

TECHNIQUES D'INTERVENTION ET DE SAUVETAGE EN KAYAK DE MER

Guy Lecointre
Jean-Marc Terrade
Véronique Olivier
Yann Guillou
Eric Julé
Pascal Mallard
Guy Cloarec

U.K.A. (Union des Kayakistes de l'Auberge)

**Auberge de Jeunesse
Château de Kerraoul – 22500 Paimpol**

Mai 2003

INTRODUCTION

La sécurité, dans son ensemble, n'est pas une technique parmi d'autres, c'est « un état d'esprit... une manière d'être, de regarder, d'écouter, de comprendre le milieu dans lequel on évolue, et une manière d'agir, en fonction des rythmes propres au monde marin, prudence et audace étroitement liées (l'audace étant alors une sorte de prudence supérieure) » (extrait du Cours de navigation des Glénans 1982. Seuil).

« Le kayakiste de mer doit aussi être pourvu de bon sens. Sans bon sens, il n'a aucune chance de survivre. Quelles sont les limites de la sécurité ? A partir de quand une croisière en kayak cesse-t-elle d'être une aventure pour devenir une entreprise déraisonnable ? Vous ne les découvrirez que par vous-même. En naviguant, souvent, avec des kayakistes plus expérimentés que vous et en étendant petit à petit, prudemment, vos ambitions .» John Ramwell traduit par Guy Ogez.

Ainsi, la première sécurité consiste à faire des choix pertinents de navigation. Cependant, un jour ou l'autre, le kayakiste peut se trouver face à des situations qui exigent de maîtriser les techniques d'intervention et de sauvetage. Il est donc indispensable de s'entraîner à ces gestes de sécurité.

Ce document se limite donc, comme son nom l'indique, aux techniques d'intervention et de sauvetage et n'aborde pas ce qui se rapporte à la navigation et au milieu marin. Il ne traite pas non plus des questions du matériel et de l'équipement, qui participent également à la sécurité. Toutefois, il sera utile dans le cadre des techniques étudiées d'évoquer certains matériels spécifiques : pharmacie, boîte de survie, vêtements de survie, moyens pour prévenir les secours (fusées, feux à main, miroir, fluorescéine...).

Ce travail se veut un outil de formation pour tous les kayakistes de mer. Il est inspiré de la réflexion et des exercices pratiqués, depuis 1980, dans le cadre des stages de perfectionnement de l'**Auberge de Jeunesse de Paimpol** (et des structures associées : **U.K.A.**). Ce pôle de formation propose aux kayakistes de mer de se former à la maîtrise de leurs propres navigations.

Rappelons aussi que ce savoir nous a été transmis pour les gestes techniques fondamentaux par les Inuit. En ce qui concerne la pratique du kayak de mer dans nos régions, ce sont les Britanniques qui ont été les pionniers de son développement et de sa connaissance, en élaborant les techniques que nous pratiquons de nos jours.

Pour le domaine que nous avons délimité (intervention et sauvetage), les techniques à maîtriser en priorité, **remorquages, diverses récupérations, gestes de secours face aux situations d'hypothermie**, sont marqués du signe ☉.

Les associations membres de l'U.K.A. (Union des Kayakistes de l'Auberge - Paimpol) sont :

- **Auberge de Jeunesse de Paimpol.** Guy Cloarec, Château de Kerraoul – 22500 Paimpol.
- **CNT Centre Nautique du Trieux.** Plounez - Coz Castel 22500 Paimpol. François Lagrange (directeur) et Eric Le Louarn. 02 96 20 92 80. E-mail : « centrenautiquedutrieux@wanadoo.fr ». Site : « <http://asso.ffv.fr/cntrieux> ».
- **BKM Kayak de Mer.** Christian Scalbert, Ar Punso 22780 Loguivy Plougras. 02 96 38 63 31 <http://perso.wanadoo.fr/dh.bkm>
- **RKM Rando Kayak de Mer - Esprit du large.** Yann Guillou, 11, place Maurice Marchais 56000 Vannes.
- **Association des kayakistes du Trégor-Goëlo.** Alain Hémeury - Gouric 22300 ROSPEZ.

(Dessins : Véronique Olivier. Mise en page: Pascal Mallard, Jean-Marc Terrade)

ANALYSE ET PRINCIPES DE SECURITE LORS D'UN DESSALAGE

Etre à l'eau !

