jersey

Réponse à la demande de Guy Van Achter dans le dernier bulletin.

Pour participer à votre recherche de documentation, veuillez trouver ci-dessous quelques éléments susceptibles de vous aider :

- La page 10 du bulletin CK/mer numéro 61 peut en elle-même servir de première approche, ou de première interdiction, même avec un ou deux bateaux d'accompagnement compétents et équipés; le temps change vite sur le Cotentin, les courants de la Déroute et du Raz Blanchard ne se font pas oublier, surtout en vive-eau, les vents dominants de secteur ouest corsant la situation.
- Les sites de Carteret ou de Portbail s'imposent par leur proximité et par le régulier des vedettes ou catamarans effectuant la liaison journalière avec Gorey. L'équipage accepte généralement d'amarrer nos kayaks en pontée. La traversée prend de 45 à 60 minutes.

. Emeraude Lines, Gare Maritime Le Port 50270 CARTERET tél : 33 53 81 17 & 33 52 61 39, Fax 33 53 51 57.

. Emeraude Lines Gare Maritime 50580 PORTBAIL tél : 33 04 86 71.

. Jersey Portbail Ferries La Caillourie 50580 PORTBAIL tél : 33 51 77 45.

Granville dispose également d'une liaison mais c'est plus long (tout est relatif)

. Emeraude lines Gare Maritime 50403 GRANVILLE tél : 33 50 16 36, fax : 33 50 87 80.

- En plus de l'annuaire des marées et du matériel de sécurité habituel se munir de cartes genre :

.Pilote côtier Fenwick Nr 7 de St Malo à Dieppe.

.Navicarte Nr 1014 Cherbourg Iles Anglo-Normandes.

.Carte du SHOM 5232 Jersey.

.Courants SHOM 553.

- Météo :

Jersey 1726 Khz : heure locale 6 h 45, 7 h 45, 12 h 45, 18 h 45, 22 h 45 (diffusé également en VHF canaux 25 et 82).

BBC Radio 3 1215 Khz : heure locale 7 h 53 sam. dim. 6 h 55 en semaine.

BBC Radio 4 198 Khz : heure locale 0 h 33, 13 h 55, 17 h 50 (horaires en jour en 1993).

CROSS Jobourg VHF canal 80 : toutes les demi heures, avis de vent fort et observations.

- A Jersey, l'astuce consiste à se rapprocher d'un club de kayak de mer qui se fera un plaisir de participer à l'organisation sur place de votre séjour ainsi que naturellement à l'élaboration des navigations journalières. Les jersiais de souche, quoique rattachés à la couronne d'Angleterre, sont restés normands et parlent la même langue normande que nous en Cotentin !

On doit pouvoir se faire aider par :

Mr Bill Small président du Canoë Club tél : 19 44 534 857 475 et

Mr Kevin Mansell tél : 19 44 534 36.

Je reste naturellement à votre disposition pour vous aider ou faciliter votre séjour dans la région cherbourgeois.

Olaf BEUVE
Le Becquet
50110 Tourlaville

Nouvelles du Sud-Ouest

Après les tempêtes de décembre et janvier, les 2400 détonateurs semés sur les côtes de Gironde et des Landes, plusieurs cas d'échouages sur nos plages dont :

- 2 Rorquals Communs :
un au Porge Océan (33)
un sur la plage de Contis
- Plusieurs Dauphins (du Porge à Biscarrosse)
- 1 tortue Luth d'environ 500 kg.

Vu chez Karbone 14 à Bègles pour la modique somme de 60 f une chaufferette de poche réutilisable : la ZAP-PAC dispense de la chaleur douce pour retrouver l'usage de ses

doigts après de longues heures de pagaie. Idéale en rando hivernale (mer ou montagne) puisque pour recharger le sachet une fois cristallisé, faite bouillir 10 mn dans un linge. Je remplace le linge par une chaussette (vous faites la lessive en plus !). Pour les malins vous pouvez la glisser dans les moufles de travail Helly-Hansen. ZAP-PAC est garanti 5 ans contre tous défauts de fabrication, mais pas contre une mauvaise manipulation.

Erick Laucher

A Vendre

Kayak de mer Plasmor Catchiky avec pagaie Schlegel océan, remorque incorporée, remorque de dépose, sac étanche, compas, pompe, jupe, très bon état . Prix 6000 F (prix justifié à débattre).
Téléphoner au 50 72 45 69

*

Un lot de kayaks comprenant :
- 8 kayaks de mer Plasmor Kid, avec dérive, hiloire pour 8/10 ans
- 8 kayaks de mer Plasmor Kid, avec dérive, hiloire pour 10/13 ans
- 1 kayak de mer Plasmor Catchiky grand raid
- 1 kayak de mer Plasmor Indiana Un
- 16 pagaies enfant
- 1 pagaie Artic
- 1 pagaie démontable
- 16 jupes
- 1 équipement voile sur rail, adapté sur un Kid grand hiloire
- 1 équipement voile sans rail
- 1 remorque routière pouvant porter 12 kayaks enfant et 2 kayaks adulte.

Matériel visible à :
Centre mer de Quineville,
21 rue de l'église,
50310 Quineville en Cotentin.
Tél : 33 21 42 36

*

Hudson de Polyform avec caissons, trappes, cales pieds, ligne de vie.
Prix 3500 f tél : 31 88 71 37

*

Canoë Old Town 174 état neuf , pas servi. Prix : 4800 f
tél : 98 82 23 56

*

Nautiraid biplace Raid II avec pontage, jupettes, sièges, gouvernail. Bon état.
Prix 6000 f.
2 pagaies bois eskimo Nautiraid démontables : 450 f pièce.
2 gilets kayak : 2OO f pièce.
2 jupettes kayak taille standart : 100 f pièces
tél : 96 22 07 39 de 20 h à 22 h.
96 05 67 46 heures de bureau.

*

Squale Polyform, Carbone kevlar 16,5 kg, 2 gouvernails prix : 7000 f - tél : 81 89 45 16

Sécurité

Le bulletin numéro 60 de CK/mer contenait deux informations de presse relatant un accident survenu le 7 novembre 1993 à deux kayakistes sur les côtes du Cotentin. L'information supplémentaire suivante est parue le 23 novembre dans "La presse de la Manche".

Incident de kayak : mise au point

Le dimanche 7 novembre deux kayakistes en difficulté dans le raz de Barfleur avaient dû être secourus, donnant lieu à un rappel des règles de sécurité par l'association de kayak de mer du Ponant. Mis en cause dans ce rappel, l'un des deux kayakistes tient à préciser que s'il ne se considère pas comme un kayakiste averti, il pratique néanmoins ce sport depuis 7 ans et qu'il est en parfaite condition physique. Son kayak n'a pas davantage coulé puisqu'il a été récupéré par un autre bateau. Enfin il réfute avoir bu de façon immodérée : *si j'avais bu, je n'aurais pas pu rester pendant cinquante minutes dans une eau aussi froide* nous a-t-il précisé. Admis en état d'hypothermie à l'hopital à 19 heures, il en était d'ailleurs ressorti vers 23 heures. Parallèlement à cette mise au point le président du Comité départemental de canoë-kayak de la Manche, Guy Capiémont, insiste dans un communiqué sur la nécessité d'observer quelques règles élémentaires de prudence. *Les personnes pratiquant le kayak ou le canoë, quelque soit le lieu (mer ou rivière), doivent tenir compte des différents paramètres suivants avec un esprit de prudence dans le choix et l'utilisation : des sites en fonction de son niveau de pratique et des dangers que l'on peut y rencontrer (vent, courant, vagues, rochers, arbres...) des équipements du pratiquant et de son embarcation. Notre activité permet à l'homme de s'engager pleinement dans le milieu et d'apprendre en même temps à apprécier et à appréhender les risques. Mais l'homme ne doit pas refuser la formation pour faire face aux risques* conclut Guy Capiémont.

Feux à main

Les mini feux à main Comet présentés dans le dernier bulletin (Numéro 61 page 8) sont désormais disponible chez Polyform.

Débuts en kayak de mer

Novice en kayak et plus encore en kayak de mer, mes premiers essais scolaires sur le canal du midi à Agen après un dessalage en plein mois de janvier, m'avaient un peu refroidi. Le coup de foudre est survenu au cours d'un voyage en Ecosse. Dans un camping de la côte Nord Ouest j'étais cloué par le mauvais temps, face à l'île de Handa, sanctuaire pour les oiseaux, et connue des ornithologues du monde entier. Là, couché sur la galerie d'un break, un bateau fin aux formes racées et élégantes, superbe dans sa robe rouge, un kayak de mer Valley ! Je m'approche et d'une main timide, je caresse les formes fières et douces.

Je venais d'attraper le virus. De retour en France, démarche normale, je m'inscris dans un club sur les conseils d'un ami et, surprise; le président du club n'est autre que Jacques Valentin spécialiste du kayak de mer en Aquitaine et fabricant des bateaux Karbone 14, et de l'Albatros que vous avez remarqué à l'A.G. de Paimpol 93.

Premier contact avec le bateau, modèle initial, et va pour la désormais classique "traversée de Bordeaux" (avec une petite équipe du club dont deux femmes).

Mais ici l'eau est encore douce. Mes premiers coups de pagaie en eau salée, je les ai donnés avec jacques sur l'estuaire de la Garonne par un beau, mais frais, matin de janvier. Blaye - Bordeaux 40 km et environ 4 heures de bateau. Embarquement vers 9 h au début du flux sur le quai du bac qui relie Lamarque, juste en face de la forteresse. Nos drôles de bateau suscitèrent la curiosité des rares passants. Vent de sud frais et de face, quelques vagues dûes aux bancs de sable très changeants ici. Que l'eau calme de la piscine me parait loin !

Tension des premières minutes. Quelques règles de navigation prodiguées au débutant par Jacques, et cap au 200 nous attaquons en direction de l'île Verte. Creux de 0,80 m ou le kayak plonge son étrave dans une eau limoneuse. Baptême à l'eau salée qui laisse du goût sur les lèvres et des irisations sur les lunettes. Ile Verte au début puis île du Nord et pour finir île Cazeaux longue de 11 km, nous sommes dans le chenal un peu à droite. Après une heure de pagaie pause casse-croûte, accrochés à une balise. Etrange sensation, ballotés par le flux et poussés par la dérive. Arrivée du bec d'Ambes, au confluent de la Dordogne, grande zone industrielle avec des cuves immenses, des torchères et les quatre grandes cheminées de l'usine EDF. Rive gauche le paysage est caractéristique des bord de Garonne, de la vase, une berge souvent abrupte et érodée par les marées, ou les caneliers, ces cabanes de pêche sur pilotis, plongent leurs filets et voisinent avec de plates phragnitaies trouées par les jalles qui collectent les eaux des marais voisins. Rive droite des maisons anciennes, superbes témoins de la richesse passée, baignent leurs fondations. Bassens, avant port de Bordeaux avec son alignement de grues, squelettes métalliques et inanimés. Quelques cargos rouillés à quai, attendant leurs cargaisons. Nous arrêtons de pagayer pour écouter la rumeur du trafic routier du pont d'Aquitaine qui se dresse, immense, devant nous. Nouvelle pause, boisson à l'orange, Mars et fruits, un petit salut aux premiers pêcheurs du dimanche que nous croisons depuis le départ. Lormont à gauche et plus loin sur la droite l'entrée du bassin à flot de Bacalan puis les quais qui ont fait la renommée et la richesse de Bordeaux, ou depuis peu le croiseur "Colbert" est amarré. Au ras de l'eau nous voyons les mouvements de la ville, la porte des Salinières, la place de la bourse, la colonne des girondins. Arrivée délicate au pont de pierre devant le bateau des marins dans une cale boueuse à souhait. Une fois debout, j'ai l'impression de ne plus pouvoir marcher, après 4 heures de kayak. Vêtements secs et petits gâteaux, nous chargeons les embarcations et en route pour récupérer l'autre véhicule.

