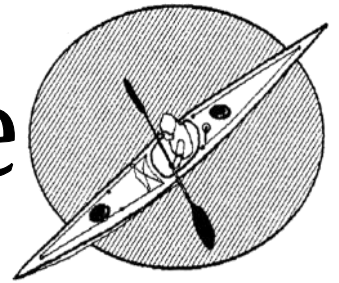


Connaissance du kayak de mer



Le lien de tous ceux qui pagaient en eau salée



n° 136 – juillet 2013

- *Comptes rendus* : 5^{ème} symposium Pagaia ; sortie départementale dans l'estuaire du Jaudy ; week-end hivernal dans les courants du Golfe.
- *Sécurité* : les dangers de l'immersion !
- *Randonnée* : 7 semaines de pagaie, de Menton à l'embouchure de la Gironde ; « Go West ! », sur le museau de la Bretagne.
- *Et aussi...* l'esquimautage sur tréteaux ; des kayaks en carton à Douarnenez ; un rêve de kayakistes ; les actualités de l'association...

Appel à contributions pour le prochain bulletin : votre plus belle émotion en kayak !

Aux 4 coins de France, en passant par l'Europe, l'Océanie, l'Afrique, partout dans le monde, en ce début d'été bien que timide, des hommes et des femmes sont sur des bateaux et pagaient. En pirogue, en canoë, en kayak, en surf-ski, en « stand up paddle » (SUP)... nous ne sommes pas seuls à vouloir changer d'« R ».

« Changer d'air »

Après ce printemps bien timoré, nos embarcations aspirent à l'ensoleillement, à ces moments de grâce où les rayons de soleil réchauffent et offrent des couleurs incroyables... En attendant l'arrivée tant souhaitée des beaux jours, il peut être temps de regarder au-delà de nos terrains de jeux habituels...

« Changer d'aire »

Découvrir de nouvelles zones de navigation, partir randonner au loin ou tout simplement redécouvrir nos aires de jeux préférées...

« Changer d'ère »

Rester enthousiastes et, à notre petite échelle, sur notre petit territoire, rassembler et partager la même passion que le gars d'à côté dans une embarcation tellement différente... Pas facile de réunir ces disciplines qui ne se ressemblent que de loin. Ces pratiques peuvent, au moins, nous réunir par l'eau et la pagaie et créer du lien à travers un état d'esprit et des valeurs collectives.

Bonnes navigations à toutes et tous !

Jérôme Le Ray



Le bulletin est interne à l'association CK/mer. Il présente tous les caractères d'une correspondance privée et ne saurait être utilisé sans autorisation.

Les articles sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs. L'association n'est en aucun cas engagée par les opinions émises ou les caractéristiques publiées. CK/mer est adhérente de la SNSM.

En couverture : Le feu de La Corne, qui garde l'estuaire du Jaudy (photo Pascal Mallard).

CK/mer

CK/mer, La Porte Hamon, 22170 Plélo. www.ckmer.org

Parution : 4 numéros par an.

Bureau

Président : Jérôme Le Ray. 26 av. du 4 août 1944, 56000 Vannes. 02 97 47 12 16 / 06 03 34 97 12. jlery@gmail.com

Vice-président : Yves Guilbaud. 5 rue de Kericun, 22860 Plourivo. 02 96 22 04 18.

Secrétaire : Tatiana Sagatni. 10 rue Félix Faure, 92600 Asnières. 09 81 82 98 28 / 06 66 03 01 47. tatsag@gmail.com

Trésorier : Marc Danjon. La Porte Hamon 22170 Plélo. 06 07 39 55 47. danjon.marc@wanadoo.fr

Bulletin : coordinateurs / maquettistes

Coordinatrice : Gaëlle Lefeuvre. 2 rue Saint-Gouëno, 22000 Saint-Brieuc. 02 96 72 35 74 / 06 87 25 94 45. lefgael@gmail.com

Coordinateurs adjoints et relecteurs :

- France Hallaire, Dominique Hottois. La Noë, 44850 Saint Mars du Désert. 02 40 77 48 32. france.hallaire@orange.fr ; domi.hottois@orange.fr
- Guy Lecointre, Véronique Olivier. 13 square René Coty, 35000 Rennes. 02 99 54 01 23 / 06 24 41 38 72. guyvero2@conduite.com

Maquettistes :

- Dominique Hottois. Voir coordonnées ci-dessus.
- Anne Brabant, Pascal Mallard. 8 rue du Portail, 35132 Vezin-le-Coquet. 02 99 64 74 43 / 06 12 15 02 70. pascanne@gmail.com

Correspondants du bulletin : le bulletin est composé essentiellement des articles envoyés par les adhérents de l'association. Chaque adhérent est donc un correspondant potentiel et est encouragé à transmettre des informations et des articles pour le bulletin et le site. Merci à tous.

Pour le prochain bulletin, les articles sont attendus dès maintenant.

Site Internet

Webmaster : Thierry Lassègue. Administrateur : Guy Lecointre.

Espace public (accessible à tous les internautes) :

- Responsable de la publication : Jérôme Le Ray.
- Responsable du contenu : Guy Lecointre. Voir coordonnées ci-dessus.
- Rédacteurs : Guy Lecointre, Jérôme Leray. Tout adhérent peut être rédacteur (pour les conditions, contacter Guy).

Espace privé (réservé aux adhérents) :

Forum, galerie photos, espace de rédaction d'articles, archives des bulletins, vidéos, autres outils (annuaire des adhérents, modification de profil...).



Vie de l'association

- ♦ Week-end « Courants du Golfe » en septembre 3
- ♦ Compte rendu du conseil d'administration du 26 février..... 11

Comptes rendus

- ♦ De retour de Llança (Béatrice Le Galès)..... 4
- ♦ Week-end chez les Bretons (Philippe Callu) 5
- ♦ Ca manque pas d'Er ! (Bernard Moreau) 6

Sécurité

- ♦ Les dangers de l'immersion (Renaud Daussy)..... 7

Randonnée

- ♦ 7 semaines de pagaie (Jean-François Vérot)..... 12
- ♦ « Go West ! » (France Hallaire) 16
- ♦ Le kayak de mer et la Corse (Joël Dugay) 20

Le thème du numéro : souvenirs cocasses

- ♦ Esquimautage sur tréteaux (Hubert Morandea) 22

Points de vue

- ♦ J'ai fait un rêve et
De l'importance de l'inutile (Jean-Luc Bellieud)..... 22

Lectures (Véronique Olivier et Guy Lecointre)

- ♦ La simplicité du kayak, de Frédéric Gilbert..... 24
- ♦ Rivages de l'Est, de Lodewijk Allaert..... 25
- ♦ L'Enloiré, de Daniel Quentin et
La Grande Randonnée Kayak, de Jean-Pierre Jochau 26
- ♦ Sea Kayaking Guide Brittany et kayakalo.fr 27

Reportage

- ♦ On s'est gondolé à Douarnenez (Gaëlle Lefevre)..... 27

RACONTEZ...

Le gagnant du prix du « souvenir le plus cocasse », qui était le thème du présent bulletin, est sans conteste Hubert (seul participant il est vrai, après disqualification pour faux départ de Thierry Desailly, qui avait placé ses sympathiques dessins dès le 4^{ème} de couverture du précédent bulletin). Voir son récit en page 22.

Un challenge pour le n° 137 : « raconter votre plus belle émotion »... Quelle que soit votre expérience du kayak de mer, ce n'est probablement pas ce qui vous marque ! A vos plumes...

Sur vos tablettes

Week-end Formation – Courants du Golfe 21 & 22 Septembre 2013

Lieu : Golfe du Morbihan

Niveau requis : Esquimautage souhaité.

Objectifs : Navigation dans les courants / Travail technique : stops/reprises/bacs/remontées de courants et passages de pointe / Navigation Ludique: jeux dans les courants et surfs

Nombre de places : 10 participants.

Organisateur : Jérôme Le Ray

Inscription : jleray@gmail.com / 06 03 34 97 12 / 02 97 47 12 16

(voir ci-après le compte rendu par Philippe Callu du week-end du 23-24 février dernier, qui était davantage destiné à l'initiation)

De retour de Llança

par Béatrice Le Galès

Le symposium Pagaia : toujours une aventure !!

Mai 2013... quelques semaines après avoir vécu le 5e Symposium organisé par le célèbre club de Llança, Pagaia, je me pose une question essentielle :

Pourquoi, lorsqu'on rentre d'une sortie ou d'un voyage en kayak de mer, pense-t-on aussitôt à repartir ?

Un exemple entre mille : fin mars, au retour de ce 5^{ème} Symposium, après le passage des Pyrénées et 12 heures de camion, quelques pauses, des milles plein les bras, des mycoses plein les orteils pour cause d'humidité prolongée..., je me suis dit que rencontrer l'équipe de José Calderon à Llança, s'entraîner avec des légendes du kayak de mer, entendre du flamenco jusqu'au bout de la nuit, et participer à cette rencontre internationale était inoubliable et que j'en voulais encore. L'explication en images et en mots :

- Le site du club Pagaia avec l'édito du président José Calderon <http://www.pagaia.cat/symposium/index.php/fr/> sur lequel Ruskin, le Canarien et d'autres participants aussi fun ont importé des diaporamas qui vous montrent l'activité, les navs. et l'ambiance du quartier général.
- Le blog de Pascal de Plouhinec : yanikekayak.over-blog.com, est une description intelligemment commentée des activités proposées au jour le jour. Il donne des infos précieuses pour apprendre à faire du pain et le trancher à la machette, réaliser un four « Hobo » en bivouac en suivant les bons conseils d'Urs, ou devenir un adepte de la pagaie groenlandaise en une leçon (chapitre sponsorisé par un certain J.L). C'est LE blog de référence pour tout savoir sur le porro, avec deux « r ». Vous y trouverez de très jolies photos et une bonne dose d'humour made in Cap Sizun ! Un vrai plaisir.

En bref, malgré une météo frisquette pour la saison, et le courant d'air du préau squatté par les Français – dignement représentés et qui n'ont pas failli à leur réputation – les navs. étaient superbes : côte très belle, criques et grottes, falaises et villages, ruines étranges d'un ancien Club Med, ambiance à la Dali dans l'anse de Cadaquès, Tramontane en dormance et monastères perchés.

A terre, découverte du chocolat chaud épais, ventrées de tapas, nuit de folie au café El Run que nous recommandons absolument, convivialité de tous les instants, rencontres improbables avec René l'Estonien et Niko le Néerlandais, le pote d'Hugues, mais

aussi des Allemands, Gallois, Galiciens, Asturiens jolis, Américains et autres nationalités. Tout le monde se retrouvant pour les briefings du matin, les repas festifs certains soirs, et au Club Pagaia, pour les manipulations de bateaux entre le club et la plage ou les remorques.



Lors de vos prochains Symposium, prévoir :

- de vite repérer votre traducteur/trice,
- une combine étanche si vous faites des exercices de sécu avec des encadrants anglais ou gallois : patouille garantie au bout de 5 min, quelle que soit la météo !
- du denko tape – penser à demander à Eila, la copine de Nigel Dennis, où elle trouve ce scotch fibreux collant et vert qui vous bouche une fissure de coque en pleine mer en moins de deux -,-
- un tampax et de la vaseline pour... STOP ! Pour l'allumage du four « HoBo »,
- une boîte de conserve d'1 litre, un marteau et une petite pince – si vous avez c'est bien utile – pour construire le four « Hobo »,
- un porro,
- une pagaie groenlandaise parce que qu'après une séance d'essai vous l'adopterez (ça va J.L ?).

Que ramener en souvenir ?

- THE tour de cou-bandeau-protège-nez-chouchou aux couleurs de Pagaia 2013, *et ouais !*
- THE tee-shirt marron siglé Pagaia 2013, *et ouais !*
- Un tee-shirt collector d'une édition précédente gagné à la tombola de la soirée de gala, *et ouais !*
- Un mug avec un motif imaginé par Dali et siglé FCB, *trop la classe !*
- Un porro et ce qui va dedans (il y a le choix, c'est un pays de vignobles), *hips, trop bueno !*
- Un tableau de Dali – *mais c'est cher – oui mais c'est seyant.*
- Une paire de Crocs achetée 5 euros chez le Chinois qui donne sur la plage – *plus abordable – et en plus c'est bien pratique !*
- Un bout de sécu qui fait bout de remorquage et a l'air très utile une fois qu'on maîtrise, inventé par

Jef Linden – *l'accessoire technique trop cool de la rentrée qui permet de sauver la vie d'un kayakiste dont la pagaie s'est prise dans un bout de remorque et qui se retrouve balayé par une vague et se prend en plus le mono qui était en train de récupérer un baigneur et s'est déjà fait embarquer dans la dite vague. Pratique donc.*

... Pour le prochain symposium, il reste à attendre deux ans ou à lorgner du côté d'Anglesey et de Skye si on ne peut se résoudre à attendre.

i força a la Pagaia! comme dirait José.

Et bonnes navs. !

Week-end chez les Bretons

par Philippe Callu (Loir-et-Cher)

Vena passer un week-end chez les « irréductibles », Philippe a pu constater que la mer y est chaude, et le ciel bleu, même en février...

Arrivé au camping du Bono vendredi 22 février 2013 vers 20 heures, j'ai passé la nuit à grelotter dans mon fourgon aménagé... La température extérieure était de - 5° !! Tant pis pour moi, je n'avais pas assez prévu de couvertures.

Samedi

Je retrouve l'équipe CK/mer sur le port de Larmor-Baden : Jérôme, l'organisateur secondé par Armelle, les locaux, ainsi que les stagiaires, tous venus des Côtes d'Armor : Alain, Stéphane, Dom et Lulu.