Pourquoi ?

- Inattention, fausse pelle,...
- Etat de la mer, clapots, vagues, vents, ou tout cela ensemble.
- Percussion, avec un rocher, un objet, entre kayaks...
- Exercices, entraînement.
- Baignade, chasse sous marine.

Où ?

- En eau profonde, calme, sans dérive.
- A proximité d'une côte abordable sans danger.
- A proximité d'une côte non abordable ou abordable avec danger.
- Dans une zone de dérive vers un danger.
- Dans une zone dangereuse, récifs, vagues déferlantes, courants.
- Zone de trafic intense de bateaux.

Comment ?

- En grand groupe : 10/15 personnes.
- En petit groupe : 5/6 personnes.
- A 2/3 personnes.
- Seul.

Quand ?

- Saisons, été, hiver, automne, printemps.
- Par beau temps, mauvais temps.
- En début, fin de navigation.

Avec quel bateau ?

- Kayak de mer : stable ou non, à ré-embarquement facile ou non.
- Sit on top.
- Autres types.
- Kayak équipé de 2 caissons étanches ? de gonfle ?
- Kayak chargé, vide.

Avec quel matériel ?

- Paddle-float.
- Rolling float.
- Pagaie de secours.

Etat du dessalé

- Blessé.
- Hypothermie.
- Perte de connaissance.
- aucuns problèmes.

Je tombe à l'eau, j'esquimaute !

Attention, un dessalage involontaire est stressant, même les kayakistes les plus aguerris peuvent rater un esquimautage !

Les raisons du stress

- Eau froide.
- Retournement du corps.
- Sensation de coincement.
- La jupe.
- La fatigue.
- Le sentiment d'échec

Conduite à tenir de la part du dessalé

- Tenir son bateau et sa pagaie (sauf danger immédiat).
- Suivre les instructions du sauveteur.

Conduite à tenir de la part du sauveteur

- Evaluer le site de récupération, possibilités, dégagement, danger, ...
- Si vous êtes en charge d'un groupe mais aussi si vous êtes en position de sauveteur principal, donner des consignes rapides et précises aux autres kayakistes.
- Intervenir rapidement, une récupération doit pouvoir se faire en moins de 2 minutes
- Intervenir calmement, le dessalé en situation de stress a besoin d'être soutenu moralement (le stress est contagieux).
- Intervenir fermement, si le dessalé ne respecte pas vos consignes au risque de remettre en cause la récupération ou de vous dessaler, laissez-le à l'eau.
- Garder un œil sur ce qui se passe autour, vagues, rochers, autres usagers. Observer la dérive.
- Quand le dessalé est dans son bateau, être aux petits soins avec lui, finir de vider l'eau (éponge), vérifier qu'il se cale bien (siège, pieds, dos,...), le couvrir s'il a froid (**toujours avoir des vêtements de rechange en réserve**), le faire manger et / ou boire, rester près de lui et être attentif pendant les 5/10 minutes qui suivent pour les cas les plus faciles. Suivant les conditions météo, l'état de la mer, la psychologie et la forme du kayakiste envisager un accompagnement plus long et peut-être une ou deux heures de remorquage.

La récupération d'une personne dessalée ou l'auto-récupération ne dépendent pas d'une méthodologie figée.

L'entraînement par la répétition, permet d'acquérir des automatismes qui laissent la place à des adaptations (techniques, environnement, état de la personne dessalée, matériels).

S'entraîner c'est jouer à se mettre en situations problématiques tout en maîtrisant ou minimisant les risques .

S'entraîner aux techniques d'intervention et de sauvetage

AVERTISSEMENT : La pratique de ces exercices relève de l'entière responsabilité des acteurs. C'est à chacun d'apprécier la pertinence de ces gestes techniques, d'évaluer le niveau technique des kayakistes et les conditions de navigation.

MATERIEL

- s'habiller chaudement en basse saison et sous nos climats (combinaison néoprène, cagoule néoprène, manchons, etc.).
- vêtements de rechange, bout de remorquage, bout pour solidariser 2 kayaks lors d'un exercice de récupération ou pour faire un remorquage rapproché, pagaie de secours, pain de mousse/paddle-float/rolling-float, sac ou couverture de survie, scotch de réparation kayak, VHF, bouteille d'eau, thermos de boisson chaude, barres (fruits, céréales), chocolat, etc.