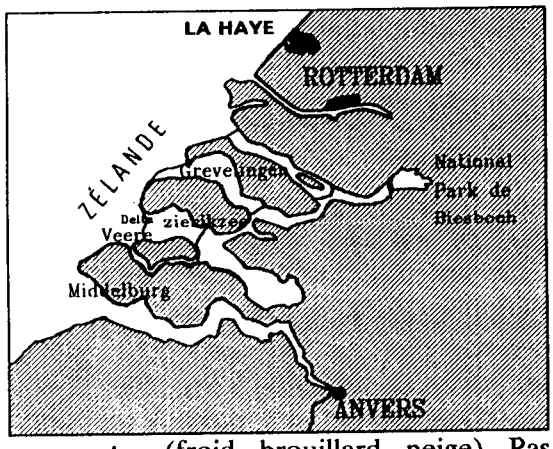
Depuis cette expérience, le virus s'est confirmé ! je suis depuis l'heureux propriétaire d'un Albatros nouvelle génération (trappes ovales, pompe, dérive rétractable) bateau stable, confortable, et fait avec amour.

P.S. Que les adhérents CK/mer et pagayeurs anonymes en eau salée de la région Aquitaine n'hésitent pas à me contacter pour échanger, tuyaux, expérience ou pour naviguer ensemble

Erick Laucher
Appt 106 Résidence Cimbats 2
33290 Blanquefort

Deuxième Week End découverte en Zeelande

(voir premier séjour en Zeelande dans bulletin CK/mer nr 57 page 13)



Du 19 au 23 février dernier, onze kayakistes de Fécamp, Le Havre, Pont-audemer, Cléon et Mons, se retrouvent en Zeelande pour un week-end découverte ornithologique.

- Dimanche vers 11 h il fait - 2 degré C... Nous embarquons dans le petit port de "Brouweshaven". Un vent d'Est force 4 nous glace... les manchons sont indispensables.
- Nous naviguons dans le lac de "Grevelingen", un bras de mer de 6,5 km de large, fermé à l'ouest par le barrage de "Brouwersdam".
- Nous observons une multitude d'oiseaux : cygnes sauvages (à bec noir et jaune), tadornes de belon (tête et cou vert, bande pectorale rousse, bec rouge), huitriers-pie, canards colvert, canards siffleur (bec court), foulques (plumage entièrement noir), bécasseau variable, grèbe castagneux... qui hibernent dans le delta.
- Nous faisons le tour des îles "Dwarindenveg" et "Stampersplaat" ou les oiseaux sont protégés: il est interdit de débarquer ici d'avril à août afin de préserver la reproduction.
- De retour vers 15 h, notre guide Belge Guy Van Achter, nous indique un endroit à l'abri des dunes près de "Zierikzee" ou nous observons à la jumelle d'autres espèces.
- Une troupe de bernache cravant (tête entièrement noire et petite tache blanche de chaque côté du cou) est réunie dans un champ et s'envole bruyamment. Plus loin, dans un bras d'eau, nous découvrons l'avocette qui se dandine sur ses grandes pattes gris-bleu et balance son long bec noir, retroussé, à la recherche de nourriture... à coté du chevalier gambette (long bec et longues pattes orangées). Ici, la nature protégée se laisse approcher de très prés.
- Lundi matin, nous naviguons dans le "Veers meer". L'approche de "Veere" dans la brume et sous la neige est un moment fort de la randonnée... Quel dépaysement ! façades XVII ème, joli clocher, ponton en bois recouvert de stalactites de glace... Selon la légende, un esquimau du nom de Zinuk aurait, en 849, échoué sur cette côte avec son kayak !... Les nôtres font craquer l'eau du port gelé sur 3 cm.
- En sortant de "Veere", nous longeons l'île de "Haringvrete" et la presqu'île de "Goudplaat" ou les oiseaux aquatiques se reposent paisiblement. ... Dernier regard sur un héron cendré, immobile à quelques mètres des kayaks... et c'est déjà le retour pour 5 d'entre nous qui rentrent en France ce soir.
- Mardi, après une visite à pied de la ville de "Middleburg" nous reprenons les voitures en direction du "National Park de Biesbosch"... Le temps est vraiment mauvais (froid, brouillard, neige). Pas de navigation aujourd'hui, nous en profitons pour rendre visite à M. Jan Van Shus, dans son atelier près de "Geertrudenberg". Jan nous donne de précieux renseignements sur la technique de construction, la navigation dans le "Biesbosch" et la "Freezland". Ce qui nous permet d'envisager une future navigationavec peut-être un échange entre kayakistes hollandais et français.
- Mercredi, le temps reste mauvais. Nous passons plus de 5 heures dans "l'expo-Delta" ou est retracée toute l'histoire de la protection contre la mer réalisée par les hollandais. Nous découvrons les maquettes, films et exposés et nous sommes très impressionnés par la construction du barrage anti-tempête dans l'Escaut oriental.
- Mais il nous faut maintenant rentrer, avec la même envie de revenir. Merci à Guy pour toutes ces découvertes, et à bientôt pour un prochain voyage sur le "Biesbosch" et en "Freez".

Frédérique Maron.

Contact :
Guy Van Achter (Belgique Mons) (19-32) 65 31 51 02
Frédérique Maron (Fécamps) 35 28 53 66.

Kayak de Mer Côte d'Opale (KMCO)

Un nouveau club dans la Somme

Notre club le "**Kayak de Mer Cote d'Opale**" est né le 9.1.1994, nous sommes 21 licenciés-pratiquants, agés de 14 à 51 ans, dont certains sont abonnés à CK/mer. L'année dernière encore, nous étions tous adhérents à l'ASCALT mais faute de pouvoir développer notre section, nous avons décidé de créer notre propre club.

En tant que guide à l'"association des guides nature du littoral", je mesure bien les possibilités de marier le kayak de mer et la randonnée nature, sur le littoral de la Côte d'Opale.

Nous avons plusieurs projets qui j'espère aboutiront cette année et l'année prochaine. Il y a beaucoup à faire dans notre région pour développer le kayak de mer. Pour cela nous avons établi des contacts avec les clubs de notre région, en particulier l'unique club de mer de la Somme : Quesnoy le Montant.

Fatiha Breznik
9 place Fémeland
62200 Boulogne s/mer

Bienvenue à ce symphatique club boulonnais.

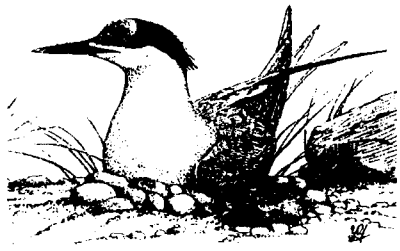
Les kayakistes du KMCO à Etretat en juin 93

Environnement

Petits oiseaux et coquillages

Le conflit opposant depuis plusieurs années les ostréiculteurs du bassin qui utilisent les eaux de la Réserve Naturelle du Banc d'Arguin et la société d'étude de protection et d'aménagement de la nature dans le sud ouest, qui gèrent cette réserve depuis 1972 est en passe de se régler.

Les parcs à huîtres (60 ha) installés illégalement dans une eau qui favorise une croissance rapide des bivalves, due au fort brassage de la Passe Sud du bassin, étaient très proche de la colonie de Sternes Caugek, première de France et troisième d'Europe.



Sterne Caugek

Un accord entre les gestionnaires et les éleveurs, avec pour arbitre, la Préfecture et les Affaires Maritimes, est conclu en février 94.

Les parcs du secteur Nord (8 ha) devront rapidement être déménagés avant le 28 février; ce qui légaliserait l'ensemble restant.

Pour y être venu en kayak le dimanche 27 février, toutes les clayettes concernées étaient vides.

Une bonne solution pour faire cohabiter les intérêts commerciaux des uns et la nidification des oiseaux.

Erick Laucher
(d'après Sud-Ouest)

Pour information "Le grand raid" (randonnée kayak sur l'estuaire de la Gironde aura lieu les 14 et 15 mai. Renseignements possibles auprès du Comité de tourisme de Blaye

La Route des forts

Regroupement de kayaks de mer les 28 et 20 mai à Rochefort. Parcours de 5, 10 et 30 km.

Renseignements :
tél : 46 82 00 15 ou 46 55 33 01

A lire

La France d'île en île

Aude de Tocqueville propose un guide coup de coeur sur la vie insulaire aux abords de nos côtes. Celui qui n'a pas pris un bateau pour ces petits espaces entre ciel et terre ignore l'une des grandes joies de la découverte. De la Manche à la méditerranée, vous en aurez plein les yeux. De quoi donner des idées aux kayakistes de mer. Editions Arthaud : 140 f.

Le tour de Bretagne

Modification au programme paru dans le bulletin CK/mer nr 61 : "Le tour de Bretagne" organisé par la FFCK aura lieu du 30 juillet au 7 août (au lieu du 24 juillet au 7 août). Parcours de St Malo à Auray par étape de 12 à 35 km. Prix : 1000 f pour les licenciés FFCK. 1300 f pour les non licenciés. Renseignements : 98 28 41 00 ou 96 83 31 67

Transat

Mathieu Morverand qui avait du annuler, l'année dernière, la traversée de l'Atlantique en solo, soit 6200 km de Cap Cod (30 km de New York) à Paris, est prêt pour une nouvelle tentative. (voir bulletin CK/mer nr 57). Le départ est envisagé pour la période du 15 au 21 mai 1994, dès que les conditions météorologiques seront favorables.

Kayak en *MARTINIQUE*

Réflexions d'un métropolitain en courtes vacances d'hiver

Cet automne alors que la grisaille s'emparait de notre pays, j'évoquais avec un ami des projets un peu fous d'évasion. Il me rappelait alors le nr 109 de Canoë Kayak Mag ou un article vantait la Martinique en kayak de mer.

L'idée a fait son chemin. J'ai retenu un vol, une voiture de location, un gîte, et prenais contact par courrier avec Hervé Rousseau, navigateur résidant sur l'île, certainement à l'origine des excellentes descriptions soutenues dans l'article, et présenté comme un promoteur local du kayak de mer. Il laissait son adresse et son téléphone à toutes fins utiles (location d'embarcations au Kayak club Martiniquais). J'écrivais le 15 décembre 1993. La lettre me revint le 21 avec mention "Retour à l'envoyeur, n'habite pas à l'adresse indiquée".

Habitué à ne pas trop compter sur autrui, je maintenais le voyage et tachais de trouver une embarcation qui puisse voyager avec moi.

En février, juste avant mon départ, je reçus le dernier numéro de CK/mer. Un article de Jean-Yves Prigent vantait les mérites du Kayak Créole et décrivait une navigation effectuée avec Hervé Rousseau aux environs de la Toussaint 93. On redonnait dans ce texte comme information pratique la même adresse du Kayak club Martiniquais au Robert.

J'atterrissais donc Lamentin aéroport de Fort de France le 1er mars, persuadé que la poste n'avait pas fait son travail et que j'allais rencontrer ce sympathique pagayeur pour me faire découvrir les lieux mieux que par moi-même. J'appelais par trois fois son numéro de téléphone, qui s'avérait être en dérangement.

Je suis allé à Pointe Fort, au Robert. Pas de Kayak club ni d'Hervé Rousseau. L'IFREMER qui exploite là-bas des installations de pisciculture, a hébergé un temps et gracieusement des kayaks. Mais les habitants de ce hameau semblent prévenu contre le personnage. De vieux pêcheurs n'hésitent pas à le traiter d'indien, terme dont je cerne certainement pas toute la portée dans la culture créole, les indiens caraïbes ayant disparu de la Martinique depuis longtemps.