Nous embarquons vers 10h pour une journée de navigation dans les courants du Golfe. Au programme : bacs, reprises, stops et passages de pointes, sous les précieux conseils de Jérôme et Armelle.

Pour Lulu, ça n'était pas la journée : en début d'après-midi, il casse sa belle pagaie bois Grey Owl !!! Et se paye une méchante tendinite au poignet à cause d'une pagaie de secours trop lourde et trop courte !!!!

Pour ma part, l'après-midi est aussi mouvementée : après déjeuner, je force un peu trop physiquement et vomis allègrement mon repas !!!!!...

Retour au port de Larmor Baden vers 17h, puis tournée de bières au bar et resto le soir à la crêperie du Bono où Dom a beaucoup apprécié le Merlot servi à table !!!!

Dimanche

Rendez-vous au port de Larmor Baden vers 9h. Embarquement à 9h30 sans Lulu, qui reste sur le quai à cause de sa tendinite. Il en profitera pour visiter les environs.

Nous naviguons dans le Golfe en appliquant les exercices de la veille agrémentés de petits surfs dans les trains de vagues. Puis nous déjeunons sur la plage de Port Navalo, déserte à cette époque !! Après la pause déjeuner, retour à Larmor-Baden avec un vent contraire de force 4 !!

Débarquement vers 14h30 et au revoir à tous !!

En conclusion, un week-end fort sympathique, malgré la température hivernale très basse exceptionnelle pour la région (dixit les Bretons) et le manque de soleil !!! Encore merci à Jérôme et Armelle.



Courants et grains dans le Golfe du Morbihan – photo P. Mallard

Ça manque pas d'Er ! – sortie départementale du CDCK 22 le 21 avril 2013

par Bernard Moreau

C'est beau, les rencontres... relation d'une sortie melting potEs...

Fleuve côtier, le Jaudy prend sa source sur les flancs du Ménez Bré, serpente dans le Trégor et mêle ses eaux au Guindy pour former la rivière de Tréguier. Son estuaire, aber auquel on pourrait associer le nom de ria, est d'abord escarpé et s'élargit entre les rochers de Plougrescant et le Sillon de Talbert. L'île d'Er en constitue un des points d'intérêt et, au loin, derrière les roches du Duono, le phare des Héaux signale l'entrée du Trieux et les dangers de cette zone de navigation.

Le Comité départemental des Côtes d'Armor de canoë-kayak organise une dizaine de randonnées chaque année, ouverte à tous les membres des clubs du département, et parfois à des clubs limitrophes qui ont eu vent de l'information. Durant l'hiver, les rivières ont les faveurs des kayakistes qui retrouvent la mer lorsque leur niveau diminue.

C'est sur ce site reconnu que la première sortie maritime de l'année 2013 s'est faite. Venant de Paimpol, La Roche-Derrien, Saint-Brieuc et Lannion, 27 pagayeurs(euses) se sont retrouvés à Beg ar Vilin, siège de la section mer du club de La Roche-Derrien, qui y dispose d'une gaitoune, sur la commune de Plougrescant. Ce lieu d'embarquement dispose d'atouts non négligeables, tant pour le stationnement que pour l'accès à la mer qui est quasi permanent à la cale de mise à l'eau.

Du soleil apprécié après un hiver plutôt nuageux, une brise d'ouest, une température fraîche, c'est-à-dire des conditions idéales pour ce parcours. Après le

briefing d'usage, l'escadre s'est glissée le long de la côte ouest pour atteindre les premiers rocs de la Pointe du Château. La flotte se faufile alors à travers cette côte découpée, jalonnée de rochers de granit cuivré, les uns cherchant les passages les plus calmes, d'autres recherchant les déferlantes qui se soulèvent dans certains canyons. Icône publicitaire du 22, la maison enserrée entre les rochers se découvre un instant. Puis c'est le célèbre gouffre, attraction touristique bien connue, dans lequel la houle jaillit en écume, point d'esquimautage entre les falaises de granit, mais un joli coup d'œil.

La troupe prend alors la direction de l'île d'Er, en remontant le courant, pas très fort par cette marée de petit coef., et le jeu de saute-rochers reprend allègrement. Blocs granitiques, cordons de galets et plages ensablées constituent le menu de cette île qui se tapit à ras des flots. Le pique-nique, établi à l'abri des vents d'ouest, est agrémenté de Muscat et de Fitou. Le ciel en profite pour se voiler légèrement.

Durant l'après-midi, la navigation va s'établir dans l'estuaire. Le chenal, peu fréquenté, est traversé en direction de Port-Béni, avant de remonter vers La Corne, puis franchi une nouvelle fois vers la résidence estivale du sculpteur Calder, avant une incursion dans la baie de l'Enfer qui n'effraye pas grand monde. Un héron cendré est venu observer la flotte, mais aucun phoque n'a montré ses moustaches. Enfin, on retrouve Beg ar Vilin pour le débarquement, les adieux et promesses de retrouvailles.



Les dangers dus à l'immersion

par Renaud Daussy

Des indications fort instructives et potentiellement vitales, qui confirment aussi l'importance d'anticiper ce genre de situation peu enviable, pour y être préparé... mais surtout et d'abord pour éviter de s'y retrouver !

Le but de cet article n'est pas de parler d'hypothermie, elle n'est que l'une des conséquences liées à l'immersion, l'hypothermie n'est responsable que de moins d'un tiers des morts par noyade. En outre ce sujet a été traité brillamment par des gens dont c'est la spécialité.

Ce document est la somme de tout ce que j'ai appris au cours de ma carrière dans l'aéronautique. Il reprend en synthèse les formations qui m'ont été dispensées pour me préparer à un amerrissage de fortune. C'est ce qu'on dit pour ne pas dire crash dans l'eau... L'immersion peut avoir des conséquences dramatique pour l'être humain. L'issue peut en être fatale que cela soit par noyade, épuisement ou à cause du froid.

La mort par le froid en immersion n'a été officiellement reconnue qu'en 1922. Auparavant, les morts lors d'immersion n'étaient officiellement dues qu'à la « noyade », ce terme résumait le tout. On peut citer le cas où certains sont décédés parce qu'ils avaient perdu le contrôle de leurs membres – incapacité, due au froid, à déchirer l'emballage sous vide des fusées de détresses, incapacité à se maintenir dos aux vagues, incapacité à agripper le radeau de survie – et ce ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres.

Notions théoriques

La neutralité thermique : on parlera de neutralité thermique lorsque le corps éliminera autant de calories qu'il en produira, sans utiliser ses moyens de régulation. Pour acquérir cette neutralité, on estime que la température du milieu doit être de 22°C pour une personne légèrement vêtue, 26°C si cette personne est nue dans l'air et 32°C si elle est nue dans l'eau.

Les échanges thermiques : Il y a quatre modes de transmission thermiques qui intéressent le corps. La conduction (contact direct de matières), la convection (transmission par les fluides enveloppant le corps), le rayonnement (onde de chaleur ou de froid émise par une source) et l'évaporation (cutanée ou pulmonaire). Celui qui nous concernera le plus sera la convection dans l'eau froide.

L'eau froide : On dit qu'une eau est froide dès que sa température est inférieure à 19°C.

Toutes les eaux sont trop froides : Quand un être humain est immergé, toutes les eaux de moins de 32°C sont froides, ce n'est qu'une question de temps, l'eau plus froide ne fera qu'accélérer le processus.

Perte de chaleur rapide : Un corps immergé dans

l'eau est toujours en perte de chaleur, les eaux à plus de 32°C sont rarissimes et l'eau refroidit beaucoup plus vite que l'air. Dans une eau à 4°C la survie n'est que de 20 minutes environ.

Il faut alors, si l'on veut mettre toutes les chances de son côté :

- rester habillé et limiter les mouvements pour limiter la convection,
- garder la base du crâne hors de l'eau, les centres cardiorespiratoires y sont très sensibles au froid,
- adopter une position jambes repliées si l'on est seul, se serrer les uns contre les autres si l'on est plusieurs.

Quatre différents stades, quatre phases à risque à gérer

Un être humain passe par quatre stades avant de perdre ses moyens et de décéder lors de son immersion en eaux froides.

1) Immersion et état de choc

Cette phase se situe au moment critique de l'abandon de l'abri (avion, navire...)

Lors de son immersion, et pendant les deux ou trois premières minutes, la respiration du naufragé s'accélère fortement, il prend de fortes et profondes inspirations ce qui multiplie par quatre le volume d'air dans ses poumons. Il s'agit d'une hyperventilation sévère qui peut provoquer des spasmes musculaires et mener à la noyade.

Le rythme cardiaque de la victime s'accélère et la tension artérielle monte de façon importante. Ces réactions cardiaques peuvent provoquer la mort, surtout chez les personnes âgées ou malades.

L'état de choc dû au froid commence à se faire sentir lorsque l'eau est à moins de 25°C, il culmine pour des températures variant entre 10°C et 15°C.

La principale cause de décès est due à la détresse respiratoire – incapacité à contrôler la respiration et à retenir son souffle ou à coordonner sa respiration avec le mouvement des vagues. Pour mémoire, la capacité à retenir son souffle dans une eau à 25°C est en moyenne de moins de 40 secondes, elle n'est plus que d'une petite vingtaine de secondes dans une eau à 5°C.

Il est fondamental, lors de l'immersion de tenir compte des conséquences de cette hyperventilation et de se forcer à contrôler sa respiration : restez calme.

2) Immersion de courte durée et épuisement à la nage

Pendant la période suivante, après le choc de l'immersion, pendant les trente minutes qui suivent, la majorité des décès survient chez les naufragés qui essayent de nager. Même un excellent nageur n'est pas capable de nager plus de quelques minutes en eaux froides. Il y a alors des risques de phénomènes d'apnée, de ralentissement du rythme cardiaque (bradycardie) ainsi que d'arrêt cardiaque.

Nager en eau froide peut augmenter de 40% la vitesse de refroidissement du corps.

On estime qu'il est possible de nager environ 1 000 mètres dans une eau à 15°C avant d'atteindre l'état d'épuisement. A titre d'exemple, un bon nageur, sans gilet de sauvetage, pourra nager environ 20 minutes dans une eau à 10°C.

Les symptômes les plus visibles de l'épuisement à la nage sont un raccourcissement de la portée du bras et une augmentation du nombre de coups de bras. La position du corps devient de plus en plus verticale et le nageur a du mal à déployer ses membres – en particulier ses doigts. Il lui devient de plus en plus difficile d'agripper des objets flottants. Il s'agit plus d'un phénomène de refroidissement des muscles que d'hypothermie.

Après 20 minutes d'immersion dans une eau à 12°C, les muscles ne fonctionnent plus correctement. Les membres deviennent gourds. Il est vital de sortir de l'eau froide avant de ne plus en être capable.

En cas d'immersion jusqu'au cou, les risques d'arythmie cardiaque augmentent considérablement en raison de la libération d'hormones liées au stress – adrénaline noradrénaline. La fréquence des arythmies augmente si le visage est immergé.

Nager oui, mais à condition de savoir où aller, sinon il faut assurer sa flottabilité et conserver au maximum sa chaleur corporelle.

Il est important de maintenir la nuque hors de l'eau et de protéger le bulbe rachidien, c'est là que se règle le rythme respiratoire. En cas de refroidissement rapide, le naufragé aurait très vite des troubles respiratoires.

La gestion du stress est ici un outil précieux de la survie.

3) Immersion prolongée et hypothermie

Au-delà de ces trente minutes, l'hypothermie peut provoquer la mort. La chaleur spécifique de l'eau est 1000 fois supérieure à celle de l'air et sa conductivité thermique est d'environ 26 fois supérieure à celle de l'air. Ces caractéristiques de l'eau font qu'un corps immergé dans une eau à une température inférieure à la température corporelle de 37°C se met en hypothermie. La vitesse de cet abaissement de la température corporelle dépend de plusieurs facteurs :

- écarts de température,

- isolation du corps (vêtements),
- agitation de l'eau,
- rapport entre la masse corporelle et la surface de contact,
- épaisseur du tissu adipeux sous-cutané,
- condition physique,
- alimentation du naufragé avant l'immersion,
- production de chaleur par le corps par le biais de frissons et d'exercices,
- comportement physique et position du corps dans l'eau.

La chaleur est transférée des régions chaudes vers les régions froides. Ainsi, par temps froid, la chaleur des tissus internes est véhiculée vers les tissus les plus froids à la surface du corps. Ce phénomène provoque la dissipation de la chaleur corporelle vers le milieu ambiant. Pour que la température corporelle reste stable, il faut que la chaleur dégagée par le corps et par les frissons reste au moins égale à la déperdition de chaleur entraînée par le rayonnement, la convection, la conduction et l'évaporation.

Dans l'eau les déperditions de chaleur se feront essentiellement par la convection et la conduction. Une fois réchauffées par convection, les molécules d'eau montent et sont remplacées par des molécules froides. De plus, dans l'eau, la surface de convection est de presque 100% de la surface du corps.

Lorsque la température interne du corps chute, la victime devient inconsciente. Le décès survient alors soit par noyade – perte de capacité à réagir – soit par arrêt cardiaque.

Il faut environ une heure à une personne légèrement vêtue, même avec un gilet de sauvetage, pour décéder par noyade dans une eau à 5°C ; deux heures dans une eau à 10°C ; moins de 6 heures dans une eau à 15°C. Si la température du corps continue de baisser, la mort survient par arrêt cardiaque lorsque la température corporelle chute en deçà de 24°C. Il n'y a alors plus de réanimation possible.