PRESENTATION DES EXERCICES

Présentation des exercices à terre.

CONSIGNES

1. Pour une pratique en autonomie faire que chacun se sente responsable sur toutes les interventions. Ne pas attendre que les plus compétents interviennent. Travailler la synchronisation des actions. Le premier arrivé près du secouru dirige à priori les opérations. Il donne des consignes rapides et précises :
 - commander au reste de la flottille : de se regrouper, de se mettre en radeau et d'observer la dérive, de se mettre à l'abri dans un contre-courant, etc...
 - solliciter de l'aide éventuellement : demander à une personne de récupérer une pagaie partie à la dérive, demander un remorquage, etc...
2. Ne pas hésiter à pagayer pendant au moins une petite heure pour s'échauffer.

SOLIDARISER 2 KAYAKS (démonstration à terre)

Pour un remorquage rapproché ou dans le cas de certains exercices de récupération en radeau:

- 1) rallonger de 50 cm la ligne de vie (avant et arrière), après le nœud de fixation et y faire un nœud de capucin (fig. 1). Cette rallonge toujours disponible permet de solidariser deux kayaks rapidement.
- 2) utiliser un bout de 25 cm en boucle, de diamètre 6 mm, avec un mousqueton Wilchard de 50 mm (fig. 2).
- 3) même chose que ci-dessus en (1), rallonger la ligne de vie de 20 cm mais au lieu de faire un nœud de capucin à l'avant, fixer un mousqueton de sécurité Wilchard de 50 mm au bout de la ligne de vie (fig. 3).
- 4) un bout ordinaire de 50 cm peut aussi être utilisé.
- 5) le bout de remorquage peut aussi convenir à défaut.