Je n'adhère pas systématiquement à l'opinion de gens qui voient d'un mauvais oeil un esprit dynamique et novateur, je continuais donc mes recherches. En discutant dans le village, on m'indiqua différentes adresses ou notre ami aurait séjourné: au Robert, à Pointe Savane, autant d'endroits ou je me suis rendu avec chaque fois quelques écho sur le personnage. Sa dernière adresse serait dans le nord de l'île, à

Grand Rivière ou il ferait du saut à l'élastique. Je tiens ce renseignement d'un restaurateur ou les kayakistes allaient souvent manger et qui regrettait de ne pouvoir lui adresser les personnes intéressées, Hervé Rousseau l'ayant averti de son départ mais ayant négligé de lui laisser son adresse.

Le personnage laisse donc l'impression d'une grande instabilité, les esprits les plus courtois faisant entendre qu'il s'agit d'un "farceur".

Si l'article de J.Y. Prigent fait entendre que H. Rousseau "se bat tel DON QUICHOTTE contre des moulins à vent pour faire partager sa passion à tous ceux qui le désire", j'ai surtout constaté sur place qu'il entretient des relations assez conflictuelles avec la population, que cette atmosphère de brouille a envenimé un raid Guadeloupe-Martinique qui a tourné court, et que de mon point de vue, sans compter sur les différents avis recueillis, Hervé est apparu comme quelqu'un dont on parle beaucoup et qu'on ne voit jamais.

Autant dire que j'étais ravi de mes habitudes d'autonomie. Je n'ai bien sûr pas pu tout visiter, mais à mon goût c'est la côte atlantique qui est la plus belle. Les îlets du François sont de toute beauté, à éviter cependant le week-end et sinon la baie du Robert peut offrir tout ce dont on peut rêver. A ce propos, se référer à l'article de Canoë Kayak Mag qui est fort utile.

L'avant dernier jour de mon séjour je découvrai par hasard au cap Chevalier des kayaks en location. Plusieurs sortes de kayak de mer avec caissons étanches, version hiloire ou ouverte adaptée à la randonnée avec bagages. La solution bateaux ouverts n'est d'ailleurs pas mauvaise vu le climat. Le calage est suffisant et un système autovideur efficace avec valve anti retour permet après la visite d'une vague de ne pas passer le reste de la journée avec le fondement humide dans un kayak alourdi.

Si vous pensez faire un tel voyage, ce loueur s'appelle De Lafargue Roger, résidence Soleil Levant nr 35 Cap Chevalier - 97227 - Ste Anne. Tél : 19 (596) 76 76 02 ou 79 68 98.

Il pourrait organiser des randonnées et même vous chercher une maison à louer dans les parages ! La personne est sympathique, a déjà beaucoup voyagé et à ce titre peut s'identifier aux touristes que nous sommes et répondre à certaines de nos attentes. Pour terminer une petite note sur le camping. Le camping sauvage est interdit sauf près des plages les week-end et jours féries. Au cap Chevalier cette solution doit être très agréable encore que le dimanche en Martinique les plages soient très fréquentées. Sinon j'ai repéré le camping de Ste Anne, bord de mer confort et peu de monde. Ce n'est pas le seul sur l'île et la solution peut-être retenue par les inconditionnels du ciel de lit étoilé. Mais gare à l'excédent de bagages, car au retour il faut compter avec les cadeaux et le rhum !

Pierre Ségaud

KONTIKI SENIOR

ROTOMOD spécialiste de la construction des canoës et kayaks en polyéthylène rotomoulé présente un nouveau kayak de mer le KONTIKI SENIOR.

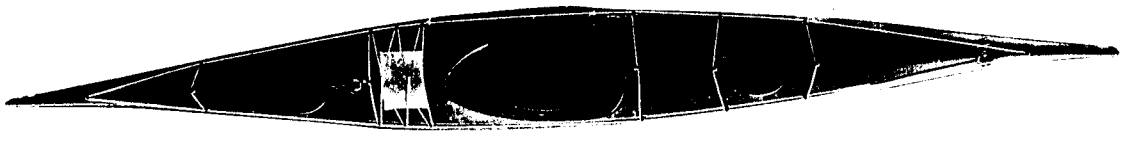
Rappelons que la technique du rotomoulage permet de réaliser des bateaux d'une seule pièce, sans soudure ni tension interne, ce qui leur confère une très grande résistance aux chocs et une bonne durée de vie, sans entretien. Le KONTIKI est fabriqué en sandwich polyéthylène constitué de plusieurs couches de polyéthylène de différentes densité. Cette structure assurerait une insubmersibilité quasi totale.

Caractéristiques principales :

Longueur : 5,15 m
largeur : 0,59 m
poids : 24 kg
hiloire : 0,81 x 0,41 m.

L'équipement standard comprend : cale-pieds, ligne de vie, cloisons, trappes de visite, poignées.

Prix : version standard 5650 f.
plus gouvernail : 6050 f.



Kayak en mer et Kayak de mer

L'article de Daniel Dudognon, dans le dernier bulletin de CK/mer a été écrit pour susciter quelques réactions sur la "Coupe de France de kayak de mer" et d'une manière générale sur les courses en mer.
Son expérience est solide et digne d'estime pour tous les "kayakistes" et les "kayakeurs".
Le commentaire général qu'il donne après la relation des différentes courses mérite d'examiner attentivement toutes ses idées, et surtout ses interrogations.

Il commence à être évident que les courses de kayak en mer s'orientent vers les types de bateaux comme ceux de descente ou de courses en ligne, légèrement modifiés et adaptés, comme je tentais de l'indiquer dans un bulletin CK/mer, il y a quelques années (Nr 49 août 91). Les courses deviennent une extrapolation des marathons (distance : endurance) et descentes de rivière (mouvements d'eau : technique). La sécurité paraissant secondaire, même si on en parle beaucoup, et confiée aux organisateurs qui seront responsables dans la majeure partie des cas. Surtout vis à vis des lois Françaises, et des assurances... Quant à la connaissance de la mer, de ses rigueurs, et de la navigation, comme le constate Daniel Dudognon, c'est évidemment aussi, souvent secondaire...

L'autre pratique du kayak de mer est basée sur la mer, et s'apparente à la croisière à la voile (c'est sans doute pour cela que plus de la moitié des membres de notre association possèdent, ou ont possédé un ou plusieurs voiliers de croisière. Certains ont revendu leurs voiliers et pratiquent uniquement le kayak de mer).

La motivation, les objectifs, et les moyens sont différents.

Le kayakeur est un "skipper", seul maître à bord, et responsable de lui-même.

La sécurité et la navigation sont les principes de base : un kayakeur seul doit être autonome sur les plans : physique(énergétique, technique kayak), connaissance (navigation, météo, courants...), psychologique (situations mal prévues, de brume, vent, froid, régimes de vagues...).

Bien entendu il existe dans ce domaine des compensations : voir de près des phoques, ou des dauphins et jouer avec eux, voir de près le manège des oiseaux : Sternes, fous de Bassan, Cormorans... ou encore pêcher Lieus, Bars, Maquereaux... Ceci compense les médailles et les titres.

Ce n'est donc pas le même monde, même si le milieu paraît le même...

Au cours de nos randonnées vers les Iles du Ponant, il y a quelques années, nous avions évoqué les courses de kayak de mer avec beaucoup de sérieux, et tenté de définir une course du genre :
- départ du Conquet pour Ouessant
- heure de départ libre, y compris de nuit (calculs de navigation, marée, courants, vents, personnels)
- météo : annulation pour moins de 4 Beaufort ou plus de 8 Beaufort

- coefficient de marée supérieur à 100
- kayak de mer équipé en cinquième catégorie minimum, avec VHF individuelle, et bien sur tout son matériel (tente individuelle, vêtements, nourriture, chariot ...) pour 2 ou 3 jours. Avec tout le matériel de sécurité que souhaite le compétiteur (et qu'il peut porter). Poids mini du kayak équipé : 50 kg. Et bien entendu pas de bateau d'accompagnement, ni de sécurité particulière. Chacun partant sous sa propre responsabilité. A l'arrivée, chacun étant apprécié non seulement sur le temps, mais aussi sur sa trajectoire (la plus sûre...) le matériel de prévention, de signalisation, de récupération en cas de naufrage, y compris technique personnelle (esquimautage, réembarquement fatigué). Retour vers l'Aber Wrac'h le lendemain. Avec une variante par équipe de trois kayaks. Si on exagère, on rajoute le tour d'Ouessant.

Nous avions phantasmé !

Nous avions phantasmé, car aucune administration, ou aucun organisme ne pourra accepter ou envisager cela. (Pour ceux qui connaissent mal le secteur, les courants atteignent respectivement à mi-marée 5 noeuds dans le Four et 9 noeuds dans le Fromveur avec parfois des vagues de plusieurs mètres de hauteur, avec déferlantes et trains de vagues croisées. Il faut d'abord et d'avance assurer sa vie avant de faire un chrono)

Et nos phantasmes apparaissent toujours déraisonnables.

On peut débattre pendant des heures de ces sujets, qui en réalité, recouvrent deux domaines différents qui sont connexes : la course de kayak en mer qui est un prolongement, ou un complément à la course de rivière, et doit donc être structurée, définie, avec des limites claires et une certaine sécurité organisationnelle, et la pratique du kayak de mer, qui est d'abord basé sur la mer; le kayak n'étant qu'un outil que l'homme adopte avec les techniques modernes, et que les "Inuit" ont créé il y a 4000 ans avec leurs propres moyens ou l"humain" est d'abord responsable de lui-même devant la mer.

Actuellement, en kayak de mer, après la navigation classique et la VHF individuelle, les équipements en cours d'expérimentation depuis un an sont le sondeur à cristaux liquides avec batterie (pour la pêche), et le positionneur par satellite GPS. Tout évolue.

Bien entendu, les réglementations ne pourront pas être les mêmes, puisqu'en France il faut une réglementation pour tout, ou presque (les autres pays européens n'en ont quasiment pas). Comme le signale Daniel Dudognon, il n'est pas possible de faire entrer le matériel dans un caisson étanche fermé par un bouchon, pas plus que de faire flotter un kayak de mer vidé, puis entièrement rempli d'eau, y compris dans les caissons étanches, comme l'exige parfois le Centre de Contrôle et sécurité des navires d'un Quartier des Affaires Maritimes ! (suivant un arrêté bien connu , voir CK/mer nr 56) !

Dans le domaine réglementaire puisqu'il faut en tenir compte, les deux catégories devraient être séparées : Un ou deux milles d'un abri peuvent paraître suffisants pour organiser des courses avec la mise en place d'une sécurité extérieure, sans prendre de risques excessifs pour tous. En haute mer les problèmes sont démultipliés ("Aber-Iroise 91": début de course en haute mer soldé par un échec - "Triangle du bout du monde" programmé depuis trois ans et annulé pour non conjonction de météo-marée). Par contre limitée à 5 milles la navigation des kayaks de mer parait déjà une incongruité à l'époque de l'"Europe". Car nos adhérents naviguent sur les côtes de Grande Bretagne, Irlande, Ecosse..., sans la moindre gène, ni limites (voir articles dans bulletin CK/mer et CK Magazine de Jean Marc Janvier, Rémy Le Cann, René Adam, Didier Plouhinec ...) Mais ceci a été déjà débattu, et sera certainement rebattu !

En Bretagne nous avons obtenu de pouvoir naviguer jusqu'à 5 milles, depuis 1990, sans bateau d'accompagnement (inutile, trop souvent un handicap), et sans demande officielle 15 jours à l'avance (météo), mais avec des précautions pour la sécurité : 3 kayaks minimum, contrôle annuel du matériel... C'est un progrès.

Ces quelques lignes n'ont pas pour but de créer une polémique, mais plutôt de souligner les différences fondamentales entre les utilisations du kayak EN mer, et du kayak DE mer .

Nous n'avons pas de solutions sur les autres questions suscitées par les courses en mer :

elles ont le grand mérite d'avoir été développées, et de faire progresser le matériel, et leur forme actuelle peut encore être améliorée, dans le sens de la distance car les rivières offrent peu cette possibilité (temps et froid impliquent des recharges énergétiques et un minimum de sécurité autonome).