On estime qu'un naufragé peut nager raisonnablement pendant 10 minutes après l'immersion. Au delà de ces 10 minutes, il lui faudra économiser sa chaleur corporelle.

Le temps de survie est prolongé si le naufragé garde son calme et demeure immobile dans l'eau au lieu de tenter de nager pour se réchauffer. L'adoption d'une position fœtale – jambes serrées regroupées bras croisés sur la poitrine ou le long du corps contribue notablement à l'accroissement du temps de survie.

Le naufragé essaiera dans la mesure du possible de rester dos à la vague.

Le naufragé doit avoir pour but de trouver un moyen de sortir de l'eau, se hisser sur une épave flottante lui sauvera la vie. S'y accrocher, en eau froide, ne suffira pas, même s'il est muni d'un gilet de sauvetage. Sortir

de l'eau est une priorité.

4) Effondrement (collapsus) post-sauvetage

Il a été constaté que près de vingt pour cent des décès dus à une immersion surviennent au cours de l'extraction de l'eau, ou dans les heures qui suivent le sauvetage. On estime à près de dix-sept pour cent le nombre de naufragés, en eau à moins de 10°C, qui meurent dans les 24 heures qui suivent leur sortie de l'eau.

Ces symptômes peuvent aller de la perte de conscience jusqu'à la mort due à un arrêt cardiaque. Le corps devenant incapable d'assurer le bon fonctionnement du cœur.

Ce décès est principalement dû à l'effondrement de la tension artérielle. En effet, la pression hydrostatique qui s'exerce sur les différentes parties du corps immergé (membres et tronc) disparaît lorsque le naufragé en hypothermie est hissé hors de l'eau. A fortiori s'il est hissé en position verticale. C'est pendant la deuxième guerre mondiale que l'on a réalisé que de hisser les pilotes naufragés hors de l'eau en position horizontale augmentait leurs chances de survivre.

En sortant le corps de l'eau à l'horizontale, les risques de collapsus diminuent. Malgré cela, le cœur peut continuer à se refroidir jusqu'à entraîner un arrêt cardiaque.

Il y a des effets aggravants contre lesquels il est parfois difficile de lutter :

- diminution de la production d'hormones de stress (ces hormones tendent à maintenir la pression

sanguine et la force musculaire lors d'un refroidissement),

- retour de l'effet d'apesanteur, le sang a alors tendance à descendre vers les membres inférieurs,
- diminution du volume sanguin,
- augmentation de la viscosité sanguine,
- diminution de la capacité d'effort d'un cœur froid.

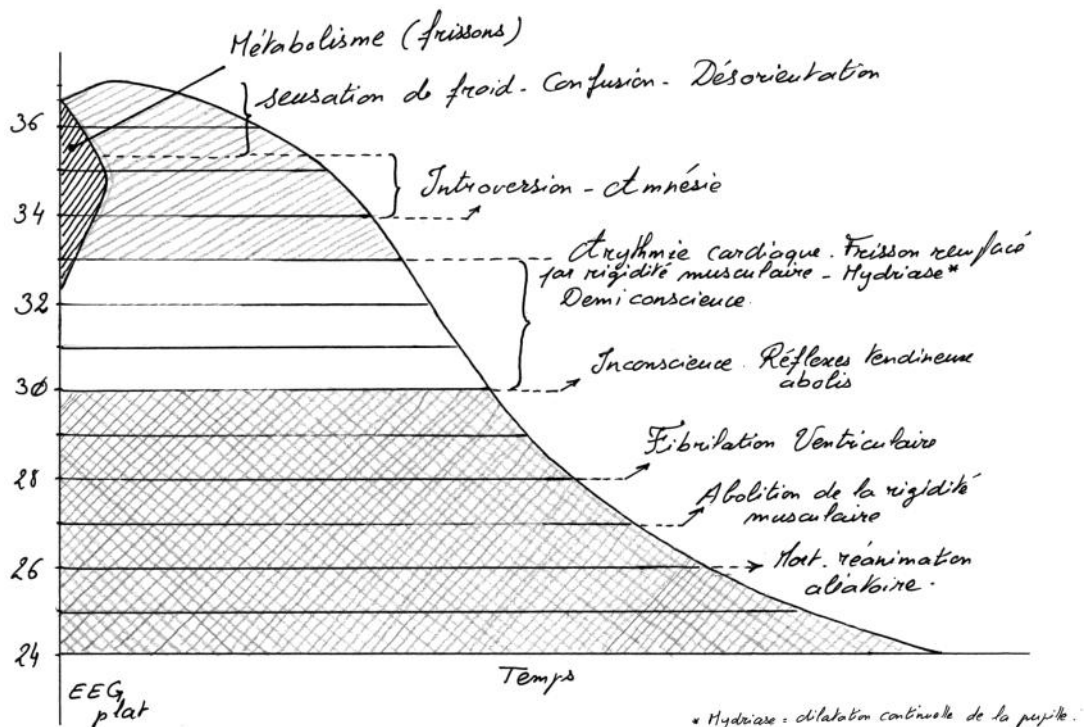
Il est donc recommandé d'éviter les manipulations brusques pouvant provoquer des troubles du rythme cardiaque, de maintenir la victime en position horizontale pour éviter la variation brutale de pression au niveau du cœur, on peut déshabiller le plus doucement possible le naufragé uniquement si des vêtements secs ou des couvertures sont disponibles. Il ne faut pas frictionner un rescapé en état d'hypothermie, on ne ferait qu'amener du sang froid vers le cœur en activant la circulation sanguine. Il faut le couvrir et le réchauffer (le réchauffement du torse est primordial) avec des bouillottes ou en utilisant le corps d'un des sauveteurs si besoin est. S'il est conscient, il faut lui faire boire une boisson chaude non alcoolisée.

Plus de la moitié des décès consécutifs à une immersion surviennent lors des deux premières phases, l'état de choc ou l'épuisement à la nage.

Quelques outils

Les courbes de survie qui suivent sont des courbes théoriques, la réalité est beaucoup plus dramatique. Ces courbes ne tiennent pas compte des décès dus à l'état de choc, à l'épuisement à la nage ou encore au

Figure 1 : symptômes de l'hypothermie (baisse de la température corporelle selon le temps d'immersion)



collapsus post-sauvetage. Il faut les prendre pour ce qu'elles sont : une étude sur l'hypothermie et non pas une étude sur les décès par immersion. Ce n'est pas parce que vous êtes en bonne santé, entraîné et

dans le bon secteur de la courbe que vous survivrez. En revanche, si vous êtes dans le mauvais secteur, vous avez alors une assez bonne idée de votre limite maximale de temps de survie.

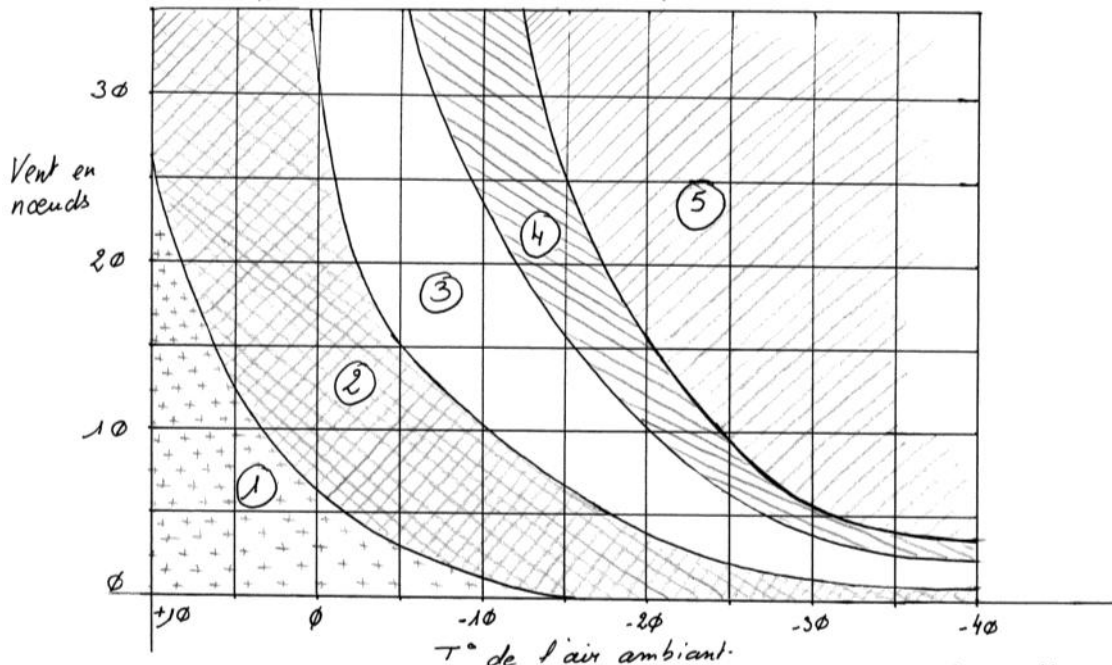


Figure 2 : effet du vent sur la sensation de froid

- ① : Confortable avec certaines précautions
 ② : très froid, marche désagréable par temps couvert.
 ③ : Froid sévère, marche difficile même en temps ensoleillé
 ④ : Début des gelures, marche ou séjour en abri léger devient pénible
 ⑤ : Les parties non protégées du corps humain gèlent en moins d'une minute.

Probabilité de survie dans l'eau sous combinaison étanche.

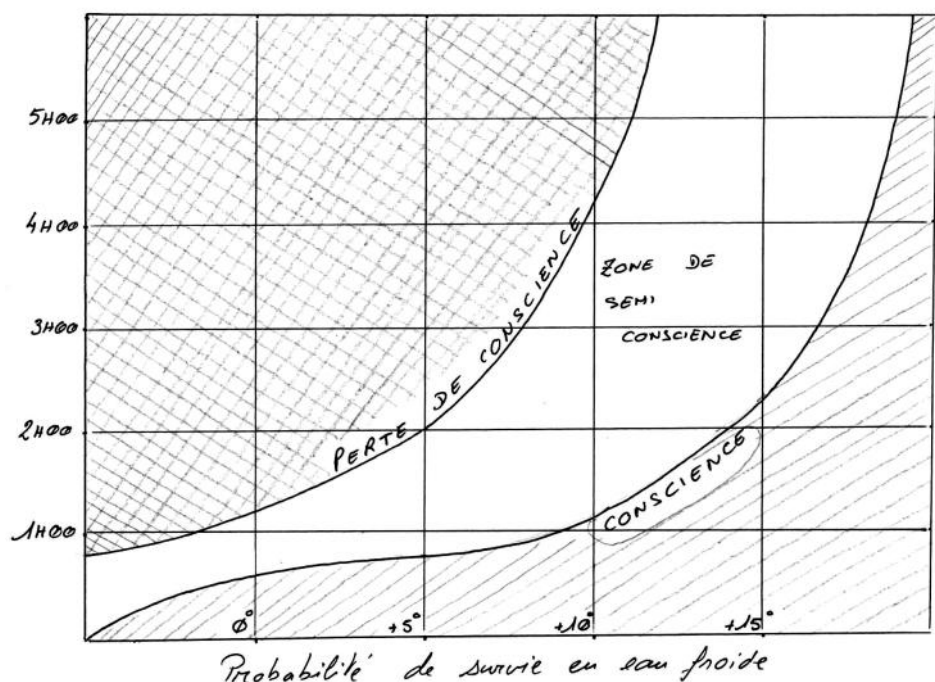


Figure 3 : probabilité de survie dans l'eau en fonction de sa température

En conclusion

Il ne faut jamais partir en mer si l'on ne dispose pas de l'équipement adéquat. Au minimum et en dehors de tout équipement de communication et de survie, le kayakiste doit être vêtu de :

- plusieurs couches de vêtements superposées en tissu synthétiques ou en laine, surtout pas de coton,
- porter un chapeau : bonnet, cagoule ou chapka. La tête est une partie du corps par laquelle peut se produire de 20 à 30 % de déperdition de chaleur, selon les conditions,
- un gilet de sauvetage (flottaison et maintien de la tête hors de l'eau sans efforts).

A partir d'une eau à 15°C, les problèmes s'aggravent. L'immersion dans ces eaux est très dangereuse. Elle doit être évitée autant que faire se peut.

Le naufragé ne doit évacuer son navire, avion, ou autre abri qu'en cas d'absolue nécessité et s'il dispose d'un radeau de sauvetage. Se jeter à l'eau sans canot n'est qu'une mesure ultime, au cas où il n'aurait plus le choix.

Il est fondamental de se munir d'un gilet de sauvetage si l'on navigue en eau froide. Le gilet permet d'économiser la chaleur corporelle en évitant au naufr-

ger de s'agiter dans l'eau froide pour essayer de se maintenir à la surface.

On sait aussi que dans les 10 à 15 minutes qui suivent une immersion en eau froide, le naufragé perd l'usage de ses membres et en particulier de ses mains. Cette dextérité est essentielle à la réalisation des gestes vitaux nécessaires à la survie.

Il est important de le savoir et de se préparer à cette immersion. S'il faut sortir une écope ou des fusées de leur emballage, il faut le faire tant que cela est encore possible. C'est dans cet intervalle de temps qu'il lui faut trouver un morceau d'épave pour se hisser hors de l'eau.

Dans une eau froide, ne pas nager au delà de 10 minutes, prendre une position fœtale si possible et économiser la chaleur corporelle, à moins d'être équipé de vêtements de protection particulière comme une combinaison sèche ou néoprène épaisse.

La capacité à nager dans une eau froide n'a rien à voir avec la capacité à nager dans une eau tempérée, il en va de même avec la capacité à retenir son souffle.