Figure 1

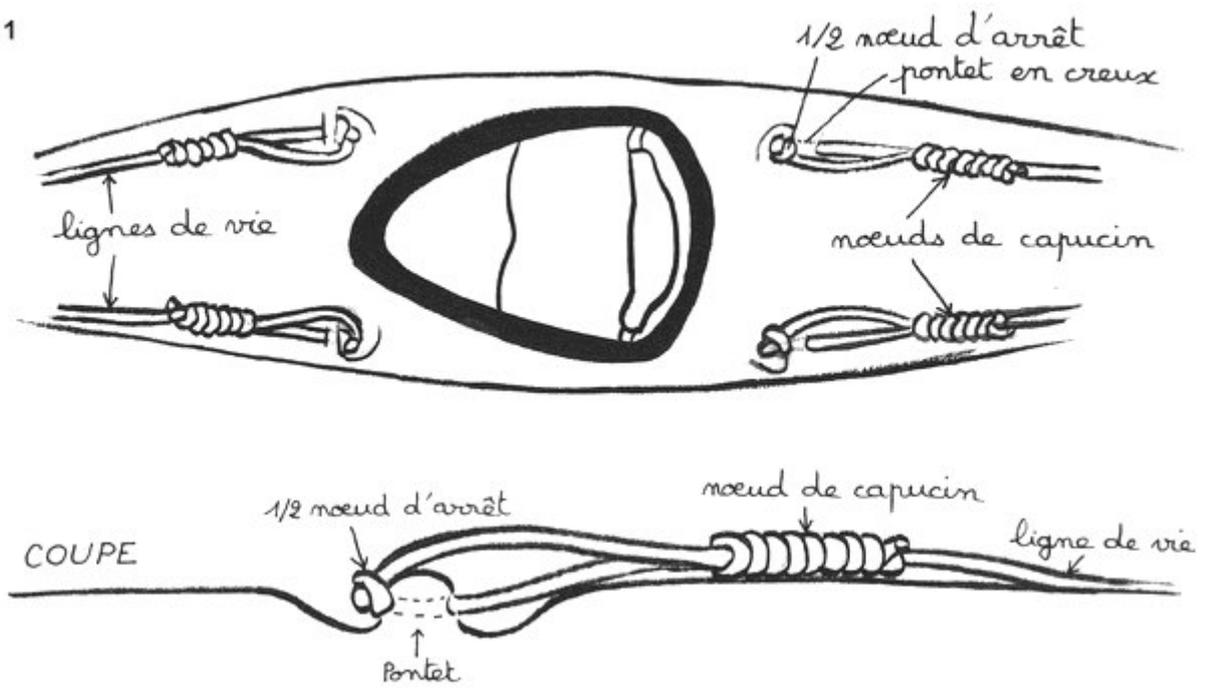


Figure 2

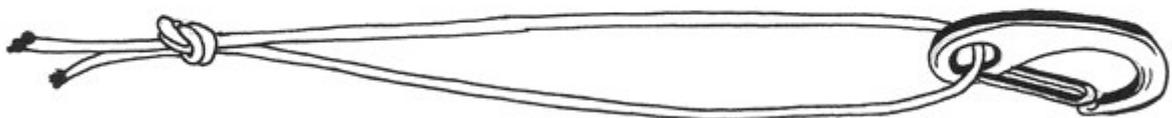
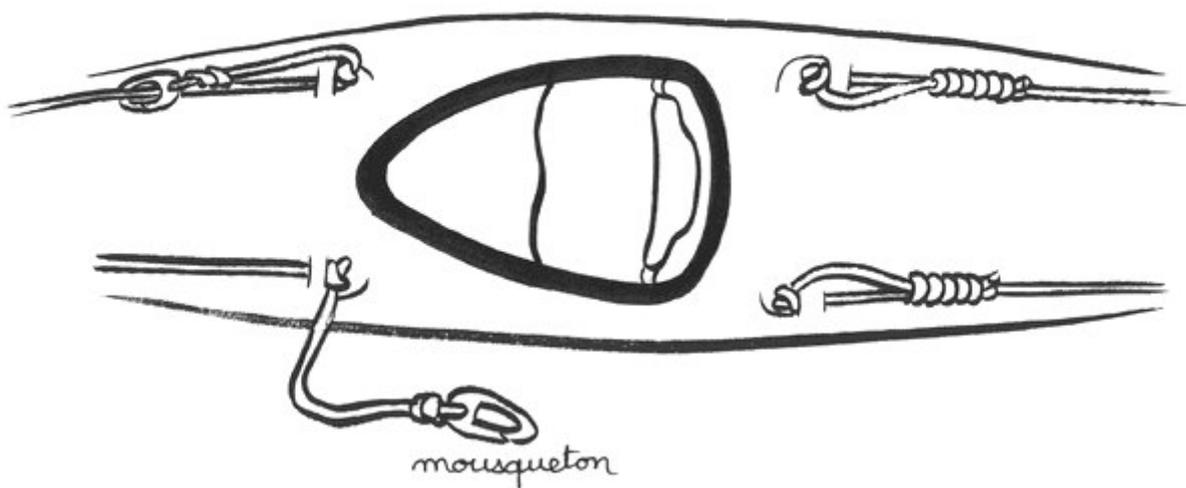


Figure 3



EXERCICES

1. *Echauffement.*

2. *Remorquages*

- ⊙ 2.1. **Classique** : un kayak tractant un second, en condition normale, mais aussi dans les courants, le vent, le clapot un peu fort, etc..
- ⊙ 2.2. **Le kayak sauveteur se met en // contre le kayak secouru et le maintient fermement pour faire un radeau.** Un ou deux kayaks remorquent le radeau.
- ⊙ 2.3. **Remorquage en poussée du bateau secouru** collé à l'avant de celui du sauveteur (fig. 4). Le secouru s'appuie sur le kayak sauveteur (devant la trappe) . Le sauveteur attache de préférence l'arrière du kayak du secouru à sa ligne de vie (voir : « solidariser 2 kayaks »). Ce remorquage n'est efficace que sur quelques centaines de mètres, c'est bien pour aller au bord (si le bord peut être un abri) et surtout se sortir d'une situation délicate (se mettre dans un contre-courant, quitter un endroit délicat).
- ⊙ 2.4. **Même chose mais sur l'arrière du kayak du sauveteur** (fig. 4bis). Idem que ci-dessus, ce remorquage ne peut pas durer longtemps.