Mais la navigation semble difficile à appréhender : c'est un acte solitaire et responsable, or, en course il faut suivre, ou être suivi (dans les deux sens du terme...). On n'est pas seul face à la mer !

Pour redevenir concret et technique sur les types de kayaks, Imaginez ! se présenter à une compétition slalom en rivière, genre championnat de France, avec un polyéthylène tout rond, à volume, étudié pour les parcours très techniques (chutes - ex-infrans...), et réciproquement!

La comparaison peut-être faite encore dans d'autres disciplines et d'autres sports : vous ne prendrez jamais un cheval de labour pour courir Longchamp, ou un VTT pour le Tour de France, etc...

Les règles seront liées aux objectifs, et les moyens adaptés aux règles.
Ces quelques aperçus ne répondent pas très bien aux interrogations de Daniel Dudognon sur les courses de kayak en mer, mais ils tentent d'expliquer la mer pour la pratique du kayak tel qu'il évolue en France.

Cela aidera-t-il quelques décideurs sur ses options (constructeurs, pratiquants, organisateurs) ?

Cordialement

Georges Colleter

président Association Kayak de Mer du Ponant.
6/4/94

A propos de

La Coupe de France

commentaire général

Après avoir lu l' article sur "La Coupe France de kayak de mer" dans le numéro 61 de CK/mer et plus particulièrement le "commentaire général", je vous adresse ces quelques réflexions.

Je suis contre l'idée d'un modèle de compétition imposé qui, comme vous le dites, condamnerait les innovations.
Le problème est donc de savoir comment définir des règles permettant :
1- le maintien de la spécificité du kayak de mer
2- les confrontations sur des kayaks de caractéristiques comparables.
Les contraintes alors imposées porteraient sur : (outre les dispositions réglementaires de sécurité)
- les dimensions principales : longueur et largeur
- le poids
- le volume

les dimensions principales

La longueur reste la première caractéristique, mais faut-il entendre "longueur totale" ou "longueur de flottaison" ?
Si la longueur totale est seule imposée, l'effet sera vite connu : la longueur de flottaison étant l'élément essentiel de vitesse, tous les kayaks de vitesse auront des étraves verticales (ou presque).
Tant pis pour les qualités marines du style traditionnel : on peut prendre des risques !
Faut-il imposer la longueur de flottaison ?
Pourquoi ne pas combiner la longueur totale et la longueur de flottaison, en donnant à chacune plus ou moins d'importance par un coefficient approprié, exemple :
longueur combinée :

$$Lc = \frac{Lht + 2\,Lfl}{3}$$

ou

$$Lc = \frac{2\,Lht + Lfl}{3}$$

la longueur, quant à elle ne peut-être prise seule en compte mais elle peut-être imposée en valeur minimum.
Pourquoi ne pas utiliser leur produit :

on aurait :
critère dimensionnel = Longueur x largeur
Cette formule laisse un peu de souplesse dans le choix des dimensions, bien que la tendance serait de faire long et étroit, à la limite de la stabilité.
Tout cela n'est pas évident.

Le poids

Je ne vois pas de raison de réglementer le poids du kayak. Par contre, il me paraîtrait normal d'imposer une surcharge, même réduite (selon le parcours). Cela vient dans le sens de la vocation du kayak de mer et en complément à votre proposition d'essai de charge avant le départ.

Le volume total

Imposer un volume réglementaire serait une autre façon de conserver une homogénéité entre différentes constructions, tout en laissant libres la longueur et la largeur. En quelque sorte, ce serait la jauge.
Le volume pourrait être calculé sur plan et contrôlé par un expert agréé.
Cette caractéristique va d'ailleurs dans le sens de la sécurité.
Enfin, pour rester dans la conception mer, et dans le but de palier au risque d'enfournement, ne pourrait-on pas imposer une hauteur minimum de la pointe avant ?
Quelques soient les règles imposées, il serait normal que les compétiteurs se trouvent soumis aux mêmes contraintes, surtout un jour de mer d'huile. Sinon pourquoi ne pas utiliser ce jour là un kayak de course en ligne ? A mon avis, ce serait de la "triche" !
En supposant qu'une réglementation se concrétise, et soit admise par la FFCK, ne faudrait-il pas qu'elle soit approuvée par une Administration ?
En cas de participation d'étrangers, comment faire vis à vis d'eux, s'ils ne sont pas soumis aux mêmes règlements dans leur pays ? Même problème pour nous dans le cas inverse. D'ou la nécessité d'une réglementation internationale... à moins d'en rester à la Coupe de France.

*

Autre sujet

Une idée farfelue ? La pagaie télescopique.
J'ai lu que cela existait et j'ai pensé à cette possibilité lors d'une randonnée mixte sur la Loire (canoë et kayak).
En échangeant ma pagaie avec celle d'un canoéiste équipé d'une pagaie double de 3,20 m ! J'ai eu une surprise partagée par les autres randonneurs. J'ai pulvérisé mes records de vitesse... sur courte distance. Il faut forcer dur, mais le résultat est là.
Conclusion : pourquoi pas une pagaie télescopique pour semer les adversaires dans les passages calmes ou au sprint final !
On pourrait même interposer une rallonge centrale, entre les deux éléments d'une pagaie démontable, mais l'opération serait moins rapide.
Enfin j'espère que nombre de kayakistes de mer ont regardé à la télévision sur France 2, le 26 février à 0 h 30 ! l'émission : "la 25ème heure" Il s'agit du film de Knud Rasmusen et Friedrich Dalsheim "les noces de Palo" C'est un film en noir et blanc, parlé en esquimau mais sous-titré en français. Cà ne manque pas de kayaks et l'on voudrait revoir certaines séquences pour analyser les habitudes esquimaudes.
Ce film passerait à Paris à partir du 9 mars ?
Bien amicalement

Claude Lecomte

Navigation CK/mer

Les 21-22-23 mai découvrez ou redécouvrez l'Archipel des Glénans, avec Jean François Lefur.
Equipement cinqième catégorie obligatoire.
Pour tous renseignements contactez Jean François au : 98 82 23 56

Matériel de camping

Une bonne adresse pour le matériel de camping et de randonnée : la société EXPE, qui a un magasin près de Valence et fait également de la vente par correspondance. Son catalogue s'adresse aux amateurs de sports de montagne, mais il présente un intérêt certain pour le randonneur en kayak de mer. On y trouve, tentes, réchauds, popottes, sacs de couchage, vêtement en goretex, etc... Ce catalogue est moins volumineux que celui du Vieux Campeur, par exemple, mais la sélection des articles a été bien faite et le matériel proposé est en général compact, léger et solide. A noter en particulier, à la rubrique Spéléologie, des sacs étanches en PVC simples et pratiques pour ranger des objets volumineux. Ils sont de plus assez résistants, j'en ai acheté en 88 et ils ne sont encore ni abimés, ni percés.
N'hésitez pas à demander le catalogue à l'adresse suivante : EXPE - ZA d'Auberives - BP 5 - 38680 PONT EN ROYANS tél : 76 36 02 67

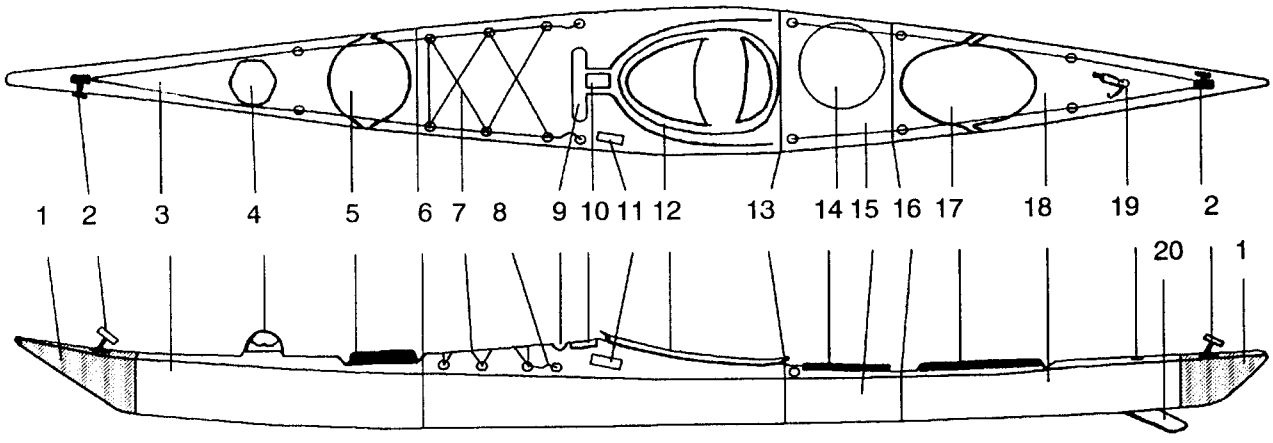
Anne Marsouin

Nouveauté

POLYFORM

Le BAIKAL

Voici le Baïkal dernier né des fabrications Polyform. Intermédiaire entre le Shore-Line et le Baïdji, il a été conçu pour la randonnée rapide de week-end.



1 Moussage P.U
2 Poignées AV AR
3 Caisson AV
4 Compas
5 Trappe 18 cm
6 Cloison AV
7 Elastique
8 Système blocage pagaie
9 Calage pagaie
10 Pompe Compac 50
11 Commande dérive
12 Hiloire 0,68 x 0,40
13 Cloison
14 Trappe 18 cm
15 Caisson médium
16 Cloison AR
17 Trappe ovale
18 Caisson AR
19 Passe coque dérive
20 Dérive rétractable

FICHE TECHNIQUE

ORIGINE:	Française
MISE AU POINT :	POLYFORM
CONSTRUCTEUR :	SARL POLYFORM LA MEZIERE
CONSTRUCTION :	poids : 21 kg Polyester/fibre de verre
PROGRAMME :	Perfectionnement - Randonnée - Club
DIMENSIONS :	L : 5,10 m l : 0,60 m
HAUTEUR PONT :	0,33 m
HILOIRE:	0, 68 m x 0,40 m
VOLUME EN LITRE :	AV : 70 AR : 95 VC : 180 TOTAL : 345
VERSION EQUIPE :	Cloisons AV AR rigides - Cale pieds à cran - Ligne de vie - Poignées AV et AR - Soudure extérieure Gel coat - Calages de siège - Stratification teintée dans la masse - Moussage des pointes - Système de blocage pagaie - Elastique de pont.

Ses points forts

- Plan de pont conçu pour recevoir les dernières innovations en matière d'équipement.
- Longueur flottaison de 4,55 m qui lui assure une rapidité exceptionnelle
- Bon compromis de volume AV pour éviter l'enfournement et une prise au vent trop importante.
- Idéal pour les clubs pour un programme perfectionnement et randonnée rapide.

Le Yoga pour kayakiste

Pratiqué régulièrement, le yoga peut améliorer votre manière de pagayer ainsi que votre état mental et votre bien-être physique

Il y a quelques années, je partis habiter Vancouver, un endroit situé au coeur d'un environnement marin, sans doute le meilleur au monde pour les adeptes du kayak de mer. Il est très courant de voir des kayakistes pagayer le long des plages de la ville et toutes les fois que je les voyais passer, je me disais qu'un jour je m'y mettrais aussi. C'est sans doute une chance que je ne commençai pas trop tôt à pratiquer le kayak de mer, à cause d'un mal de dos qui m'aurait sûrement enlevé tout le plaisir de naviguer. Lorsque je me décidai à pratiquer ce sport, j'avais auparavant été soigné par un chiropracteur et cela faisait un an déjà que je pratiquai le yoga.