La gestion du stress est un facteur fondamental de la survie, elle permet de continuer à raisonner sainement et de prendre les bonnes décisions.



Vie de l'asso

CK/mer – Conseil d'administration – compte rendu du 26/02/2013 (réunion téléphonique)

Présents : Bertrand, Claude, Jean-Marc, Jérôme, Marc, Odile, Pascal, Tatiana.

Absents : Stan, Yves, Véronique (invitée).

1. Officialisation du bureau CK/Mer

Lors du précédent CA téléphonique, Tatiana n'avait pas été dispo. Il s'agit aujourd'hui de valider la composition du nouveau bureau : Tatiana comme secrétaire (en mode partagé avec d'autres personnes), Marc comme trésorier, Jérôme comme président et Yves comme vice-président.

2. Point sur les jeux Norsaq 2013

Les 2° jeux prévus à l'Aber Wrac'h (Finistère) du 18 au 25 Août 2013 n'auront pas lieu car les organisateurs (Christophe et Frédérique Clayes, Hervé Bouché) n'auront finalement pas la disponibilité en août.

Rapport avec le Brittany Tour Festival (10-18 août 2013) et forumkayak.eu ?

Véro devait justement intervenir pour donner plus de détails là-dessus. En son absence, on peut juste dire qu'a priori, personne n'a les compétences et la dispo pour les remplacer, qu'un événement kayakdemer.eu aura aussi lieu à la même période.

→ Faire une com' pour informer rapidement

les adhérents de cette annulation "pour l'été 2013" (peut-être à la Toussaint ?), pas forcément utile et nécessaire de justifier davantage.

3. Calendrier 2013

Prochain CA "physique"

Définir une date en avril-mai.

Lieu : La Rochelle à 5h pour tout le monde ; autres options moins lointaines pour tout le monde : Rennes, Vannes, Saint-Malo ?

→ Faire un sondage Doodle pour date et possibilité de commentaire pour lieu (TS).

Autres WE

➢ WE St-Briac avec Kraken

Soutien de CK/mer → validé.

➢ WE kayak-yoga

Organisé par Armelle : la première fois, un soutien financier avait été accordé pour rémunérer l'intervenant à 100% (300€ pour 12 personnes en deux sessions donc 25€ par personne) : à renouveler ? Tarif adhérent ou non adhérent ?

JM : ne pas financer cela (financement d'intervenant ou de formateur plus que souhaitable mais nécessite d'avoir eu au préalable une vraie réflexion de fond sur les orienta-

tions de CK/mer, or cette réflexion n'a pas été menée. Il était d'accord l'année dernière mais pas forcément pour une répétition cette année. Il ne souhaite pas que CK/mer soit en position d'attente, il faudrait que CK/mer soit davantage force de proposition.

Bertrand : il faudrait du temps pour mettre à plat les choses, au cours d'une réunion physique car, en effet, c'est fondamental et urgent. En attendant, on doit suivre le mouvement.

Odile : c'est le premier type de discussion qu'on doit avoir au cours d'une réunion physique.

Jérôme : il faut passer à la vitesse supérieure ; c'est bien de discuter mais faut aussi vraiment agir quitte à "essayer" un peu les pâtres au départ.

JM : discussion de dinosaures toujours menée mais jamais validée en aboutissant à un "plan d'action" écrit.

Bertrand : faut que ce soit l'objectif du prochain CA physique.

JM : dans les faits, trop compliqué de gérer les tarifs adhérents et non adhérents...

Jérôme : adhésion à 32€ et participation à 25€ = incitation à adhérer à CK/mer.

(Suite page 21)

7 semaines de pagaie

par Jean-François Vérot

45 jours de navigation racontés avec poésie : voici le récit de Jean-François, qui confirme que les voyages forment la jeunesse...



J'ai chargé mon bateau le 17 mai 2012 à Menton, et le Napadelis a tout pris comme le brouillard de Maurice Carême ; la tente le duvet la garde robe toutendouble, et aussi toutes les scories de mon âme, accumulées ces temps derniers. Mon projet est de rejoindre l'océan par le canal du midi et Toulouse en enfouissant dans des eaux salées et douces ces déchets de ma vie avec mes doubles pelles. Et pourquoi pas de remonter ensuite vers le nord et la Bretagne.

La mer m'a donné une carte du monde pour m'inviter à voyager et le voyage est le meilleur antidote contre la vieillesse.

Menton, Cap-Martin, St-Jean, Villefranche, Juan... Je commence à enfile les bivouacs comme des perles sur un collier, pas un collier avec un anneau pour y mettre une laisse ou une ancre mais un collier de perles rouges et noires, qui illumine le sourire, qui se lève le matin et se couche le soir. Un bivouac c'est un jour comme moi, qui monte sa tente où il arrive, fatigué, qui se cherche quelques lieux plats et discrets pour abriter ses rêves, son repas du soir. Le meilleur de l'école c'est le préau et la cour de récré. J'ai 50 ans, et puisque je ne le crois pas, j'ai la plus grande cour de récré du monde.

Le temps se dégrade, mon *Android* me l'a dit hier soir, répété ce matin et radio-marine me le confirme toutes les heures. J'aurai juste le temps de dépasser Cannes, ses canards, son festival, ses yachts si hauts qu'ils me cachent le soleil et ne voient pas les vagues qui sont ou qu'ils font.

Ouf ! Voilà Théoule et le port de la Rague. J'y passerai 2 nuits bien abrité de la pluie et du vent dans le couloir couvert, à côté d'un bistrot où j'ai passé ces journées au sec, ou presque. Le Napadelis aussi est au sec, sorti de l'eau et mis sur son chariot.

L'Esterel est rouge, grand rouge. Pas un petit rouge de bistrot quand on ne veut ou ne peut rentrer trop clair chez soi le soir ou le matin, mais grand rouge, celui qui souligne le sourire de tes lèvres qui trinquent à la vie. Sous le soleil la mer y est verte... Agay, île d'or, ou noire disent Ranko et Milou.

Le temps ne se met pas vraiment au beau fixe, mais n'est pas vraiment mauvais non plus. Les plages sont désertes, et les bivouacs d'autant plus simples et faciles pour moi qui aime la discrétion : jamais de bruit ni de feu, jamais au milieu, mais dans un coin, comme si, pour vivre heureux, je devais rester un peu caché. Je n'ai jamais aimé ce policier de mes cauchemars qui, à 2 h du mat, me dit : « circulez jeune homme, ce n'est pas un endroit pour dormir, ici, ce n'est pas sérieux, voyons ! »...

J'ai toujours bien dormi... Mes peurs sont plus grandes que moi, ou j'ai de la chance, ou je choisis bien mes quartiers, ou un peu tout cela. Quand je vois des gens qui semblent être d'ici ou d'ailleurs, je demande si je peux dormir. Je n'ai jamais essayé de refus et y ai gagné la paix et la rencontre.



Mes journées sont toutes identiques, elles commencent au réveil et finissent peu après le coucher. Elles sont rythmées par ces besoins primaires : manger, boire, dormir et bouger. J'ai lu quelque part, dans un train, que « l'immobilité c'est la mort », alors je bouge...

Le soir, je prépare mon étape du lendemain. Ce que je cherche surtout, ce sont les points délicats : chenaux de navigation, caps, traversées, vent, falaises, courant... Puis je cherche les pauses possibles, les atterrissages, plages, ports, ravitaillements, bivouacs possibles.

Je pars, mais mon étape reste ouverte, c'est-à-dire que, si j'ai une petite idée de là où je vais manger et dormir, je n'ai pas de certitude, sauf celle-ci : je dois manger et dormir à terre. La terre est parfois totalement interdite et ses gardes, sortis tout droit de waterworld, n'ont pas le sens de l'humour du côté de Brégançon, alors je passe en évitant de les faire rire.

Toulon : sa rade, ses monstres tout de gris vêtus, instruments de mort, absurde hégémonie, grande bêtise... Je suis à mille milles de ce monde avec mon Napadelis et ma pagaie. Si la mer et le voyage nous sont communs, le désir et les rêves que nous en avons ne sont pas du tout les mêmes.

A la Tour Fondue, j'ai croisé Jack, le bombardier d'Air Canada, et j'ai passé le point le plus sud de mon voyage.

Saint-Mandrier, le 25 mai : mauvais souvenir ! Comme j'embarquais, une vague m'a couché le bateau. Sur la cheville, bobo ! Mais ouf ! Pas cassée ! Une semaine d'arrêt, et puis bon, je voyage surtout assis...

Ma fille me ramène, et je repars le 29. Avec une attelle, mais ça va quand je suis assis. Les Embiez, le majestueux Cap de l'Aigle. Cassis, les calanques et ses bivouacs interdits. Là, j'ai promis de ne pas dire où j'ai dormi, entre 2 bateaux, dans la calanque de

J'ai coupé du Cap Croisette au Frioul, puis sur la côte bleue. En approchant de Fos, les bateaux grandissent ! Il ne faut pas rester dans les chenaux, mais les traverser vite en regardant bien avant. Une douche ce soir : j'ai été accueilli au club de planche à voile de Fos. Ici, il faut impérativement respecter la navigation : ils sont nombreux et gros très gros, environ 100 fois plus gros que moi ! C'est le complexe de la souris devant l'éléphant.

J'avais de l'appréhension à l'embouchure du Rhône – des Rhônes (Grand Rhône, Petit Rhône) – mais, ce jour là, le mélange des eaux se faisait bien et les courants n'étaient pas trop forts.

Le 2 juin, les Saintes-Maries-de-la-Mer : camping et 2 nuits de repos. La Camargue, c'est la solitude absolue, la platitude absolue, et l'absolu besoin de la boussole : il y a peu d'amers et, par temps gris, Maurice



remet tout dans son brouillard.

Le 5 juin, je rentre dans les terres. Au Grau-du-Roi le vent souffle et les prévisions ne sont pas terribles. D'Aigues-Mortes, je ne verrai que l'angle d'une tour, mais je ne m'arrête pas. Je bivouaquerai plus loin, dans ce monde horizontal des étangs. Il faut sortir du canal du Rhône, qui est un peu linéaire, et les passages sont de partout, pour se retrouver ensuite dans 20 ou 30 cm d'eau.

Etienne, un ami, est à Palavas, je le retrouverai plus tard du côté de Roscoff. L'eau est toujours salée, les huîtres sont sous la table, et la seule colline en vue chante, comme un gorille, en père peinard, Sète c'est joli. La ville est un port à ciel ouvert, à rue ouverte, dirais-je, coincée entre l'étang et la mer. De l'autre côté du bassin de Thau, il y a les Onglous et l'entrée du canal du midi : 240 km, 63 écluses, et une altitude au bief de partage de 188 m.

Le 8 juin, je rentre vraiment dans les terres. L'eau, ici, vient vraiment du génie des hommes ! Et si, à l'époque, il y avait 200 bras, il n'y avait pas de bulldozer pour faire passer la route !



Randonnée

Il y a des écluses simples, des à 3 entrées et, à Fonserannes, une échelle de 7 écluses d'affilée. La navigation devient facile. Un chemin de halage de chaque côté pour les bivouacs, c'est le top ! Ombre assurée, peu de vent, de superbes ouvrages d'art, des villes magiques, parfois vues d'en haut par le pont-canal, et des écluses. Vive les inventeurs du chariot à kayak ! Pour franchir ces marches d'escalier, j'accoste, à l'aide d'un bout, je sors le bateau de l'eau en le faisant glisser sur l'herbe ou sur mon tapis-flotteur de pagaie, puis un coup de chariot, avec souvent un café à l'écluse, et hop ! même chose de l'autre côté. Ce faisant, je vais plus vite que les bateaux qui, eux, éclusent. Si les écluses sont espacées de moins de 750 m, je ne remets pas à l'eau, cela va plus vite comme ça.

La batellerie de plaisance ne pose pas de problème. Ils ne vont pas vite, mais ont parfois du mal à manoeuvrer aux abords des ouvrages, et les ports fluviaux m'ont toujours très bien accueilli pour mes bivouacs : eau potable, un peu d'élec pour mon téléphone, des cartes postales, du pain frais, du ravitaillement facile... enfin tout pour plaire, quoi, avec en prime ces rencontres magiques de grande simplicité et sincérité.



La navigation, la vie aussi, se font douces et sans heurts, sans stress... Même les vagues à l'âme en profitent pour s'évanouir. Cela peut parfois sembler soporifique.

Le 17, je suis à Toulouse et, ô ironie, je traverse la ville à pied, mon kayak à roulettes me suit ou me précède. De l'écluse de la gare au port de l'embouchure, je n'ai pu me remettre à l'eau. Le canal est trop en contrebas.

Je profite d'une fête de quartier au port de l'embouchure pour me régaler d'une saucisse frites, d'un coca, et d'un café, pour repartir sur le canal de Garonne, qui, lui, est tout en descente et avec un léger courant favorable.

2 nuits au camping au nord de Toulouse vers le lac de Sesquières. Là, je croise les scories de la société : vagabonds pudiquement appelés SDF, sous les ponts et caravanes surpeuplées, au milieu des immondices. Et aussi camping à barrière



et code etc.... Vivement que je reparte !

Plein Nord, ou presque, pour 194 km, 53 écluses et 125 m de dénivelé à la descente. Finalement, après enquête et réflexion, je quitte le canal au Mas-d'Agenais pour la Garonne le 23 juin. Peut être je commençais à en avoir marre d'être comme sur des rails et de sortir le bateau de l'eau toutes les heures. Et puis, reprendre un peu de sauvagerie, cela fait du bien, et le courant est plus fort, et les arbres ne sont plus alignés comme les quilles au bowling, bref, comme j'ai le choix je change, na !