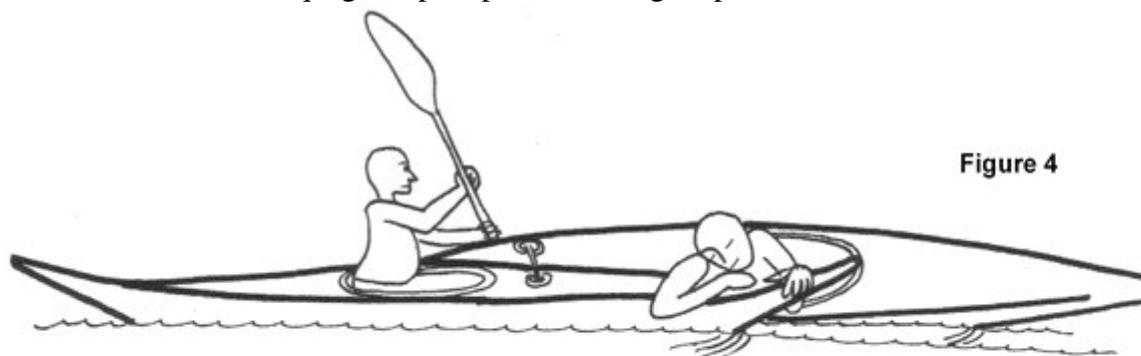


Figure 4

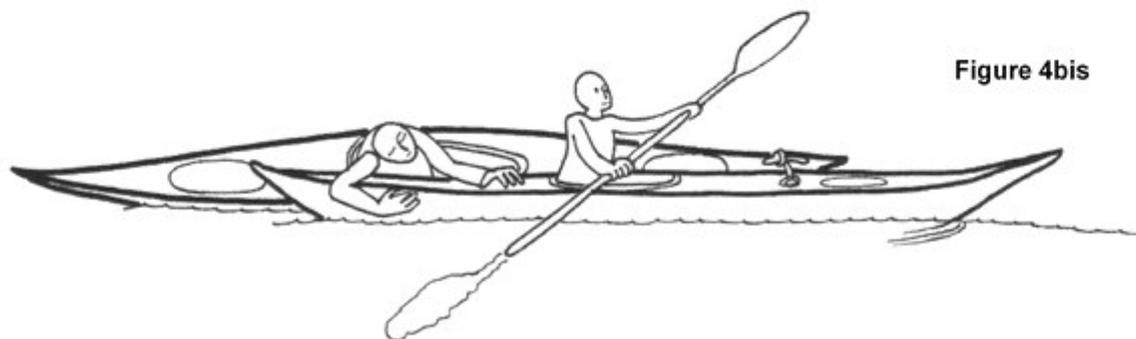


Figure 4bis

- ⊙ 2.5. **Remorquage par conditions de surf** : La seule solution est de naviguer de façon à ce que les bateaux ne surfent pas. Tirer des bords pour éviter la trajectoire imposant le surf.
- 2.6. **Remorquage dans des passages en chicane entre des rochers.** Idem que le remorquage classique. Par ailleurs un autre kayak sauveteur s'accroche à l'arrière du radeau ou du kayak secouru, « en le tenant en laisse », pour l'aider à contrôler sa trajectoire sur une courte distance.

3. *Déplacement avec une demi-pagaie de secours ou avec les mains.*

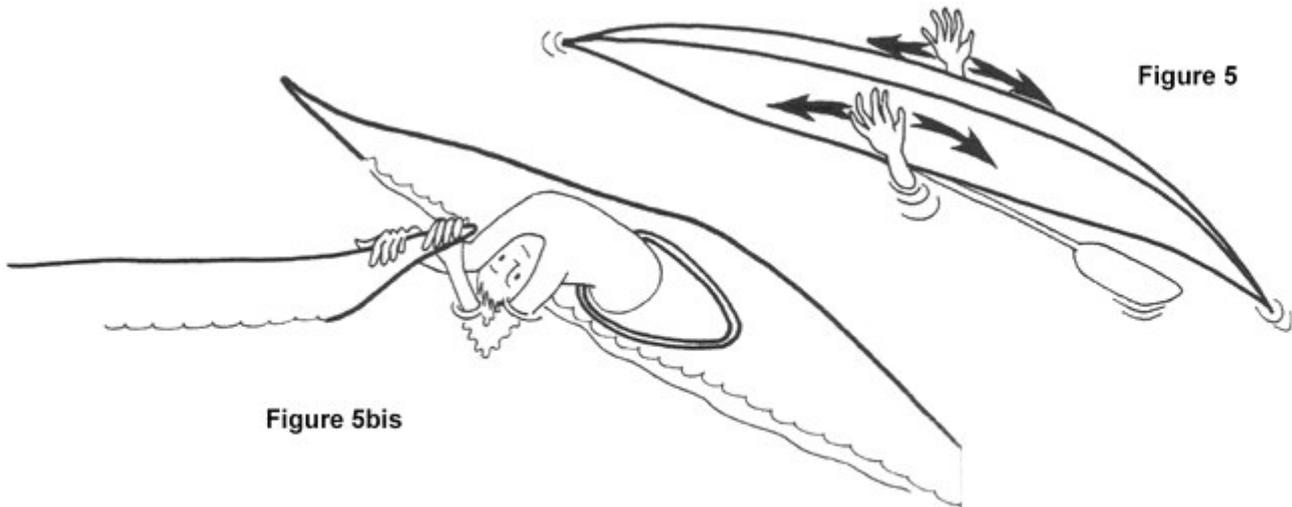
En cas de perte ou de bris de pagaie, d'urgence ou de difficulté à monter la pagaie de secours. Utilisation d'une demi-pagaie de secours pour progresser.
Lancer sa pagaie au loin et aller la récupérer en « pagayant » avec les mains.