Lorsque pour la première fois, je m'assis dans un kayak, je réalisai que j'étais dans une position similaire à celle du yoga. Plus tard, je constatai que ma pratique du yoga intervenait totalement dans ma façon de faire du kayak: la tonicité, l'esquimautage, la pratique du sauvetage, la manière de pagayer et aussi la façon d'être assis en équilibre sur l'eau. Plus tard, je découvris en lisant "le livre complet sur le yoga" que l'on peut parler de yoga indou, de yoga bouddhiste, de yoga soufiste, de yoga taoïste etc... Il y a même un yoga inuit qui utilise des techniques proche du yoga indou... Si cela est vrai, il s'avère probable que le yoga inuit a été une philosophie de base pour la pratique du kayak, de la même manière que la philosophie zen a influencé les arts martiaux au Japon. Peut-être que les indigènes du continent américains étaient plus indiens qu'on ne l'imagine. Considérant l'activité kayak à partir de cette perspective orientale, on réalise le peu de ressemblance qu'il y a avec les sports traditionnels de la société européenne, ou tout est question de force, de travail d'équipe et de compétition. Il y a en ce moment une tendance à mettre en place des courses de kayak de mer, et il y a un esprit de compétition parmi ceux qui désirent être les premiers à faire le tour des grandes îles ou de continents entiers. Mais pour d'autres kayakistes le sport a une autre raison d'être. Comme le yoga, le kayak développe l'indépendance et l'esprit de responsabilité, même l'esprit d'équipe est sollicité. Ces deux expériences permettent de se prendre en charge au niveau de la santé et de la sécurité.

Les observations ainsi que les conseils qui suivent, proviennent de ma propre expérience du yoga et du kayak. Si cet article vous intéresse, pour inclure le yoga dans l'entraînement pour le kayak, je vous

suggère de commencer par trouver des instructions qui conviennent à vos possibilités. Si vous ne pratiquez pas le yoga avec un professeur, vous devrez au moins vous procurer un livre qui peut vous introduire correctement à la philosophie du yoga et vous fournir toutes les informations sur les postures à prendre. Les positions que je décris sont celles qui s'appliquent le plus au kayak, et qu'une personne en bonne santé devrait être capable de faire après quelques semaines de pratique... Les instructions ont été influencées par des livres que j'ai lu, et par mon professeur, N. Mac Coy de Vancouver. Il y a beaucoup d'écoles de yoga et chaque professeur a une approche individuelle, donc certains détails de mes instructions peuvent être différents de certains autres enseignements. J'ai divisé les positions en trois catégories selon l'aspect dominant de la posture, la respiration, l'équilibre ou l'étirement. Gardez à l'esprit cependant que chaque position induit les trois éléments.

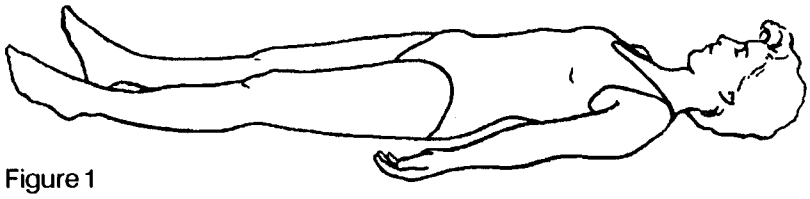


Figure 1

La respiration

Apprendre à respirer correctement est la première leçon de yoga. Sans une respiration saine et un bon mouvement, l'équilibre et la méditation sont impossible. Si les positions de yoga ne sont pas faites selon une bonne concentration sur la respiration, l'effet espéré ne sera pas plus concluant qu'un jogger qui pratique un échauffement. Chaque séance de yoga devrait commencer par une posture du "corps allongé" (figure 1) ce qui permet de vider l'esprit des pensées et une respiration correcte. Lorsque vous vous trouvez allongé sur le dos, essayez de respirez seulement avec l'abdomen. Certaines personnes trouvent cela facile, d'autres ont besoin de se concentrer d'avantage; d'autres encore ont une espèce de peur quand ils essayent de modifier leur respiration qu'ils ont l'habitude de faire à partir du haut de la poitrine. Bien sûr, respirer se fait toujours dans les poumons - dans la poitrine - mais l'idée ici est de pomper les poumons avec les muscles de l'abdomen plutôt qu'avec les épaules et les muscles de la poitrine. Si vous réussissez à respirer de cette manière, votre esprit et votre corps vont se relaxer automatiquement. Au fur et à mesure que vous prenez conscience de votre respiration, il se produit un changement en vous qui réduit les émotions désagréables, telles que l'anxiété, la peur, la colère, qui induisent une respiration superficielle dans la poitrine. La plupart des gens ont l'habitude de laisser leurs émotions contrôler la respiration, mais il est possible de contrôler ses émotions et cela peut nous aider à maîtriser des situations vraiment difficiles. En kayak, des situations telles que le fait de chavirer, un sauvetage ou un changement soudain de météo sont mieux gérés quand on a l'esprit calme. Si vous pratiquez la respiration abdominale en la contrôlant consciencieusement dans votre quotidien, cela deviendra une habitude et le fait de vous retourner par accident ne provoquera pas de panique chez vous. Il y a d'autres exercices de respiration dans le yoga qui sont bénéfiques quand on pratique le kayak. Ils peuvent aider à s'entraîner sous l'eau. D'autres exercices nettoient les poumons et les narines pour améliorer l'absorbtion d'oxygène dans le corps, et se débarrasser des toxines.

L'équilibre

Développer un sens de l'équilibre a évidemment des avantages pour la personne qui pratique le kayak. Les positions d'équilibre en yoga développent la force musculaire ainsi que la coordination, c'est un bon exercice pour la concentration de l'esprit. Il est difficile de pratiquer ces exercices si l'on est contracté. Généralement c'est l'esprit faible, bien plus que les muscles déficients, qui fait,qu'en général, on ne réussit pas la position d'équilibre. Mise à part la gymnastique, il n'y a pas beaucoup de nos sports traditionnels qui prêtent attention à l'importance de l'équilibre. Le yoga nous fournit cette occasion rare pour développer cet aspect négligé de notre

entraînement physique. Une position qui est facile pour commencer, est la posture de "l'arbre" (figure 2).

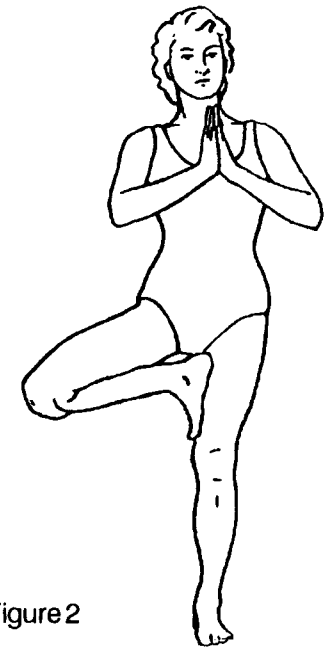


Figure 2

Commencez par vous appuyer debout le dos au mur. Lorsque vous vous sentez à l'aise dans cette position, vous pouvez descendre les mains à la taille. L'exercice idéal consiste à lever lentement les mains au dessus de la tête et joindre les paumes. Gardez cette pose pendant 10 secondes et soyez conscient de votre respiration. Une version plus facile que celle montrée par l'illustration, est de reposer la plante des pieds levée sur la partie interne de la cuisse du pied debout formant ainsi un triangle avec la jambe pliée. Certaines personnes préfèrent se visualiser tel un arbre, imaginant que la respiration descend jusqu'au sol, dans la terre et jusqu'aux racines elle-mêmes. Ceci peut paraître ridicule pour certains, mais si vous pouvez vous passer de cette incrédulité, la visualisation peut-être étonnamment efficace.

La posture du "corbeau" (figure 3) améliore l'équilibre et renforce les poignets, les bras, les épaules. Accroupissez vous les mains au sol, faites décoller les pieds du sol et faites balancer les cuisses avec les coudes. Pratiquez cet exercice pendant environ 10 secondes et faites l'effort de descendre lentement et soigneusement plutôt que d'un mouvement brusque. Ces derniers conseils s'appliquent à toutes les positions du yoga. Deux postures du corps à l'envers, l'une sur les épaules, l'autre sur la tête (figure 4 et 5) renforcent également les bras et les épaules, mais elles ont surtout l'avantage de préparer le kayakiste à supporter l'étrange impression de se retrouver la tête sous l'eau quand il a chaviré ou quand il esquimaute. La première chose que l'on peut constater quand on se trouve dans ces positions, c'est une certaine confusion sur la notion de droite, gauche, haut et bas. Quand on est en position à l'envers, on perd facilement la notion d'équilibre parce que le cerveau, en temps normal, impose un mouvement des membres vers l'avant et c'est l'inverse qui se produit. Sentir le sang envahir la tête est également une impression étrange, surtout quand on n'y est pas habitué. Donc pourquoi ne pas prendre l'habitude de se mettre en position à l'envers sur la terre ferme avant d'expérimenter l'exercice, qui est d'avoir la tête renversée dans l'eau froide. Se mettre dans ces positions peut révéler des surprises désagréables, et vous pouvez facilement vous faire mal au cou si vous ne le pratiquez pas correctement, aussi, en plus des bons conseils, faites en sorte qu'il y ait quelqu'un avec vous durant l'apprentissage. Il est essentiel que le poids du corps repose sur les bras et les épaules plutôt que sur la tête et sur le cou.

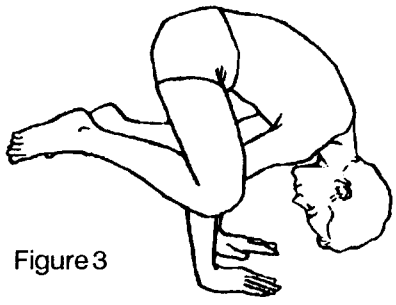


Figure 3

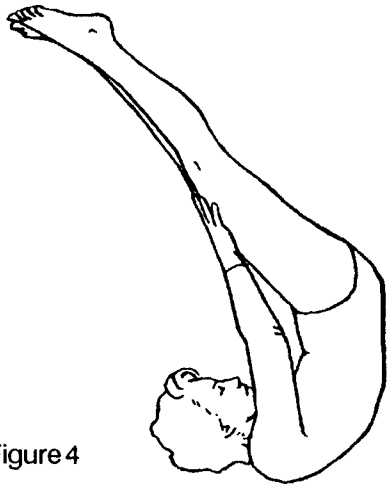


Figure 4

Les étirements

La pratique du yoga exige que

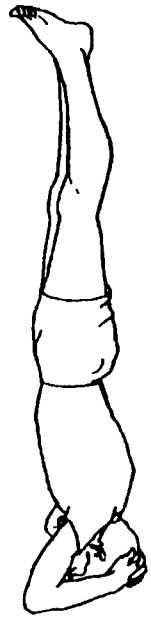


Figure 5

les exercices d'échauffement se fassent quand on a l'esprit disponible. Il ne faut pas commencer par un échauffement rapide. Toute une série d'exercices est nécessaire auparavant, suivie d'un temps de relaxation tel qu'une pose du corps allongé sur le sol. En faisant une pose entre chaque exercice, on peut ressentir toute la transformation physique et émotionnelle à travers tout le corps. Il n'est pas rare de sentir une bouffée de chaleur lors d'une pose précise, ce qui permet souvent de se débarrasser d'un mal de tête ou d'une mauvaise humeur. Si l'on précipite les mouvements, on risque de ne pas éprouver un certain bien être après chaque exercice. En yoga, tout effort permet de prendre conscience de sa condition mentale et physique. Les mouvements qui permettent l'échauffement du corps doivent se faire durant l'inspiration, et ceux qui accompagnent la contraction doivent s'effectuer durant l'expiration, c'est un bon exercice à développer toutes les fois que le corps bouge. Par exemple, quand vous vous levez de votre chaise, inspirez et visualisez vos poumons comme des ballons pleins d'hélium qui s'élèvent dans l'air.