Le monde ici est vert, plein de châteaux, et beaucoup plus large que sur le canal. Des ports fluviaux désaffectés apparaissent, la marée se fait doucement sentir. Bientôt je ne pourrai naviguer qu'avec elle. Gare à la boue : l'eau devient sombre, les berges ne sont plus accessibles en permanence. Des cales de mise à l'eau pointent le bout de leur nez, mais attention ! la boue les rend très très glissantes. Pont de pierre, voilà Bordeaux ou bordels au pluriel, comme toutes villes de marins. Ma tante habite là, je pourrai trouver un lit pour quelques jours. Je commence à me sentir bien fatigué. Elle est venue me chercher au pont d'Aquitaine et, comme c'était un peu marée basse, je me suis retrouvé les jambes pleines de boue, les fesses aussi mais uniquement après avoir glissé. En avalant, je navigue avec la marée descendante, et avant quelle ne remonte elle est basse : « l'estran » est boue et non bouée ! L'atterrissage peut être rigolo et proche du patinage. Donc, voilà Bordeaux, mes fesses pleines de boue, le pont d'Aquitaine, et ma tante qui me regarde d'un air de dire : « il est décidément toujours sale ce neveu ».



4 nuits au même endroit, et rien à faire. Comme je suis très fatigué, cela me va bien. Juste une sortie à Bordeaux avec les cousins, pour voir un son et lumière sur les quais et acheter les cartes marines de la sortie de la Gironde. Mon oncle est un marin retraité qui joue à me faire peur sur la sortie de la Gironde : vagues énormes, courants gloutons, sables mouvants baines, etc.... Bref, un monde de villégiature, quoi !



Ce 30 juin, ma tante et mes cousins me posent au pied du Château Margaux. Quelle ironie pour moi qui, une fois de plus, laisse les fruits de la vigne derrière moi... Et de nouveau un courant m'emporte. Heureusement, car je reste fatigué. Je pensais avoir récupéré, mais non.

Le bac de Blaye passe au loin, les îles Bouchaud et Nouvelle, abandonnées, la centrale du Blayais, pas déserte, celle là. Dommage, ou tant mieux plutôt, car, abandonnée, personne ne réparerait les fuites...

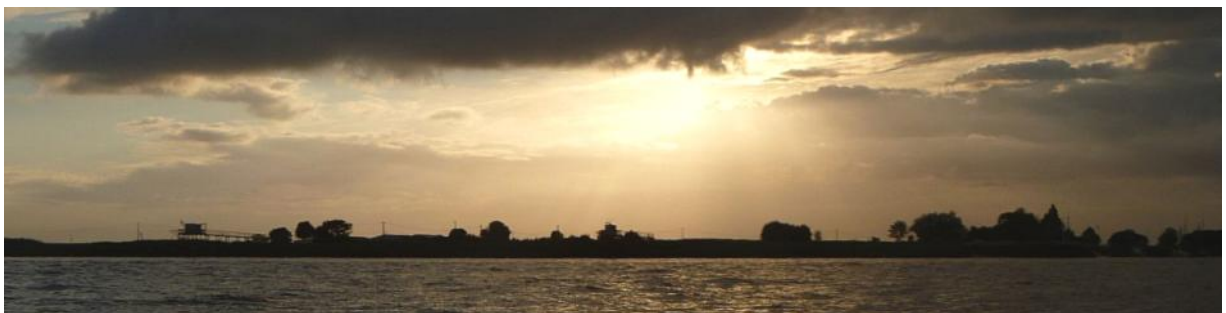
Du vent de face. Mortagne, le chenal de Mortagne m'a tué !

Le remonter à marée descendante, contre courant, dans 50 cm d'eau, sur 3 m de large, et pas possible de s'arrêter... la boue... Talmont, Meschers, et des dunes de vagues se jettent sur moi pour m'ensabler, m'enliser, m'engloutir, m'avalier, je n'en peux vraiment plus... Là j'ai eu peur, peur irraisonnée, panique totale, tremblements et compagnie, stupeur aussi ! Tous

les gardiens oniriques de ce pays frontière ne veulent pas me laisser passer, la peur et la fatigue viennent d'avoir raison de moi, c'en est fini ! Je ne verrai Cordouan que de très loin.

Là, je cale ! Ces 45 jours de navigation me sortent la facture avec TVA, taxe sur la vie ajoutée, le péage est salé ! Je ne repartirai pas, les bras sont tombés, mes mains n'accrochent plus rien, mes pelles resteront vides, mes épaules ne poussent plus d'eau, et tout juste peuvent me tenir calé... Je suis ruiné de fatigue, la peur vient de là. Je suis riche de rencontres, de regards, de mouvements, de vent, d'air, de désir, de plaisir. Il me faut m'arrêter maintenant, le temps de la digestion est là : que cette traversée est-ouest de la France me traverse de haut en bas à son tour.

Je retourne à Mortagne, le courant dans le bon sens, ce coup ci. J'avais repéré un camping sympa, j'y laisse le bateau et pars en train chercher mon camion. Et voilà : 45 jours de bateau, presque 200 m de dénivellé, et environ 1 200 km. Ceux-là, je ne les ai pas comptés, mais vous les ai contés.



Go West!

par France Hallaire, photos de Guy Lecointre

*Une semaine de navigation joliment contée, sur les côtes de la mer d'Iroise, pour nous faire envie en cette période estivale...
(NB : cet article est paru dans le numéro de janvier de Canoë Kayak Magazine)*

A l'Ouest toute !

Les Bretons appellent le Finistère « Pen Ar Bed », tête de l'univers. C'est sur ce museau de la Bretagne, que nous allons jouer cet été là, de Brest à Audierne, en kayak de mer. « Go West », disaient les colons américains dans leur conquête de l'Ouest !

Falaises, plages à surfs, lieux mythiques du Cap de la Chèvre et de la Pointe du Raz, nous savons que c'est une côte exposée et que la houle peut y rendre difficiles, voire périlleuses, la navigation et les arrivées de plage. Mais les conditions sont bonnes en cette fin d'été et les petits coefficients de fin de semaine devraient nous permettre de passer en douceur notre « Cap Horn français ». Notre équipe est soudée et habituée à la randonnée : Gilles, Brice, Annick, Dominique et moi. Et puis, Guy Lecointre et Véronique Olivier qui connaissent la Bretagne comme leur poche et qui, en cet été 2011, peaufinent leur guide « Bretagne 60 itinéraires ».

14 août, fond de la rade de Brest. L'heure est critique ! Tente, duvets, matelas autogonflants, vêtements de rechange, eau, matériel de navigation, réchauds, gamelles, vivres pour huit jours, se répandent sur la cale autour des voitures. Si, si, ça va rentrer ! Le jeu qui consiste à caler dans nos bateaux tout ce

fatras nous est maintenant familier. On glisse, on pousse, on serre, on écrase. Au bout d'une heure, les couvercles de trappes sont posés. Qui pourrait imaginer que, dans ce bateau fin, se cache tout ce qui nous permet d'être autonomes, durant cette semaine de navigation ?

Une première journée de mise en bras sur les eaux calmes de la Rade de Brest. Le courant nous emmène jusqu'à l'abbaye de Landévennec. Puis, au détour d'un méandre de l'Aulne, se découvrent les silhouettes imposantes de la Galissonnière et du Colbert (voir encadré) dans le cimetière de bateaux militaires.

Voilà la renverse qui nous ramène au Sillon des Anglais, longue avancée de galets couverte d'herbe rase et de salicornes, entre mer et forêt.



Bivouac au ras de l'eau, lumières du soir, les dômes des tentes se dressent dans l'obscurité. Doucement s'installe l'euphorie de la randonnée. La nuit est légère. Les rires s'égrènent autour du feu. Et notre campement prend des allures de bout du monde...



Cimetière des bateaux de Landevennec : celui-ci ne ressemble pas aux cimetières de bateaux que l'on peut rencontrer en Bretagne (Audierne, Lanester, Camaret, Etel...)

Ici, pas de vieilles coques en bois vrillées à moitié immergées dans la vase ou le sable, mais des bateaux de la marine nationale encore à flot, qui sont stockés là en attendant le chalumeau des ferrailleurs. On peut y rencontrer le croiseur Colbert, lancé en 1956, qui malgré son air décati, reste impressionnant : ses 181 mètres de long et ses 10 600 tonnes en imposent ! A ses côtés, la Galissonnière et le Duperré, ses compagnons d'infortune, semblent l'épauler en se racontant des histoires de vieux soldats...

Les choses sérieuses commencent !

Qu'elle est profonde cette rade de Brest ! Fini de flâner, il faut accélérer la cadence pour passer le goulet de Brest avec le flot. C'est par ce passage étroit, entre Sainte-Anne du Portzic et la pointe des Espagnols, que se vide et se remplit toute cette petite mer intérieure. Autant dire qu'il vaut mieux le passer avec le courant et que le clapot peut y être intense. Le rythme se fait soutenu tandis que défilent tour à tour la baie de Daoulas, l'île Ronde et la célèbre zone militaire de l'île Longue.

Des grues, des digues, l'entrée du port de Brest. Puis, nous nous engouffrons dans le goulet : tourbillon, courant, l'eau se fait plus salée, l'atmosphère marine, le bateau devient vivant. Le paysage s'ouvre et les perspectives changent : le phare du Petit-Minou, la pointe saint Mathieu et, au loin, la ligne d'horizon.

Voilà le petit port de Camaret. Notre campement nous offre une vue imprenable sur le fort Vauban et les derniers caps doublés.

Aujourd'hui, c'est « rase-cailloux ». Mais quels cailloux ! Fissurés, plissés, fragmentés, éboulés, creusés d'arches et de grottes. L'état de la mer nous permet de suivre au plus près, de la Pointe du Toulinguet à l'anse de Dinan, cette côte grandiose. Moules qui grattent le gel-coat, odeur âcre de la falaise humide. Et à notre approche, l'envol des cormorans, queue relevée... un guano blanc de plus sur la crête du rocher ! Puis voici la silhouette pyramidale des Tas de Pois dans la grisaille du matin, un léger clapot et le bruit du ressac contre la roche.



Les longues plages à surf se succèdent. Nous naviguons au large, rapidement, pour avaler les milles. Nous cherchons un coin propice pour passer la nuit, mais les coefficients sont encore importants en ce début de semaine et la mer laisse trop peu de place sur la grève. Nous n'avons pas le choix : il faut passer le Cap de la Chèvre ce soir. En doublant la pointe, la mer se fait agitée. Les vagues, puissantes, soulèvent le bateau qui retombe lourdement en claquant. Le cœur bat plus vite. La vigilance est accrue. On guette les déferlantes. La main se crispe sur la pagaie tandis que le bassin, lui, se laisse mener par les mouvements de la mer. Pas le droit à l'erreur. Une contregite, une fausse pelle et... je n'ose imaginer une récupération dans ce secteur tourmenté !

La pointe est passée. Tout à coup la mer devient lisse... Le groupe se resserre, une barre de céréales, une gorgée d'eau. Repos.

Mais la journée n'est pas finie ! Il nous faut rejoindre Morgat pour trouver une plage qui peut accueillir nos tentes... Nous y voilà enfin, harassés, fourbus, après ces onze heures de navigation !

Bivouacs tout équipés avec vue sur la mer

Les bras sont douloureux, les mains cloquées, le dos raide : une journée plus paisible s'impose et nous faisons demi-tour pour explorer les grottes de Morgat. L'eau est turquoise ou vert émeraude, les pins et la couleur de la roche donnent au paysage une allure méditerranéenne. Nous pénétrons dans la cavité, tantôt large et profonde, tantôt simple faille dans le rocher. La mer y fait d'étranges glouglous qui résonnent, bruits de succion ou de siphons. Les pigeons biset, qui s'y abritent, s'envolent. Et tout au fond, dans

la pénombre, les vaguelettes s'écrasent sur quelques galets noirs. Manœuvres, demi-tour, marche arrière...

Sur la plage de l'Aber, à Crozon, près d'un étang où séjournent les loutres, nous installons notre campement. Le sable crisse sous les duvets. Les nuages du soir glissent sur l'eau. Léger ressac. La nuit est douce.

Une traversée nous attend ce matin : trois heures pour rejoindre Douarnenez et éviter ainsi le fond de la baie. La navigation se fait dans la brume, au



du Van, de la Pointe du Raz et des phares qui les prolongent.

Débarquement paisible à la Baie des Trépassés dans un petit train de houle qui bruisse sous le bateau. La plage se vide de ses baigneurs, de

compas. Le rythme est rapide, régulier. Nous profitons de ce moment convivial pour papoter. Le plaisir de pagayer ensemble se double du plaisir d'évoquer les balades passées ou d'imaginer toutes celles que nous ferons ensemble ! Puis, le clocher de Douarnez apparaît dans la brume par intermittence et joue à cache-cache avec les nuages.

Quel bonheur d'arriver en kayak dans ce lieu si fort en caractère ! Petit clin d'œil à la cité des « Penn Sardin », nous dégustons, assis sur la cale ronde, quelques sardines grillées qu'Annick est allée négocier dans un restaurant du vieux port.

Nous longeons maintenant la côte, plein ouest. Il est temps de sortir les lignes de pêche. Rapidement ça mord ! Un petit lieu jaune, puis un autre et un autre encore... Décidément, aujourd'hui, le poisson est au menu !