4. Récupérations individuelles.

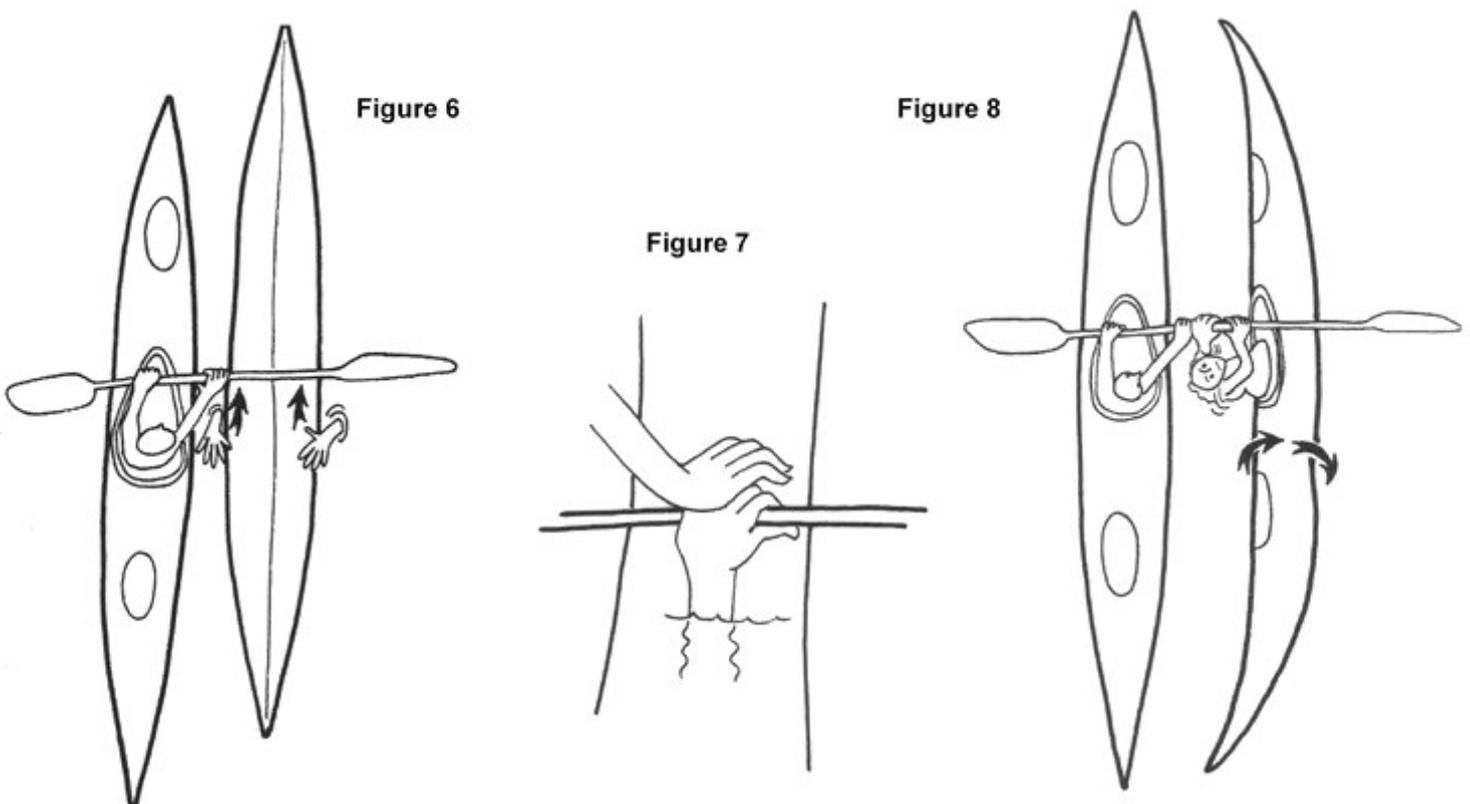
Le secouru reste dans son kayak

(les exercices 4.1, 4.2, 4.3 sont intéressants à l'entraînement mais très peu dans la réalité).

4.1. **Récupération en pointe** (fig. 5 et 5bis). Faire d'abord des exercices de pointes seules.



4.2. **Récupération esquimau en //** avec une pagaie entre les 2 kayaks (fig. 5, 6, 7 et 8). Prendre