La position assise

Tout kayakiste confirmé connait l'importance d'une bonne position assise. Le fait de se trouver assis pendant de longues heures peut provoquer un engourdissement des jambes et des organes internes. L'engourdissement au niveau des jambes et les douleurs dans le bas du dos sont choses fréquentes. Le yoga peut aider à neutraliser ces effets négatifs. Les échauffements font disparaître la raideur dans les muscles des jambes et améliorent la circulation du sang ainsi que le fonctionnement du système lymphatique, permettant de ce fait, de garder un corps chaud et résistant à la maladie. La posture du "corps penché en avant" (figure 6) améliore la souplesse dans le bas du dos. Un bon moyen de tester la souplesse de cette partie du corps consiste à s'asseoir sur le sol en maintenant les jambes raides en face de soi. Dans ce cas, il faut essayer de garder la colonne vertébrale aussi droite que possible, perpendiculaire au sol. Vous pouvez constater que cette position nécessite un effort et que votre dos a tendance à se courber et à tomber en arrière. Si vous faites cela dans un kayak, les reins, les muscles et les vaisseaux sanguins vont être compressés contre la paroi du bas du dos. En améliorant la souplesse, il est possible de s'asseoir le dos droit.

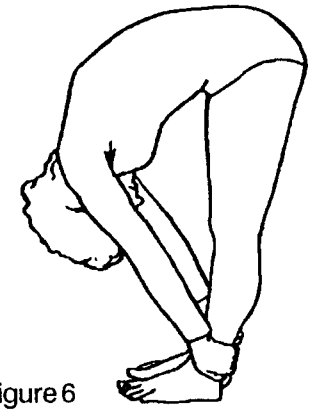


Figure 6

Cette illustration peut rappeler l'exercice du toucher des orteils avec les mains que nous avons tous pratiqués en gymnastique scolaire, cependant il y a des différences. Commencez par bien étirer les bras au dessus de la tête puis descendez celle-ci lentement. L'objectif ici n'est pas de toucher les orteils, mais de saisir les mollets ou si possible les chevilles. Maintenez cette position le temps de quelques mouvements respiratoires et à chaque fois que vous expirez, pressez les côtes en les rapprochant le plus possible des cuisses. Essayez de faire toucher la tête et les genoux sans que les mains touchent les orteils, ceci permet de concentrer l'effort d'étirement au niveau du bas du dos plutôt que dans les épaules. Pensez à respirer avec l'abdomen et soyez conscient dans la façon dont la respiration peut étirer la colonne vertébrale. Vous pouvez également pratiquer cet exercice en étant assis sur le sol et si vous vous asseyez sur un coussin ou un carré de mousse, il sera plus facile de se pencher en avant.

Une autre façon de neutraliser les effets d'une longue position assise est la pratique du mouvement abdominal de haut en bas et inversement, mouvement qui, selon "le livre complet du yoga" renforce la musculation abdominale, aide à se débarrasser de la graisse superflue, fournit un massage interne dans la mesure ou les viscères abdominaux sont tirés vers l'arrière, ce qui améliore la digestion et l'élimination des intestins. (figure 7)

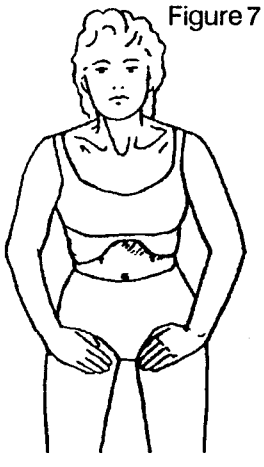


Figure 7

Dans le livre en question, on ne conseille à personne de pratiquer cet exercice l'estomac plein, cependant s'il n'est pas possible de vous vider la vessie ou les intestins auparavant comme le livre vous le recommande, cet exercice aura un effet purgatif sur votre organisme par la suite si vous prenez un thé chaud. Ceci peut-être efficace avant d'entammer une longue traversée. Pour pratiquer cet exercice, il vous faut être debout, les jambes écartées et poser les mains sur les genoux, les bras étirés. Videz tout l'air des poumons, puis exercez une pression des muscles abdominaux vers le haut, puis vers l'intérieur en direction de l'épine dorsale. Retenez votre respiration pendant 5 secondes et relâchez lentement. Répétez l'exercice plusieurs fois, en reprenant une respiration normale si nécessaire.

Pagayer

Les positions qu'il faut adopter pour pagayer sont axées sur la meilleure manière d'utiliser la rotation du torse, ce qui permet un coup de pagaie plus efficace. L'exercice du "triangle" (figure 8) fait travailler les 3 plans. D'abord commencez par vous tenir les jambes écartées, étirez le bras gauche vers le talon pendant que vous inspirez en faisant un axe de cercle du côté gauche (angle de 80 degrés) jusqu'à ce que la main droite soit étirée vers le haut. Lorsque vous expirez faites un mouvement de rotation et amenez la main gauche au pied droit, tout en la gardant bien étirée. Au milieu du mouvement, la colonne vertébrale subit une rotation et le bras droit se place au dessus de la tête. Faites ensuite une rotation de la tête vers le haut du côté droit. Le dernier mouvement dure plus longtemps mais est très important. Dans ce cas les hanches se mettent au même niveau que les épaules. Bougez la hanche gauche à nouveau de façon à ce que les hanches soient maintenues à hauteur des pieds. Normalement vous devez sentir un étirement au bas du dos du côté gauche. Respirez plusieurs fois, puis montez lentement et répétez l'exercice de l'autre côté. Cet étirement est semblable au mouvement qu'effectue le corps en pagayant : celui-ci est toutefois un peu plus poussé. Cette position fait intervenir les articulations, les tendons, les ligaments et c'est un complément de qualité pour doser l'entraînement dont le but est de renforcer les muscles. La demi contorsion du buste augmente la flexibilité de la colonne vertébrale. Ayant les différentes figures à votre disposition, ainsi que les explications sur la manière de respirer, cet exercice ne nécessite pas d'informations complémentaires.

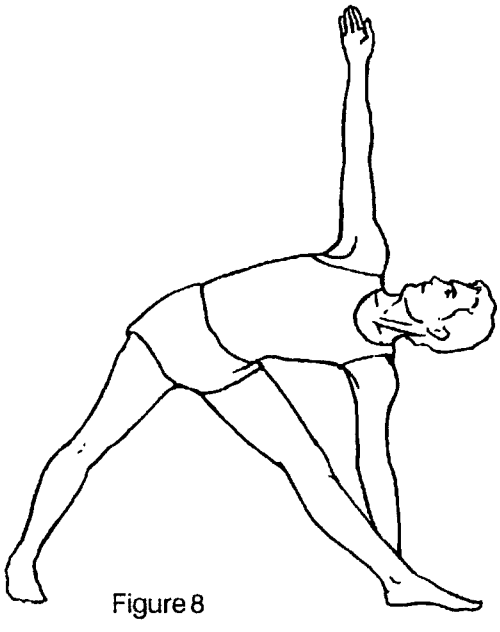


Figure 8

Figure 9

La posture dite de "la vache" (figure 9) est excellente pour les épaules et les bras. D'abord levez le bras gauche par dessus la tête tout en inspirant. Dans ce cas, il est important de rentrer l'abdomen en avant pour garder le dos droit. S'il est difficile de joindre les mains, utilisez un mouchoir pour servir de lien (chaque main saisissant un bout du mouchoir). Pendant que vous gardez cette position, faites plusieurs respirations et constatez combien les mouvements respiratoires provoquent un étirement cadencé au niveau des articulations et des muscles. Refaites l'exercice, les bras inversés.

L'esquimautage

Avec l'esquimautage, la relation entre l'activité kayak et les exercices de yoga devient plus évidente. Il y a la sensation étrange de se trouver la tête en bas et les exigences du contrôle de la respiration et de la souplesse. Toutes les postures mentionnées sont une excellente préparation à l'esquimautage. L'exercice du "triangle" (figure 8) surtout, est semblable à la position de départ pour esquimauter. Toute posture qui fait travailler le bas du dos renforce le mouvement des hanches nécessaire en fin d'esquimautage. Un aspect particulier de l'esquimautage est la position de la colonne vertébrale en fin de mouvement. Ici, le dos

est courbé jusqu'à un point qui peut se révéler douloureux ou même dangereux pour certains. Si les disques sont usés, les vertèbres peuvent s'abîmer, aussi il est important de se préparer soigneusement avant de pratiquer cet exercice. Il y a plusieurs postures qui permettent de courber la colonne vertébrale. J'en ai décrit quelques unes pour éviter les difficultés. Donc si vous considérez que certaines postures sont trop difficile, pratiquez celles qui vous conviennent le mieux. Il est bon de concevoir un mouvement d' arrondi en pratiquant une posture qui courbe la colonne vertébrale vers l'avant telle que la posture de "l'enfant" (figure 10).

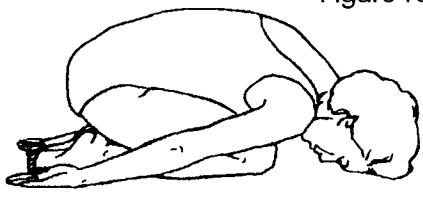


Figure 10

La posture dite "du bateau" est recommandée, certains la nomme "le vol de superman" (figure 11). Dans ce dernier cas, vous vous allongez sur le ventre et vous étirez les bras et les jambes tout en relevant les mains au maximum, et les pieds au sol en faisant un léger mouvement de balançoire avec l'abdomen. Si vous pratiquez cet exercice régulièrement, vous pouvez progressivement saisir les chevilles avec les mains et osciller en balançoire de la même manière. On appelle cette version la "posture de l'arc". Le "cobra" est l'une des postures classiques en yoga (figure 12).

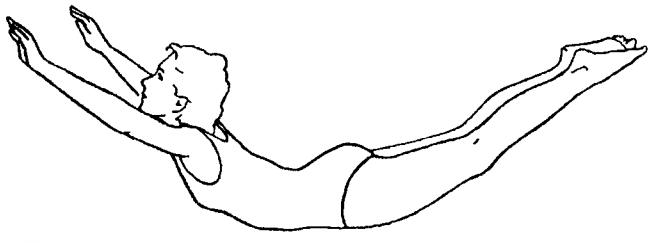


Figure 11

C'est un exercice difficile mais il y a une version plus facile. Allongez vous sur le ventre, les pieds joints et les bras tendus au dessus de la tête, les mains au sol. Glissez les mains de telle sorte qu'elles se retrouvent au sol, de chaque côté de la tête, puis décollez le torse du sol tout en conservant le bassin collé au sol, décollez vous le plus possible à l'aide du dos et non des mains, gardez cette position pendant 10 secondes, puis lentement redescendez. Si la cambrure est inconfortable, utilisez les mains en les écartant le plus possible des épaules. L'autre manière de réaliser cette posture consiste à commencer avec les mains sous les épaules ce qui permet une courbe plus accentuée de la colonne vertébrale.

La posture dite de "la roue" (figure 13) permet de cambrer le dos et de se familiariser avec la position du corps renversé. Tout d'abord allongez vous sur le dos, puis ramenez les pieds au niveau du fessier tout en relevant les genoux. Placez les mains à plat sur le sol à côté des oreilles de façon à ce que les doigts soient dirigés vers les épaules. Les bras sont pliés tandis que les coudes sont dressés vers le haut. Expirez puis soulevez le corps du sol, lentement de façon à ce que seuls la couronne de la tête, les pieds, les mains touchent le sol. Maintenant inspirez et décollez la tête du sol, gardez cette position pendant 10 secondes tout en respirant librement. Redescendez lentement à la position initiale en expirant. Il y a beaucoup d'autres positions de cambrure du dos en yoga, certaines sont très difficiles, même insupportables pour un débutant, aussi j'en resterai là.