Nous voilà à la pointe du Millier. Le seul endroit où nous pouvons débarquer est d'accès difficile. La mer s'agite sur les gros galets de cette grève pentue. Guy et Véro se lancent et accostent. Puis, de l'eau jusqu'aux genoux, ils nous accueillent un à un, tiennent le bateau qu'il faut évacuer rapidement avant qu'il ne se mette en travers ou ne soit drossé sur les galets. S'ensuit un portage périlleux sur les rochers glissants. Gare aux entorses ! Il nous faudra une bonne heure pour débarquer tous les sept. Mais le jeu en vaut la chandelle. La clairière qui nous attend au creux des saules, près du moulin de Kériolet, est idyllique et bien équipée ! Le petit ruisseau servira de salle de bain et de machine à laver pour notre peau et nos vêtements imprégnés de sel. Quant au sèche-linge, un bout de remorquage fixé aux arbustes fera l'affaire. Il ne reste plus qu'à profiter du « Restaurant sur l'herbe » et de sa spécialité : le poisson poêlé !

Superbe navigation aujourd'hui dans la réserve du Cap Sizun. Quelle chance de pouvoir naviguer tout près de la côte. Nous y avons vu si souvent, depuis le sentier côtier, une mer déchaînée et une houle puissante !

Peu d'oiseaux de mer en cette fin d'été. C'est au printemps que viennent nicher, dans ces lieux sauvages, les guillemots de Troïl, les fulmars boréaux, et que les falaises bruissent à l'infini du cri des mouettes tridactyles « Kittiwék, Kittiwék, Kittiwék ! ». Les petits ports abris se succèdent avec leur cale pentue, et leurs cabanes de pêcheurs. Puis se profilent à l'horizon les silhouettes imposantes de la pointe

ses surfeurs. Nous pouvons monter un campement léger pour un lever aux aurores. Le soleil couchant repeint en rose le phare de Tévenec.



C'est le grand jour !

Et il commence très tôt... Il nous faut passer le Raz à l'étal de basse mer. Dès l'aube, nos kayaks franchissent la barre. Le paysage est grandiose. La pointe, le rocher du Trouziard, la roche de Gorle Greiz, la Plate et la Vieille sont autant de silhouettes sombres sur un ciel rose puis orangé. Le groupe est silencieux. L'atmosphère est concentrée, presque recueillie tandis que nous longeons la falaise et, très vite, nous sommes à la pointe. Les conditions sont idéales. Pour qui a vu une tempête sur le Raz, ses tourbillons, ses floppées d'écume, le bouillonnement et le grondement infernal de la mer, le contraste est saisissant. Le clapot est léger, le courant imperceptible. Nous savons que cette trêve est de courte durée et nous profitons pleinement de cet instant. Le silence fait place à l'exu-



bérance. Nous laissons libre court à notre euphorie. La « Vieille » se laisse accoster. De la plate-forme du phare, le paysage est plus somptueux encore et les kayaks semblent de petites fourmis qui s'agitent sur l'eau lisse. Mais le soleil se lève. Le courant devient sensible. Il est temps de quitter les lieux.



Audierne. Fin de la randonnée. Nous avons l'impression de revenir du bout du monde. Pourtant nous avons longé des rivages que nous connaissons bien. Mais cette itinérance, cette forme de solitude au sein de notre groupe chaleureux, cette approche de la mer si particulière et si rare, nous ont offert des moments forts.

Alors on se prend à rêver de continuer ainsi, longtemps, dans ce geste régulier qui plonge la pagaie à droite, à gauche... Continuer ainsi, longtemps, de crique en crique et de pointes en caps...

Le trajet en détail – mode d'emploi

- Jour 1** Embarquement à la plage de Pors Beac'h : possibilité de laisser les voitures, parking. Voir randos n°30-31 du guide *60 itinéraires en kayak de mer*. Possibilité de faire un stop à Roscanvel. Cartes SHOM 7400-7401 ; Navicarte 542.
- Jour 2** Camaret sur mer : ravitaillement, embarquements et débarquements faciles. Voir rando n°29 du guide *60 itinéraires en kayak de mer*. Carte SHOM 7148 ; Navicarte 542.
- Jour 3** Ravitaillement possible à Morgat. Voir randos n°28-29 du guide *60 itinéraires en kayak de mer*. Cartes SHOM 7121-7148 ; Navicarte 542.
- Jour 4** Douarnenez : ravitaillement possible, club de kayak. Voir rando n°27 du guide *60 itinéraires en kayak de mer*. Carte SHOM 7121 ; Navicarte 542.
- Jour 5** La réserve du Cap Sizun : peu de débarquements possibles. Voir rando n°26 du guide *60 itinéraires en kayak de mer*. Carte SHOM 7121 ; Navicarte 542.
- Jour 6** De la pointe du Raz à Audierne. Club de kayak à Audierne. Voir rando n°25 du guide *60 itinéraires en kayak de mer*. Carte SHOM 7147 ; Navicarte 542-543.

Le kayak de mer et la Corse

par Joël Dugay

Sur le thème des plus belles émotions, Joël prend un peu d'avance...

« Élégant, silencieux et joueur, il trace son sillon comme le ferait le laboureur, plein d'usage et raison dans une mer qui s'offre à nous avec passion mais aussi, avec le caprice de la jeune demoiselle ».



Tel est le kayak de mer que nous pratiquons !

Depuis plusieurs années, cette activité de « kayak de mer » a apporté des plaisirs conviviaux, des partages et quelque part, une découverte simple de la vie en pleine nature. Par l'implication et la connaissance de tous ceux qui nous ont accompagnés, nous avons pu jouir de la découverte de cette activité et nous enrichir de celle-ci.

Notre histoire en Corse en kayak de mer n'est évidemment pas la seule puisque nous avons mouillé nos kayaks sur quasiment toutes les côtes de l'hexagone : les Caps BlancNez et Gris Nez, la Baie de Somme et ses phoques « curieux », la Bretagne et ses légendes, l'Atlantique et le fabuleux phare de Cordouan et la Méditerranée et ses aspects ludiques. Plus récemment, en octobre 2012, nous avons relié la presqu'île de Giens et l'île de Porquerolles aux falaises rouges de l'Esterel en passant par le massif des Maures (150 km).

Notre projet de découvrir la Corse en kayak de mer a débuté en juin 2008 sous l'influence de nos échanges qui parfois – oui, je l'avoue ! – portaient dans tous les sens. De cette force qui nous gonfle le poitrail et surtout la tête, nous sommes partis à imaginer faire le tour de la Corse en moins de temps qu'il ne fallait pour le dire. Ce qui est rigolo, c'est qu'à ce moment tout le monde était partant, tout le monde apportait ses idées, tout le monde savait !

Mais voilà ! Une aventure de ce type, même si cela

n'est pas le « Vendée-Globe », elle se prépare avec un certain sérieux, de la compétence et surtout de la motivation commune. Ces moyens, nous les avons trouvés à l'aide de tous nos amis qui nous ont rejoints des quatre coins de la France. Quel plaisir de partager ce projet pendant toutes ces années avec la patience et la motivation qui nous caractérisent. Depuis 2008, nous avons pratiquement fait le tour de la Corse mais cette année encore, nous nous réjouissons de notre prochain départ en septembre prochain. Le Cap Corse et son célèbre petit port de Centuri, la côte ouest du Cap, déchiquetée et parfois brassée par une mer blanchie d'écume, le désert des Agriates, la réserve de Scandola, Girolata et le Capo Rosso. Voilà ces beaux paysages qui nous attendent prochainement et le plaisir de préparer cette belle aventure, débutée il y a six ans. Lors de la dernière navigation que nous avons effectuée en Corse, la fin du séjour fut un bouquet final au moment de l'approche des hautes falaises blanches de Bonifacio. Splendides et grandioses ! Approcher ce site par la mer, assis au ras de l'eau dans nos « kayaks de mer »... que du bonheur !

*« À chi mali vivi, mali mori :
celui qui vit mal, meurt mal ».*

Le kayak de mer c'est aussi de nombreux bivouacs responsables réalisés dans des endroits de rêve, où, en fin de journée, l'arrivée sur une plage déserte et dorée nous accueille avec la sérénité de l'endroit. La veillée au bivouac avec le clapotis des vagues et la douceur de l'air, c'est quelque chose ! Et ces étoiles, comment ne pas en parler, elles nous éclairent et viennent se refléter sur le miroir d'eau salée, on en est plein d'émotion au point de limiter son temps de sommeil pour profiter de ce moment particulier avec la nature. Depuis ces dernières années, nous avons exploré et découvert (du nord au sud) le fameux littoral corse, celui qui ne laisse personne indifférent tellement il est beau. Faire du rase-cailloux, jouer avec les déferlantes, se laisser prendre par la vague arrière et partir sur des surfs remplis d'incertitude. Du bonheur



quand la température de l'eau est aussi agréable que d'être sous sa couette en plein hiver. C'est tout cela, le kayak de mer : il convient à toutes les générations, à tous les niveaux pour peu que l'on prenne le temps d'en apprendre ses règles et d'en accepter l'humilité qui l'accompagne. Il nous renvoie face à notre personnalité, comme le montagnard avec sa montagne, là où on ne triche pas, là où on développe son esprit d'ouverture et sa capacité de voir les autres et ses différences.



Il n'est pas facile de trouver les mots justes pour dire en deux mots ce que nous ressentons, alors, j'aimerais terminer ces quelques lignes en adressant à notre amie d'aventure, notre profonde amitié. J'aimerais aussi lui dire combien nous avons eu de plaisir à partager cela avec elle. Notre petite Zaia, par son sourire, sa gentillesse et sa tendresse nous apporte sa sensibilité dans le partage intime de ces moments à jamais gravés dans notre tête.



Vie de l'asso (suite)

(Suite de la page 11)

Pascal, Marc, Bertrand : réservé et gratuit pour les adhérents à CK/mer et faire payer les non-adhérents 25€.

→ validé.

4. Retour sur la proposition d'AG 2013 autour de La Rochelle

Claude : est-ce que le choix de l'AG à La Rochelle a été tranché, acté ?

Non, pas encore mais sur le principe tout le monde est d'accord et ça changera de la Bretagne.

5. Points et questions diverses

Bulletin

➤ Prochain numéro

Retour de Dominique : tout est bouclé, c'est en cours d'impression ou en passe de l'être (Jérôme s'occupe des étiquettes, etc).

➤ Généralités

Pascal : lors d'une précédente réunion avec Gaëlle, Guy, Véro, France et Dominique, il a été question d'une proposition de deux articles un peu polémiques vis-à-vis de deux personnes (non citées mais allusions...) :

comment gérer cela ?

- définir les conditions d'insertion d'un article dans le bulletin,

- le coordinateur du bulletin a-t-il un rôle de modération ? Il est important que le coordinateur ne soit pas tout seul, il faut aussi un responsable : le CA ?

- il faut laisser la responsabilité aux personnes qui s'occupent du bulletin.

En attendant, il est difficile de se prononcer sans connaître le contenu des articles.

→ Pascal enverra le projet d'article, un résumé des échanges et une base de discussion.

Site et adhésions

Pascal : qui reçoit et qui gère les courriers envoyés à l'adresse contact@ckmer.org... ?

Jérôme : Jérôme, Guy et Véro, Pascal reçoivent ces mails.

Pascal : il faudrait vraiment répondre aux gens pour au moins leur accuser réception de leur adhésion et au mieux leur adresser un message de bienvenue.

Jean-Yves créait les codes d'accès, Pascal est d'accord pour le faire à son tour → Marc lui renvoie la liste des adhérents à jour.

→ Pascal est d'accord pour s'en charger.

Marc : à mettre absolument à l'ordre du jour de la prochaine réunion physique : inscription en ligne par les gens eux-mêmes et réduire les tâches administratives quand c'est possible.

Site et alimentation du contenu

Jérôme : souligne le manque d'infos qu'il a.

Tat : je vais mettre en place une veille sur les activités kayak → ok

JM : ce serait intéressant de récupérer des textes de bases et qui soient dispos sur le site : CK/mer comme centre ressources (articles basiques, rester sur du simple, remonter dans un bateau, le coup de pagaie...)

Accès pour alimenter site : Jérôme, Thierry, Guy mais c'est possible aussi pour Tatiana.

Modalités réunions téléphoniques

A priori, personne n'a été facturé lors de la précédente conférence téléphonique ; que chacun vérifie sa facture pour voir s'il a été facturé 11 centimes € la minute comme annoncé par la charmante Taïwanaise de la plate-forme d'accueil ce qui n'incite guère à converser longuement.

Prochaines réunions : tél. courant mars avant réunion physique en avril ou mai.

Approche, et apprentissage de l'esquimautage

par Hubert Morandea

L'apprentissage par « essais-erreurs » peut s'avérer douloureux !! Dans notre série : « racontez... » (pour ce n° : racontez une aventure cocasse), Hubert se met en scène... Ouille !!

Au sein de notre club, nous avons la chance d'avoir accès au bassin d'une piscine municipale une heure et demi par semaine pour entraînement. C'est donc un privilège unique pour l'initiation à ce que tout kayakiste rêve de réaliser quand il débute: l'esquimautage.

Mais, ce n'est pas chose aisée, et malgré l'eau chaude et claire ainsi que la pédagogie mainte fois répétée, quand vous êtes à l'envers, tout se complique, s'embrouille et on manque d'air.

Voulant absolument réussir à esquimauter, une idée germa dans ma tête un peu détremée par les moult essais.

Lors d'une descente de rivière en eau vive, notre moniteur expliqua que, entre deux vagues rapprochées, un kayak se retrouvait en situation instable, un peu comme si l'avant et l'arrière se trouvait posée sur deux tréteaux.

EUREKA !!!

Dès mon premier temps libre à la maison, je sors

deux tréteaux du garage, les place près du mur de la maison et y pose mon kayak, j'approche un escabeau, me saisi d'une pagaie que je pose au sol sous le bateau et m'introduis dans l'hiloire.