fermement la main du retourné et la placer sur la pagaie. Le retourné ressort entre les deux kayaks en faisant attention à ne pas se cogner la tête contre le bateau sauveteur.

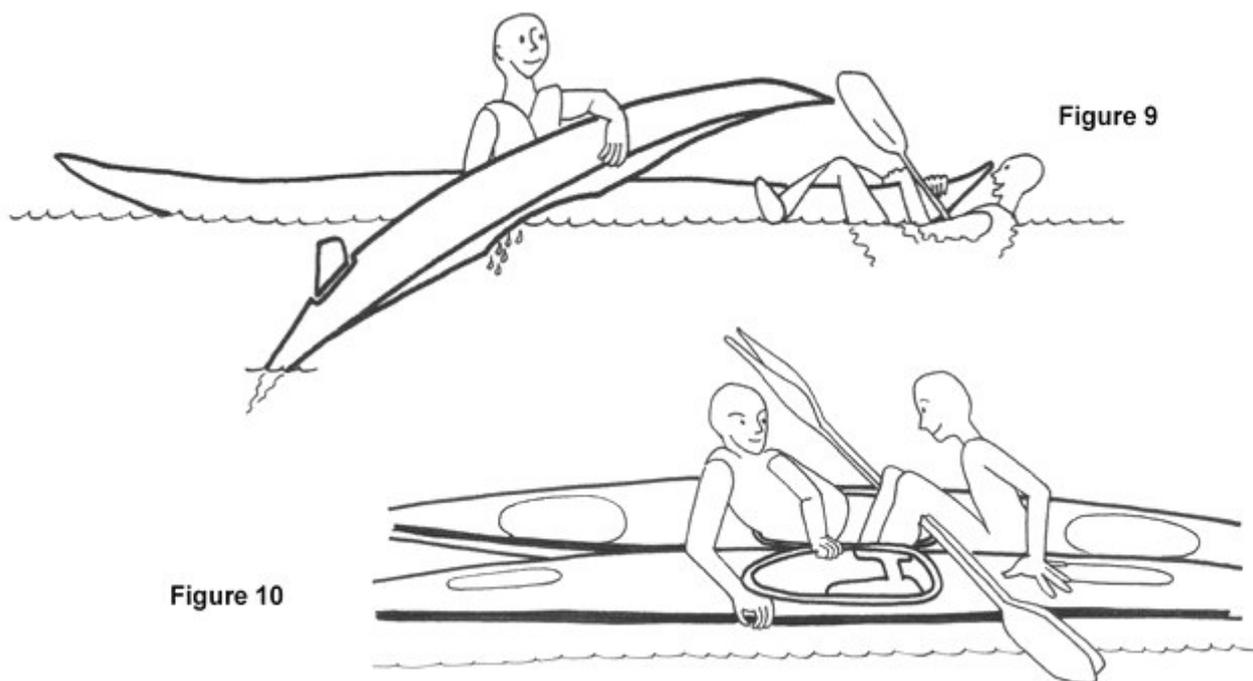


4.3. **Récupération en //** avec le bout de la pagaie tendu au secouru. Cela revient à esquimauter en latérale avec le sauveteur qui tient le bout de la pagaie.

Le secouru sort de son kayak.