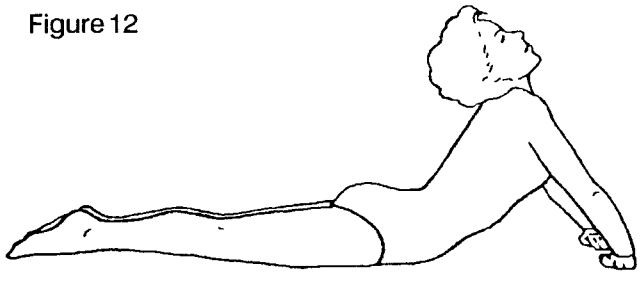


Figure 12

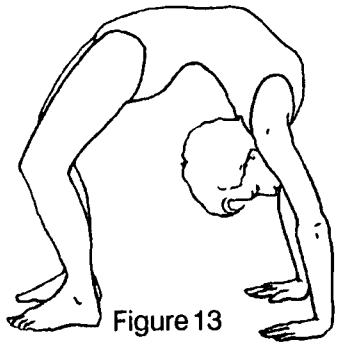


Figure 13

La pratique intensive du yoga a une répercussion remarquable sur la manière de vivre en général je pense que le yoga se combine bien avec la pratique du kayak de mer, mais cela est valable pour d'autres activités. L'un des changements subtils que l'on expérimente est une perte progressive des mauvaises habitudes de vie. Plus l'on devient conscient de ce qui est réellement nécessaire à votre bien être, plus les vieilles habitudes que ce soit pour la nourriture, l'alcool etc... s'atténuent et disparaissent. En ce qui concerne ma propre expérience, je n'ai pas eu de mal à

abandonner la viande de mon alimentation, et actuellement je me nourris essentiellement de végétaux, de carbohydrates et d'une petite quantité de poissons. C'est justement cette forme d'alimentation qui est recommandée à ceux qui pratiquent le kayak. Si vous devez partir faire une randonnée plus ou moins longue, évitez la viande de mammifère, si jamais vous désirez vous en procurer ce ne sera jamais une bonne source d'énergie, cela risque de vous rendre lourd, engourdi et léthargique.
Si vous adoptez le yoga comme façon de vous entraîner pour le kayak, cela peut vous aider ou cela peut changer complètement votre vie.
Paul Théroux a récemment écrit dans son livre "Les îles bienheureuse d'océanie" (voir bulletin CK/mer nr 60) qu'il y a quelques chose de mystique dans le fait de pagayer dans un kayak, que l'on pourrait décrire comme une sorte d'extase provoquée par le rythme du mouvement de la pagaie qui se lève, qui s'abaisse, qui fond dans la vague, qui glisse sur l'eau "et puis, la respiration devient calme et saine"...

Texte
Dennis Riches
(Vancouver Canada)
Illustrations
Laurie Cunningham
(Vancouver Canada)
Traduction
Edmond Thomas
(Plounéour Hénez Bretagne)
Editeur
SEA KAYAKER
vol 10 no 2

Au cours de son périple d'un an et demi en kayak à naviguer dans le sud Pacifique, Théroux est devenu végétarien et adepte du poisson et des fruits de mer. Il considère que c'est la manière la plus adaptée pour ce genre de périple. La plupart du temps, il vécut seul, trouvant la compagnie des autres de moins en moins intéressante dans la mesure ou le fait de pratiquer le kayak était devenu plus important pour lui. Le kayakiste est à la fois mystique et hermite.
Il est vraisemblable que la joie du kayak peut être mieux comprise si elle est en rapport avec le yoga, une discipline commune qui puise ses racines profondes dans une philosophie et une civilisation qui ont des siècles d'expérience.

Nos remerciements au magazine SEA KAYAKER qui nous a autorisé à publier cet article.

Informations Italiennes

L'Association Italienne de kayak de mer nous transmet par son bulletin, deux manifestations d'importance au calendrier 94, qui peuvent retenir l'attention de pagayeurs français. Il s'agit de la semaine de kayak de mer en Sardaigne près de Palau du 2 au 9 juillet et du deuxième tour de l'île d'Elbe du 7 au 11 septembre.
Pour la première, les participants devront avoir plus de 18 ans, ne pas être débutants, et navigueront en groupe sous l'autorité de quelqu'un qui connait la région. Les participants devront se munir du nécessaire de camping et de bivouac nautique, avoir une embarcation avec caissons étanches, nom, adresse et téléphone inscrits dans le cockpit, une pompe ou au moins une écope, pagaie de réserve, jupe, gilet de sauvetage homologué, ligne de remorquage, sifflet, torche électrique étanche, chaussure, 2 fusées rouges et 2 feux à main.
Pour une navigation dans l'archipel de la Maddalena, sont recommandés, un compas de pont, fusée à parachute, radio AM/FM, cartes nautiques. Un certificat médical de saine et robuste constitution sera demandé à l'inscription (participation : 50 000 lires, assurance comprise à régler sur place).
Contacter Raymond Varraud, qui parle français : Via L.Da Vinci 6, 50132 FIRENZE (Italie)
tél bureau : 055/319384, domicile : 055/584135.
Pour le tour de l'île d'Elbe les conditions de sécurité sont les mêmes, l'inscription doit se faire avant le 31/7/94, s'adresser à G. Coltelli tél : 0565/996826. ou à la BP de CK/mer pour obtenir tous les renseignements utiles.
On peut aussi écrire au siège à Florence qui enverra sur demande le programme.
En août et de façon informelle, S. Medde
tél : 070/660489, envisage diverses excursions en Sardaigne. Vous pouvez vous mettre en contact avec lui pour l'accompagner.

Pierre Ségaud

Un constructeur à l'écoute des pratiquants

Les aménagements du Kayak

Etude réalisée par KARBONE 14

Les lecteurs qui souhaitent des informations complémentaires peuvent contacter directement Karbone 14 :
Impasse du IV Septembre 33130
BEGLES Tél : 56 49 62 25

Au cours du mois de novembre, nous avons proposé un questionnaire à quelques randonneurs. Ce questionnaire destiné à l'aménagement de notre prochain kayak, doit nous permettre de répondre aux souhaits du plus grand nombre. Fanch Moal qui en est l'architecte a conçu un kayak résolument "esquimau" de 5,60 m de longueur et doit, si tout se passe bien nous amener le "noyau" fin mars. J'ai essayé de faire une synthèse en prenant en compte les idées de chacun et ce n'est pas chose facile ! (20 questionnaires reçus à ce jour). M'adressant à des KAYAKISTES le dénominateur commun a été : LA SECURITE, en effet, à travers l'ensemble des réponses, la notion de navigation en assurant sa propre sécurité, et parfois celle des autres, a été l'élément prédominant et la règle numéro 1. En règle numéro 2, le constructeur propose et le client choisit, donc obligation est faite au constructeur de proposer pour un même bateau divers aménagements possibles. En reprenant les 31 questions, les réponses sont classées : a, b, c et d dans l'ordre des préférences. J'ai rajouté parfois une remarque constructeur (K 14).

Le gel coat

a) Oui pour la couleur de pont en évitant les teintes vives ou éblouissantes, kayak bi-color, coque blanche, au choix du client.
K 14) Utiliser un gel coat résistant à l'abrasion et stable à la lumière. Gelcoat de finition intérieure.

La résine

a) Peu de remarque sur la résine teintée dans la masse.

La construction

a) Les kayakistes font confiance aux constructeurs.
b) Etre en mesure de proposer divers types de constructions, kevlar, carbone, sous vide etc...

joint de collage

a) La soudure doit être à toute épreuve et bien finie.
b) Soudure extérieure par bande de gel coat ou tissu stratifié.
K 14) Notre technique de soudure intérieure par lèvre de collage est garantie. La soudure extérieure ne doit servir que de protection et non camoufler les imperfections du collage.

La dérive

a) Elément indispensable, doit être rétractable et démontable facilement (système Valley) réglage à gauche ou à droite de l'hiloire.
b) Coque quillée (1 réponse).
c) Dérive sabre (1 réponse).
d) Gouvernail (1 réponse).
K 14) Le système Valley semble donner satisfaction, parfaite étanchéité, puits de dérive monté à la construction, démontage facile. A améliorer : le système de réglage, soit par poulie, soit par câble souple pour parfaire la précision du réglage.

La pompe

a) Indispensable, située sur le pont à l'avant dans l'axe du bateau de 30 à 40 cm du bord de l'hiloire, type Compac 50 Henderson.

b) Même type de pompe mais située derrière l'hiloire, sur le côté, libère le cockpit.

c) Pompe à pied (1 réponse)

d) Pompe électrique (1 réponse).

K 14) L'idéal semble être la pompe Compac 50 située sur le pont avant , pompage dans l'axe du bateau. Le pompage en arrière est délicat et nécessité une poignée rallongée et coudée.

Emplacement de la pompe

a) Encastrée sur le pont, reliée par un "bout". Flottante.

b) Dans le cockpit (2 réponses)

K 14) Difficile pour une poignée inox, même moussée, de flotter.

Le siège

a) Elément de confort, doit permettre de rester plusieurs heures dans son kayak. Réglable en assiette. Enveloppant. En polyester.

b) En mousse, collé sur le fond du siège.

c) En polyèthylène.

K 14) Siège réglable égal points de fixation, donc faiblesse. On peut proposer deux types de siège polyester de largeur différente. Le siège mousse se pose facilement, mais attention aux échauffements !

L'hiloire

a) Petit hiloire égale maximum de pont. Pas d'hiloire qui déchire les jupes. Hiloire parfaitement collé.

b) Grand hiloire (1 réponse)

K 14) Hiloire généralement standard :

- 0,40 x 0,65 diamètre 175
- 0,38 x 0,58 diamètre 165 (Karbone 14 Albatros).

Les inserts

a) Double filoire type Valley . Nombre : 18 à 20. Parfaitement étanche.

b) Tige inox stratifiée (1 réponse).

K 14) Les inserts Valley ont l'avantage d'être dans le plan du pont sans dépasser, pratiques et esthétiques. Il y a 24 inserts sur l'Albatros, étanchéité par mastic polyuréthane avant le gel coat de finition.

La ligne de vie

a) Sécurité indispensable, drisse de 5 mm

b) Suffisamment tendue, mais doit permettre le passage de la main.

K 14) Drisse de 5 mm préétirée, noeud d'arrêt à chaque insert.

Les bosses de portage

a) On ne s'en sert pas pour porter ! Un kayak se porte par les pointes. Cordage situé dans les pointes soit par une simple boucle, soit par un cabillot.

b) La bosse avant doit servir de point de remorquage. La bosse arrière est à proscrire pour les pêcheurs.

c) Cabillots plastiques à condition qu'ils ne fassent pas de bruit sur la coque.

d) Ligne de vie prolongée jusqu'aux pointes, utilisée comme poignée de portage.