Ne manquant plus d'air, je vais avoir le temps de réfléchir aux différentes phases et orientations.

Les mains à plat sur le mur, les genoux bien écartés et bloqués pour faire corps avec le bateau je me laisse descendre doucement, me retenant au maximum pour ne pas glisser trop vite vers l'inconnu. Mais, tout s'accéléra, je ressentis une grosse tension dans les cuisses, et.....PATATRAS

Je me retrouvai en vrac à terre, la gravité m'ayant rappelé à son triste souvenir. (si Newton avait su esquimauter, aurait-il découvert la gravité plus vite ?)

Ne m'étant fait aucun mal, j'assurai néanmoins l'hilarité générale de mes collègues lorsque je leur contai l'aventure.

L'eau est géniale pour réaliser et réussir un esquimautage ! Avis d'expert.

Le thème de cette rubrique pour le prochain numéro : « racontez votre plus belle émotion ».

Points de vue

Deux billets à suivre, de Jean-Luc Belliard, « pagayeur d'Iroise ».

**Les articles de Jean-Luc sont consultables sur son blog : pagayeardroise.blogspot.com*

J'ai fait un rêve... au lendemain d'un réveillon

Je vous le dis aujourd'hui, mes amis, bien que, oui bien que nous ayons à faire face aux difficultés d'aujourd'hui et de demain, je fais pourtant un rêve.

C'est un rêve profondément ancré dans le rêve des kayakistes français.

Je rêve qu'un jour, notre passion se lèvera pour vivre véritablement son credo : "Nous tenons pour vérité évidente que tous les kayakistes ont été créés égaux."

Je rêve qu'un jour, sur les mers d'Iroise, d'Atlantique et d'ailleurs, les fils d'anciens kayakistes et les fils d'an-

ciens propriétaires de kayak pourront naviguer ensemble de nuit.

Je rêve qu'un jour, même le Finistère, un département où la pluie et la brume créent un climat humide, sera transformé en un océan ensoleillé de liberté (enfin pas trop de soleil quand même).

Je rêve que mes amis kayakistes vivront un jour dans une nation où ils ne seront pas interdits de navigation nocturne, mais à la lueur de leur frontale pourront fendre les flots.

Je rêve aujourd'hui !

Je rêve qu'un jour, notre abominable maréchaussée, qui n'a aux lèvres que les mots d'opposition aux lois du bon sens et d'annulation de ces lois, que là,

même en Finistère, un jour, les kayakistes nocturnes et les kayakistes diurnes pourront pagayer, comme des sœurs et des frères.

Je rêve aujourd'hui.

Je rêve qu'un jour toute la mer sera dépolluée, toutes les vagues et toutes les marées seront respectées. Les endroits rocheux ne seront pas aplanis et les chemins douaniers tortueux ne

seront pas redressés. Et là, que la gloire du Kayakiste soit révélée et toute la mer le verra.

Pour un peu, je me prendrais pour le Martin Luther King du kayak. Ah, ces lendemains de réveil, je vous jure !

Bon allez, je retourne dormir et faire d'autres rêves...

De l'importance de l'inutile

Drôle d'entrée en matière, me direz-vous, mais cela reste quelquefois avec mon camarade Laurent un sujet de moquerie. Moquerie bien innocente, je le précise.

Je voulais simplement évoquer une partie de notre équipement qui peut devenir aussi importante qu'inutile, du moins aux yeux de quelques anciens.

J'ai nommé la Combinaison étanche, la Pagaie, le Couteau.

La Combinaison étanche, me direz-vous. Ben oui. Il m'est arrivé il y a un certain temps, d'entendre plutôt que d'écouter, les digressions professorales d'un de mes anciens camarades de kayakage qui, fort de son expérience, nous démontrait l'inutilité d'un tel équipement.

La raison principale invoquée tient dans le fait que le climat de notre Bretagne est loin des frimas écossais ou, pire, groenlandais. Avec 2°C ce matin-là, nous ne devons pas en être loin...

Bonnets, paddle mits, polaire... tout l'attirail était de sortie. Et c'est bien au chaud et au sec que j'ai continué ma route.

J'oubliais, ce même ancien possède une combinaison étanche qu'il ne met jamais. Pour quelles raisons ? Je l'ignore. Je pencherais pour une "grosse merdouille" achetée au rabais du temps où il devait rêver du Groenland.

Ah, la pagaie. Objet phallique par excellence. Je navigue depuis quelques temps avec une Navigator de chez B&B que j'ai fait venir des States (prononcez "stayte-tsss" ça fait plus classe). Pales bois et manche carbone qui, outre le fait d'être un bel objet, est aussi d'un confort, d'une légèreté et d'une efficacité redoutables. Bien que le manche carbone soit vraiment rigide, les pales bois apportent toute la souplesse qui m'évite les tendinites dont j'étais coutumier. Que n'ai-je écouté les anciens dans ma prime jeunesse kayakiste. Car il en est pour les pagaies comme pour les combis étanches des règles à connaître.

La combi vous connaissez déjà : ça ne sert à rien en Bretagne en hiver. Allez ouste, rangez-moi ça au placard. Pour la pagaie c'est un peu différent. D'abord il faut avoir au moins 3 ou 4 ans de kayak pour utiliser une « Fibre ». Ré-entendons les digressions professorales d'un ancien, le même en fait. Anatomiquement parlant les tendons et les muscles doivent d'abord se "faire". Comme si je n'avais jamais fait de sport de ma vie. Mais se faire à quoi ? A la couleur, à la matière, au poids... Pas de réponse de celui qui sait. Après, mais seulement après la pagaie « fibre » (j'ai failli dire le Saint-Graal) vous est permise. Tout est question de préparation physique ; et mentale aussi peut être ? Là aussi, j'ai transgressé le dictat des anciens, y ajoutant même un arrière-goût d'hérésie, en la décroisant. Heureusement

que le choix d'une pagaie ne tient pas à ces critères.

Le couteau, prolongement naturel de la main (sans pagaie). Pas celui qui vous sert à tartiner votre pâté lors de la pause casse-croûte. Non, celui que vous arborez fièrement sur votre gilet. Il est logique que toute personne se trouvant sur une embarcation possédant des cordages doit raisonnablement, par mesure de sécurité, être équipé d'un couteau. Ne serait ce que pour se débarrasser d'un bout de remorquage emmêlé ou d'une ligne de pêche.

Je pourrais rajouter à cette liste tout ce que j'ai pu entendre comme recommandations, sur le kayak que l'on n'achète pas avant plusieurs années de pratique, les sorties que l'on doit faire approuver par celui-qui-sait, sur LE geste avec une pagaie groenlandaise, LE magasin à fréquenter et bien sur celui à éviter, LE gilet bas de gamme qu'il faut acheter, etc...

Ah, ces anciens, que ferions-nous sans eux et leur inestimable expérience ? Déjà, on rirait moins si certains d'entre eux se taisaient. En islandais cela donnerait un serment d'allégeance un peu comme ceci : « Ég að leggja vilja þinn meðal elstu gamall ».

Bon, c'est pas tout mais je viens de voir des petits jeunes arriver. Va falloir que j'aille leur expliquer que...



Présentation des Editions Transboréal :

Après deux années de séjour en Hongrie et de nombreux voyages en Transylvanie, dans les Carpates et les Balkans, Lodewijk Allaert et sa compagne Kristel s'élancent en kayak sur le Danube. Depuis Budapest, ils pagaient jusqu'à son delta avant d'affronter les rigueurs de la mer Noire en direction d'Istanbul, qu'ils atteignent après cent dix jours et 2 500 kilomètres d'efforts. Au fil de l'eau, au sein d'une nature luxuriante comme à travers des paysages perturbés par la modernité, l'auteur s'imprègne de rencontres insolites et s'immerge dans l'absurde et joyeux tumulte postsoviétique dépeint par les cinéastes Gatlif et Kusturica. Ni l'âpre expérience du dénuement ni les tempêtes ne viennent affaiblir sa détermination et son émerveillement face à la singularité de cette étrange Europe en marge de l'Europe.

Commentaire de François Reynaert, Le Nouvel Observateur n° 2505, le 8 novembre 2012 :

« Au départ, c'est un projet délirant. Alors qu'ils finissent tous deux leurs études en Hongrie, Lodewijk Allaert et Kristel, son amie, décident de relier Budapest et Istanbul en kayak. Le Danube jusqu'à son embouchure, puis la côte de la mer Noire, puis le Bosphore. Deux mille cinq cents kilomètres à la force des bras, avec, pour seul viatique, une tente de bivouac, un sac de riz, et l'eau mal filtrée qu'on arrive à tirer des puits, dans les villages où l'on s'arrête. Cinq ans après l'arrivée, la folie se montre payante, l'aventurier a accouché d'un livre magnifique, sensible et profond. On dira que l'auteur, pour nourrir son récit, n'a pas manqué de matière : le voyage hors du commun qu'il a effectué était riche en péripéties. Les ennemis abondent, dans cette aventure, les moustiques qui harassent, les écluses énormes qui écrasent, les cargos rouillés qui ne vous voient pas, les douaniers corrompus qui en veulent à vos trois sous, le satyre du bord de l'eau qui en veut à votre jolie compagne. Les amis aussi : ce clochard poète avec qui l'on passe la nuit à boire, ces paysans roumains qui offrent tout ce qu'ils ont, un sourire, du poulet grillé et des rasades de rakia, ces pêcheurs bulgares qui laissent tomber les filets quand ils comprennent que les étrangers, blessés, ont besoin d'eux. Au fil de l'eau, on redécouvre l'Europe balkanique, si proche, si lointaine. Au fil des pages, le lecteur bluffé assiste aussi à la naissance d'un écrivain. Le mouvement répétitif des pagaies sur l'eau épuise le corps, il élève l'âme et pousse à la méditation, à la philosophie. Allaert a 30 ans à peine, sa plume est superbe, sa culture impressionnante. Il ne cache jamais son admiration pour les princes de la littérature de voyage, ou les penseurs de l'Europe danubienne, les Claudio Magris, les Elias Canetti. Son talent le place déjà dans leur sillage. »

Textes collectés par Guy Lecointre

*Ce livre est également disponible aux Editions Le Canotier
<http://www.canotier.com/francais/mer/recits-romans-30/rivages-de-l-est/>*

La Simplicité du kayak

Petites leçons d'équilibre et d'intimité avec l'élément marin

de Frédéric Gilbert

- Le regard d'un kayakiste expérimenté sur l'élément marin, avec lequel il vit en osmose totale ;
- l'éloge d'une embarcation plurimillénaire aux possibilités aussi vastes qu'uniques ;
- un voyage le long de rivages célèbres, des anses méditerranéennes aux baies du Grand Nord ;
- une vision à la fois globale et sensible de la faune et de la flore du littoral.

Sitôt que le kayakiste a passé ses jambes dans l'hiloire, rabattu sa jupe et franchi la barre d'écume, il fait corps avec son embarcation. Il ne relève pas totalement du monde marin, car il lui faudra encore se ravitailler, marquer des pauses et dresser le bivouac, mais échappe aux réalités terrestres. bercé par le clapot et la plongée régulière de sa pagaie, c'est à ses bras qu'il confie désormais sa motricité et, le regard fixé vers un cap, glisse sur la mer toujours recommencée. Battures, courants, houle et vagues le remplissent-ils d'effroi ? Les amers, les golfes, les îles et les promontoires le comblent de joie. Sa connivence avec le monde aquatique n'en serait-elle pas décuplée ? Il en fréquente désormais les habitants – alques, balbuzards, marsouins et phoques –, dont il s'approche lancé sur son erre. Et son regard ne gagne-t-il pas en acuité ? Un animalcule – méduse ou krill –, un herbier de posidonies ou une laminaire, capte son attention. Observateur attentif, voire parfois craintif du ciel, en osmose avec l'élément liquide, il devient aussi un remarquable connaisseur du littoral. Fouetté par le vent, ballotté par l'océan, il réapprend à aimer la terre.



Né en 1961, Frédéric Gilbert se passionne pour les pratiques de pleine nature avant de se consacrer au kayak de mer. Depuis vingt-cinq ans, parallèlement à son activité pour le parc naturel régional des Landes de Gascogne, il explore les rivages de la Méditerranée comme de l'Atlantique, des Éoliennes aux îles de la Madeleine en passant par Belle-Île.

Édition : Transboréal – La maison d'édition des voyageurs au long cours

Parution : mai 2013

Format : 11 x 16,6 cm

Prix : 8 €

Transboréal – 23, rue Berthollet – 75005 Paris

tél. 01 55 43 00 37 – fax 01 55 43 00 38

contact@transboreal.fr – www.transboreal.fr

(texte repris du communiqué de presse des éditions Transboréal)

Lectures...

Deux aventures kayakistes, mais surtout humaines ont récemment abouti à des publications à compte d'auteur.

« L'Enloiré – Jusqu'au tonnerre de Brest » de Daniel Quentin et « La Grande Randonnée Kayak » (d'Arzal à Paris-Notre-Dame) de Jean-Pierre Jochaud sont très dissemblables par la forme, la technique d'écriture mais surtout par le type d'expédition relatée. Ces deux livres ont en commun, pourtant, de permettre de voir défilé des côtes connues en utilisant les repères des autres, exercice amusant. La Loire, la mer ne sont jamais les mêmes, et nous sommes tous différents.

par Véronique Olivier

Daniel Quentin commence « L'Enloiré » par le récit d'une crise cardiaque vue de l'intérieur. Soins pressants, pontage, entourage inquiet, changement d'optique, le regard sur la vie évolue radicalement. Le besoin de s'affirmer différemment se fait jour.

Cette expédition est prétexte à une renaissance radieuse à soi-même et à la vie qui va... La Loire ne serait-elle pas la métaphore du sang qui nous coule dans les veines ?

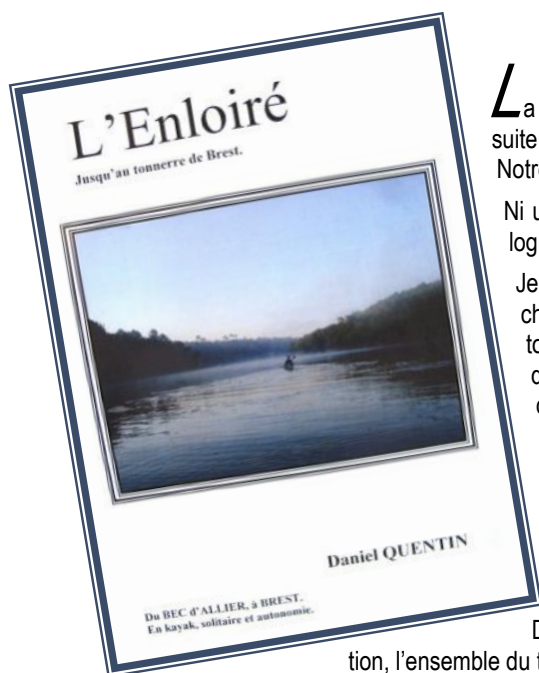
Le rythme d'une longue randonnée kayak permet de vivre l'essentiel : progresser, manger, dormir en s'immergeant profondément dans les éléments jusqu'à parfois se fondre en eux. Cet extrême « lâcher prise » aiguise la présence au monde et l'optimisme de l'auteur.

Châteaux, ponts de Loire, centrales nucléaires, maisons troglodytes se succèdent. Daniel est fasciné par les grands arbres plantés sur les îles de Loire ou charriés par elle, témoins de la lutte qui oppose dans son lit l'eau, le sable et la terre au travers des sécheresses, crues et ravinements successifs.

Le style reste celui d'une voix intérieure, renforcée par le solide bon sens de l'auteur. Dessins et photos viennent enrichir le texte sans l'envahir.

Progresser rapidement ? Lentement ? Daniel choisit selon l'humeur du moment, mais également selon ce que lui dictent son cardiomètre et les courants. Les changements de rythme (nouveaux paysages, arrivée en mer, accompagnement de son neveu Nicolas à la fin du voyage), contribuent à l'intérêt de ce livre très personnel.

Info des *Pagayeurs du Levant* : « Il est possible de se procurer cet ouvrage de 140 pages... directement auprès de l'auteur : odaqquentin@sfr.fr . Le produit de la vente de son livre est reversé par Daniel à l'association *Médecins aux pieds nus*. »



La « GRK - Grande Randonnée Kayak » est, elle, une aventure de copains. Elle fait suite à une discussion de comptoir proposant de rallier Arzal (embouchure de la Vilaine) à Notre-Dame-de-Paris par étapes : chiche !

Ni une ni deux, au fur et à mesure que la randonnée avance, de nouveaux kayakistes et logisticiens se joignent à l'aventure. Les étapes s'enchaînent, le rythme se veut soutenu.

Jean Pierre Jochaud, la cheville ouvrière du projet, raconte. Le parti pris a été de décrire chaque étape grâce à une lettre adressée à un copain absent. Les très nombreuses photos d'illustration forment une sarabande détaillée assortie de commentaires sympathiques. Ce sont des paysages toujours en évolution, des portraits, des zooms sur les détails improbables du parcours. Les aspects de l'organisation (problèmes de transport, de retrouvailles pour le bivouac, d'autorisations, de franchissement d'écluses monumentales...) ne sont pas négligés et les détails touristiques et historiques ne manquent pas. A l'arrivée en Seine, le texte devient exploratoire. Les falaises bordent une vallée verte parfois envahie de structures portuaires. Le fleuve est sillonné d'immenses chandlans rapides poussant des barges : quel décalage par rapport au quotidien des kayakistes de mer !

De week-ends en petites randos, la distance complexifiant au fur et à mesure l'organisation, l'ensemble du trajet prendra trois ans en 17 étapes de deux à quatre jours.

Un bonus vidéo sur DVD, joint au livre, montre quatre étapes variées met en valeur l'aspect « les copains d'abord » sur fond de chants de marins de ce projet peu banal.

Le blog de Jean-Pierre Jochaud : <http://jochaud.unblog.fr/>

Pour commander le livre : Jean-Pierre Jochaud, 3a route de Moustérian, 56860 Séné. jp.jochaud@gmail.com

Sea Kayaking Guide – Brittany

Un an après sa publication, le « Guide Kayak de Mer Bretagne » édité par *Le Canotier* a été traduit en anglais par Peter Bisset, qui lui a donné bien sûr la "British touch" : quelques précisions pour nos amis anglophones (Comment aller en Bretagne ? Analyse des heures de fréquentation des plages, les « Johnnies », vendeurs d'oignons de Roscoff, etc...) et aussi, une nouvelle couverture, quelques petites actualisations, et quelques photos de plus.

<http://www.canotier.com/francais/mer/guides-28/europe/france/sea-kayaking-guide-brittany/>

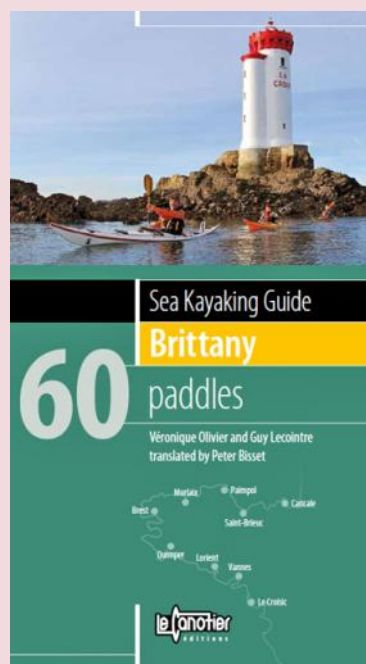
kayakalo.fr

Parallèlement, le site <http://www.kayakalo.fr/> des mises à l'eau du guide Bretagne s'est tout d'abord étoffé des embarquements des guides Méditerranée et Loire, également édités par *Le Canotier*. Puis, le projet a largement débordé les embarquements retenus pour ces guides : aujourd'hui, avec 1159 points répertoriés, il recouvre une bonne part du littoral français et commence à s'enrichir de quelques destinations européennes.

Un picto jaune, que vous pouvez déplacer, permet de calculer approximativement les distances et les caps géographiques. Il y a de nombreuses possibilités de recherche : par région, zone, département, nom de lieu, et aussi « points à proximité ».

Chaque visiteur peut « Ajouter un commentaire » pour chaque embarquement (en-dessous des photos) : pour apporter des précisions sur les conditions favorables de mises à l'eau, les accès, les stationnements avec ou sans remorque, les campings proches, etc... Un formulaire de contact permet de joindre les contributeurs.

par Véronique Olivier et Guy Lecointre



On s'est gondolé à Douarnenez

par Gaëlle Lefeuvre

Après la résine-fibre de verre, le contreplaqué cousu, la toile sur armature bois, oseriez-vous le carton? Certains l'ont tenté, avec plus ou moins de bonheur mais visiblement beaucoup de bonne humeur. Reportage sur le vif, de notre envoyée spéciale.

Dimanche 26 mai 2013, Port Rhu, ambiance festive..

Sous le soleil, une locomotive descend la cale, ses mécaniciens, pagayeurs fous, affrontent les flots...

« Ça cartonne à Douarnenez !! », c'est le titre de la première édition française de course de kayaks en carton... et ça se déroule, sous les yeux d'une foule hilare.

Su Ma Train, keep cool, carton rouge, la p'tite Annick, la vie en reuzh, mer d'alors, les bottes saoules (uniquement compréhensible par les bretonnants...), autant d'embarcations en délire – crocodile à la gueule béante, barque rose, drakkar, et autre île flottante – s'affrontent dans le port... L'enjeu est de taille : remporter le prix du bateau le plus drôle, le plus original, le plus écolo, ou le très convoité « prix Titanic », récompensant le plus bel effort pour ne pas sombrer !

L'association « ça cartonne ! » (aux statuts encore tout frais) a réussi son coup d'essai. Les trois compères douarnenistes (tous investis dans le milieu maritime) qui l'ont créée en ont eu l'idée aux fêtes mariti-



mes de Brest et Douarnenez, constatant finalement leur aspect gigantesque et sélectif, ainsi que le peu de place laissée aux enfants.

Ayant potassé le livre de David Friant⁽¹⁾ et copié les plans, ils ont construit leur propre rafiote « Pauline Carton » et, devant la réussite des essais, animé bénévolement des ateliers de construction qui ont drainé les foules... Associations, CAT, MJC, centres de loisirs se sont investis : tous âges – Nawel, 4 ans, seule dans son petit bateau, tractée par son papy –,

tout public, et origines géographiques variées : un équipage de Granville, un autre d'Aurillac (!), le tout sur 65 embarcations déclarées, équipages de 1 à... 8 hurluberlus !

Mélangez l'absence de sponsors, d'opération marketing, de stand « pompe à fric », et vous obtenez l'ambiance douarneniste des grands jours !

L'imagination au pouvoir

Matériel de récup. et ingéniosité font bon ménage. mais attention, le règlement est drastique :

- seul le carton ondulé est autorisé,
- la coque ne doit pas être recouverte d'une enveloppe plastique, de ruban adhésif, de film rétractable,
- pas d'arête vive,
- pas de vernis à deux composants, de résine polyester, d'époxy, de fibre de verre.

La palme de l'écologie revenant à l'association *Cap vaillant*, qui m'a assuré n'avoir utilisé que du papier, du carton, des boîtes d'œufs, de la peinture bio offerte... et de la colle fabriquée « maison » à base de farine ! Et quelle belle histoire : six femmes adeptes de la fabrication de meubles en carton qui, envahies finalement par leur production, (« trop de meubles à la maison ») et tombant sur l'annonce de l'événement, se reconvertissent dare-dare en « cartonniers de marine ». Et ça a tenu ! Plus de 100 heures de travail, mais : « on ne regrette pas d'être venues ! »

Le carton passe, les messages restent !

Allier l'utile à l'agréable, des associations y ont pensé ! L'éclatant avion jaune anti-aéroport de Notre-Dame-des-Landes était programmé pour chavirer au moment opportun et laisser apparaître, une énorme inscription, sous sa coque : « NAUFRAGE PROGRAMMÉ D'UN PROJET DÉBILE. LAISSEZ COULER SVP ! » Pour la petite histoire, c'est Bernard Moulin, à bord de son kayak bois flambant neuf, qui leur sauva la mise, sinon la vie !

Le *Mouvement de la Paix*, quant à lui, a fait flotter sa colombe.

Et oui, Douarn. ne faillit pas à sa réputation, on n'y bronze pas idiot!



« Eppure si, il flotte! »*

Mais alors, me direz-vous, quelle est l'origine de l'origine de c't'idée farfelue ?

Philippe Urvois, journaliste au *Chasse-Marée*⁽²⁾, lui a consacré un article.

« L'idée est née dans les années 1970, au sein des universités nord-américaines. Afin de stimuler la créativité des étudiants (...), des professeurs leur ont proposé de fabriquer des bateaux en carton (...).

L'université de l'Illinois du Sud est sans doute l'une des premières à avoir organisé, en 1974, une régate : la *Great Cardboard Boat Regatta*. (...).

David Friant, un ingénieur formé à l'université d'Auburn, en Alabama, a construit un kayak de 2,50 m, pesant un peu moins de 15 kg, et pouvant supporter un poids de 150 kg, pouvant durer plusieurs années (le sien survit depuis 20 ans !).

« David Friant a résumé son expérience dans de *The Cardboard Boat Book* (Le Livre du bateau en carton), un opuscule très bien fait, publié à compte d'auteur <www.thecardboardboatbook.com>. En suivant ses conseils pas à pas, nous avons réalisé aisément son bateau, à titre d'exemple. » poursuit Philippe Urvois.

Et je l'ai vu naviguer, moi, ce magnifique kayak aux couleurs du *Chasse-Marée* ! Incontestablement racé... et solide. Pas un pli en fin de course !!!

Certains candidats ont eu moins de chance (ou de savoir-faire) : chavirage express dès la mise à l'eau, détrempage rapide, avarie, sabordage... rien ne leur fut épargné.

*Pour fabriquer ça,
Mes enfants croyez moi,
Ce n'est pas de la tarte !*

Le p'tit conseil des pros : penser à tout ! À force de chercher à concevoir le bateau insubmersible et impuiescible, certains en ont oublié le B.A. BA : le travail de l'équilibre du kayakiste accompli. Ceci leur fut fatal, et, avec eux, sombra leur honneur !

... et oui, on ne le répétera jamais assez : pagayer, c'est pas triste !

(1) David Friant "the Cardboard Boat Book", Book surge publishing edition (63 pages), février 2009

(2) *Chasse-Marée* n° 249, avril 2013, article de Philippe Urvois, « Fabriquez votre bateau en carton ». On y trouve le plan de construction et les conseils techniques pour la construction d'un kayak (celui-ci fut construit en un week-end dans les locaux du *Chasse-Marée*).

Merci à Philippe Urvois, de la revue *Chasse-Marée*, qui m'a aimablement renseignée et permis de « piocher » dans son article.

Et un merci spécial à Donneur D'infos, qui se reconaîtra...

* en « Galliléen » dans le texte [note du maquettiste ignare !]