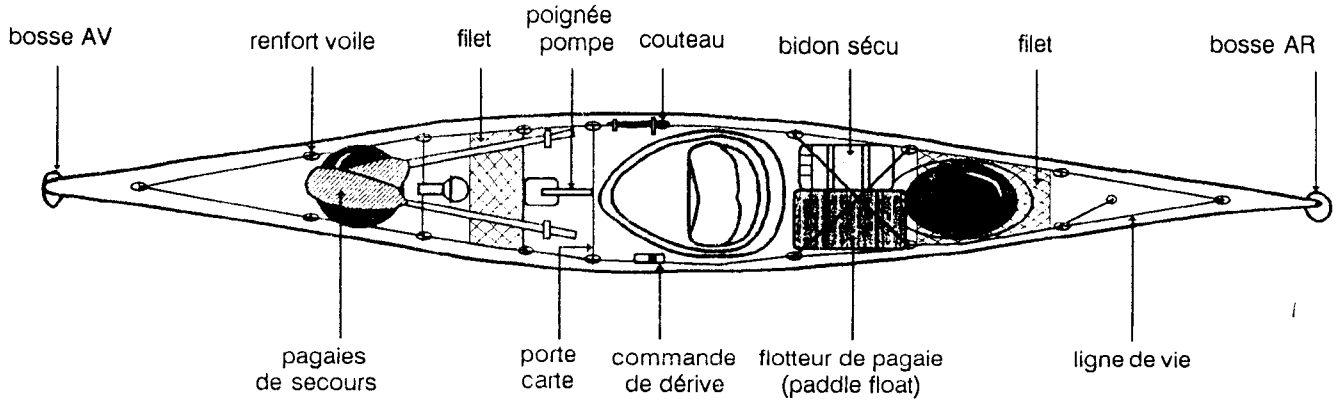
Le compas

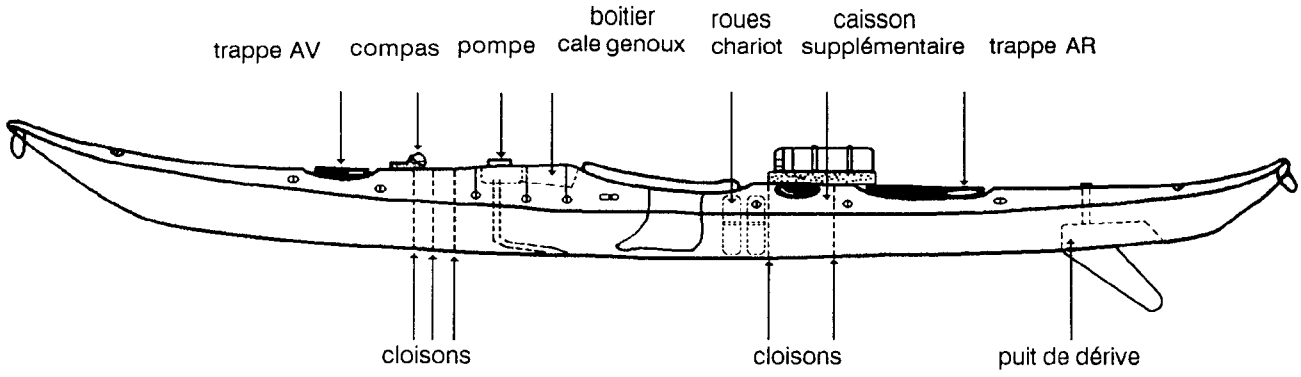
a) Sestrel plat, situé entre la pompe et la trappe avant.

b) Silva UN 70, situé entre la pompe et la trappe avant.

Le bidon à fusées

a) Situé sur le pont arrière type BDH. Taille moyenne ou grande, tout dépend de ce qu'on met dedans, attaché au bateau. Ejectable (voir système randonneurs).





b) Répartir les fusées dans le cockpit, maintenues par des élastiques.
c) Bidon sur le pont rend l'esquimautage plus difficile.
K 14) Le système éjectable, offre le plus de sécurité même si on se trouve dans l'impossibilité de remettre son bidon. L'ouverture ne se fait qu'en cas de danger, ne pas hésiter à abandonner un bidon vide.

Le Paddle-float (flotteur de pagaie)

a) En mousse, derrière l'hiloire, bricolé en étafoam ou karrimat.
K 14) Le système gonflable n'est pas retenu, difficile de gonfler un coussin en cas de danger.

Le filet

a) Filet avant fixe et petit, entre les élastiques porte carte et la pompe. Filet arrière généralement sur la trappe, donc amovible.
K 14) Certains utilisent à la place du filet avant, un sac "banane".

La pagaie de secours

a) Située à l'avant, fixation par élastique, utilisable instantanément, démontable.
b) A l'arrière.
K 14) De préférence sur le pont avant fixée par élastique au niveau des pales, clips plus velcro au niveau des manches. Une des pagaies peut comporter une poignée démontable type olive de canoë pour faciliter l'esquimautage.

Emplacement de la pagaie en cas de récupération

a) A l'avant si la forme du pont le permet.
b) A l'arrière si la forme du pont le permet.
K 14) Dans tous les cas prévoir un système de fixation par élastique.

Emplacement d'une voile

a) Peut être utile pour les grandes randonnées, voir système rémy Le Cann.

Emplacement du matériel de pêche

a) A l'exception du sondeur de Jean Marc Janvier, le matériel de pêche se trouve rangé sous le filet avant.

Anneau de remorquage

a) A l'avant, bosse de portage fait office de bosse de remorquage.
b) Sur le côté du kayak (système Didier Cariou).
K 14) Les anglais utilisent une ceinture largable équipée d'une corde de sécurité lovée dans une pochette. Le remorqueur tire "dans le dos". La corde de sécurité peut être améliorée par un amortisseur. Les gilets rivière possèdent se système en plus court (gilets Wild Water, Palm).

Emplacement des cartes

a) Sous les élastiques de l'avant.

Emplacement du couteau

a) Dans une gaine fixée sur le pont avant ou arrière.
b) Dans une gaine fixée sur la ligne de vie.

Emplacements auxquels je n'ai pas pensé

a) L'écope et l'éponge sur le coté ou derrière le siège. La boite à pipi. Le crayon. Petite voile à l'arrière "tape cul" pour maintenir le bateau bout au vent. Bras mobile sur le côté du kayak pouvant supporter des flotteurs (balancier).

Cale pieds

a) Doivent permettre au kayakiste de faire corps avec son bateau tout en étant un élément de confort.
- Réglables en plastique ou alu.
- Réglables à barreau.
- Réglables par sangle.
- Fixes à barreau.
- Fixes à plate forme.

K 14) Nous proposons des cale- pieds au choix, mais notre préférence va à la plate forme étafoam

de 5 cm appuyée contre la cloison plus mousse de piscine à l'endroit des appuis.

Les cale-cuisses

a) Cale-cuisses ou cale-genoux, difficile de faire du standard. Le cale-genoux peut être couplé avec une boite de rangement fixée sous le pont. Sur mesure.

b) Bricolé avec de la mousse, collé sous le pont.

Boite de rangement sous le pont

a) Permet de ranger un thermos, une VHF, des cartes etc...

b) Filet fixé sous le pont.

Les caissons

a) Au minimum un à l'avant et à l'arrière.

b) Un troisième caisson en option juste derrière l'hiloire.

c) Le troisième caisson doit laisser de la place aux roues du chariot dans le cas ou celles-ci sont rangées derrière le siège.

K 14) Nous proposons des volumes de caissons variables avec trois positions de cloison pour l'avant et deux pour l'arrière.

Les trappes

a) De type Valley à emboîter, ronde à l'avant, ovale à l'arrière.

b) Trappes à vis (1 réponse).

c) Trappes dans les cloisons du cockpit (1 réponse)

d) Trappes carrés non retenues.

K 14) Le problème des trappes reste entier. Qui n'a jamais eu un peu d'eau dans ses caissons? Après les trappes à vis, Valley a mis au point des couvercles en caoutchouc. Si la trappe ronde ne pose pas de problème, en revanche la trappe ovale doit être emboîtée correctement dans l'axe, sinon il se produit une légère déformation, d'ou perte d'étanchéité. Ces trappes caoutchouc vieillissent mal, il faut les rincer, les sécher, les talquer et les stocker à l'abri de la lumière. Nous pensons conserver la trappe ronde pour l'avant (dont la dureté est supérieure à la trappe ovale, et qui apporte une étanchéité parfaite). Pour la trappe arrière, nous avons fait fabriquer des jupes en néoprène de 4 mm qui sont protégées par un capot de même forme et de même couleur que le pont. Si l'entretien du néoprène reste le même que pour le caoutchouc, nous pouvons assurer une étanchéité parfaite. En ce qui concerne les embases, nous avons supprimé les embases rapportées et nous fabriquons directement les embases en même temps que le pont (grâce à des moules en élastomère). Avantage : plus de soudure des embases de la même couleur que le pont.

Le dosseret

a) Simple ou large au choix de l'utilisateur.

b) Simple pour permettre le passage du chariot.

Les réserves de flottabilité

a) Inutiles, les caissons doivent être étanches.

b) Au choix de l'utilisateur, mais perte de place dans les caissons.

c) Mousse injectée dans les pointes (1 réponse).

K 14) Pas de mousse injectée, vieillissement douteux et toxique en cas d'effritement. Nous proposons des plaques d'étafoam taillées à la forme des cloisons de 5 ou 8 cm

Le poids standard tout équipé

a) Entre 25 et 30 kg.

K 14) Nous construisons à 25 kg et 22 kg en version allégée en garantissant la même solidité. Il ne faut pas confondre solidité et rigidité apparente. Un bateau lourd n'est pas forcément un bateau solide.

En construction standard :

1 mat 200 gr, plus 1 mat 300 gr, plus 1 roving 500 gr, égale 1 kg au mètre carré. Plus 1,8 kg de résine soit 2,8 kg de matière au mètre carré.

En construction allégée :

1 mat 100, plus 1 mat 200, plus 1 satin 600, égale 900 gramme au mètre carré. Plus 1,3 kg de résine soit 2,2 kg au mètre carré.

Le satin "pompe" moins de résine, de plus sa résistance mécanique est supérieure de 20% par rapport au roving 500 gr.

Entre 20 et 21 kg en utilisant du kevlar et de la résine vinylester.

Entre 15 et 16 kg en carbone (dans ce cas le prix est inversement proportionnel).

En conclusion, bien que les désirs de chacun soient très proches les uns des autres, à nous de répondre aux exigences des pratiquants en proposant en plus un bateau "marin". L'étanchéité, le confort, mais avant tout la sécurité doit nous permettre de pratiquer ce sport, ce loisir ou cette passion dans les meilleures conditions.

Merci à tous ceux qui ont bien voulu répondre à ce questionnaire.

L'équipe Karbone 14

Ont collaboré : Guy Ogez, Rémy Le Cann, Rick Laucher, Guy Cloarec, Fanch Moal, Georges Colleter, René Adam, Philippe Eudes, André Danielou, Christian Gabard, Gaël Auffret, Jean Marc Janvier, Didier Plouhinec, Didier Cariou, Jean François Le Fur, Philippe Lasnier, Philippe Pion, Henri Gabolde, Laurent Pierson d' Autrey, Patrice Decamps

MOI J'AIME PAS LA MER

(ou quelques remarques estivales mâtinées de notes de lecture)

En corse, il y a la Restonica pour les inconditionnels du kayak de rivière mais il y a aussi la mer. En littérature, il y a Proust pour les inconditionnels des phrases à tiroir mais il y a aussi Xénakis.

En mariant les deux, j'ai l'impression de revivre mes vacances ; avec humour, vous imaginerez sans peine les débarquements sur des plages envahies de touristes dorés à l'huile d'olive, leur étonnement avec notre accoutrement et leur amusement à la vue de nos provisions détrempées que l'on extrait de caissons pas tout à fait étanches.

Comme C.Gabard me l'a recommandé, je vous conseille de lire ce petit opuscule.

En partant ainsi, deux kayakistes, le long des côtes méditerranéennes, on apprend que même en l'absence de marées et de courants violents, une navigation n'est jamais facile. Il n'est pas immédiat de contrôler sa position sur la carte et encore moins de prévoir le chemin parcouru et de trouver le site idéal pour bivouaquer.

Et puis il faut disposer le matériel, le ranger et prendre en compte le temps de cette corvée d'environ deux heures et qui donne chaud dans un pays ou par essence, il vaut mieux faire la sieste que de s'agiter pour faire rentrer des piquets de tentes dans une ouverture de diamètre équivalent à celui d'un pot de cornichons.

Heureusement, il y a le pays, le paysage, les rochers, la transparence, la faune surtout lorsqu'Isabelle croise de la pointe de son kayak un requin qui était peut-être pèlerin.

Il est long le chemin entre Ajaccio et Bonifacio. Alors, nous sommes arrêtés à Propriano. Le soleil, son souffle chaud voire brûlant en fin de matinée, nous a fait regretter la Bretagne mais le soir, au moment ou se lèvent les moustiques corses, il était bon de se doucher, de savoir qu'avec nos engins, il y aurait toujours quelqu'un pour nous offrir de l'eau, un liquide si précieux.

Alors MOI J'AIME PAS LA MER ou MOI J'AIME TROP LA MER ?? A vous de choisir

Laurent Pierson d'Autrey

Marc Bertram
1992