Se mettre au vent du bateau du dessalé. Le sauveteur a une position de pivot. Le kayak du secouru s'oriente dans l'axe du vent (ou du courant), la manœuvre en est facilitée. En plus le kayak du secouru protégé par le kayak sauveteur subit moins l'assaut des vagues le cas échéant.

⊙ **4.4. Récupération en X classique** (fig. 9 et 10)



⊙ **4.5. Récupération d'un dessalé loin de son bateau et de sa pagaie.**

⊙ **4.6. Récupération par mer agitée.** 2 kayaks sauveteurs se mettent en radeau pour assurer une meilleure stabilité à l'opération. Pour le reste idem.

4.7. Récupération « méthode anglaise » : les kayaks sauveteur et secouru sont collés l'un contre l'autre, tête-bêche. Une pagaie, placée en travers des kayaks, aide à la remontée (fig. 11).



⊙ **4.8. Récupération en eau très froide ou d'une personne isolée en état d'hypothermie mais consciente**

1. S'il fait froid et qu'il y a urgence, faire remonter le naufragé dans son kayak encore plein d'eau et le vider dans un second temps avec la pompe ou une écope. Radeau et remorquage (voir 8. Hypothermie).
2. Autre récupération dans ces conditions : 2 kayaks se mettent à couple près du secouru. Attacher les kayaks de préférence. Aider le naufragé à monter sur un des ponts de kayak derrière un des pagayeurs, les jambes sorties de l'eau (fig. 12)- (ou couché derrière).
 - a) pour une récupération classique faire un remorquage si nécessaire.
 - b) pour l'évacuation d'une personne en état d'hypothermie : recouvrir le secouru d'un sac de survie ou à défaut d'une couverture de survie et lui mettre un bonnet ou une cagoule (voir : 8. Hypothermie). Remorquer le radeau avec 2 ou 3 kayaks et aller à terre le plus rapidement possible.



Figure 12

⊙ **4.9. Evacuation d'un dessalé d'une zone dangereuse**

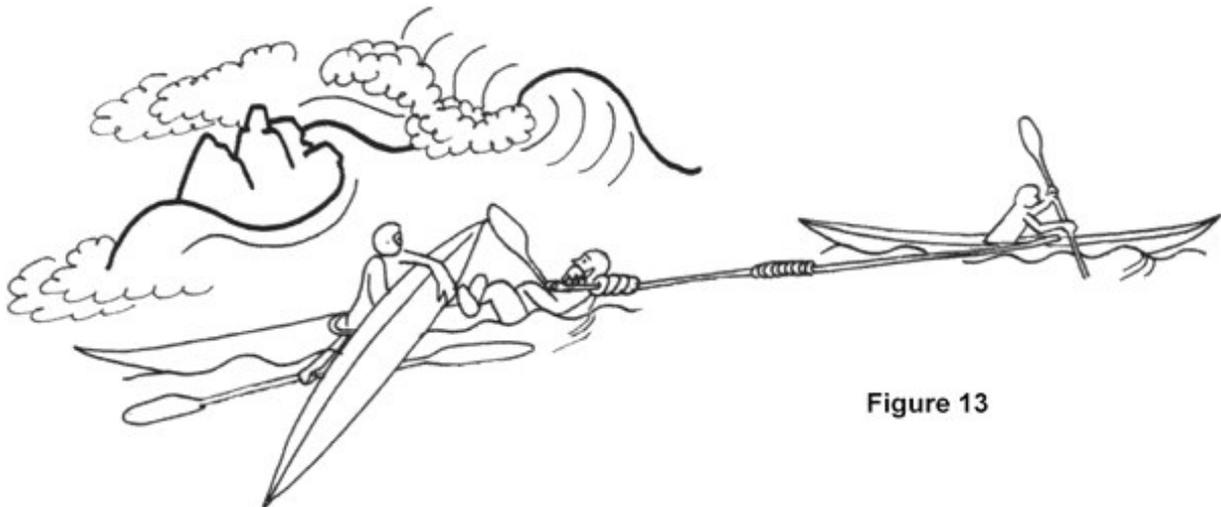


Figure 13

1. Si la situation est gérable on effectue la récupération sur le lieu du dessalage mais 1 ou 2 kayaks viennent immédiatement remorquer le kayak sauveteur pour l'écarter du danger ou lui éviter une dérive dangereuse : courant, vent, houle, ressac...(fig. 13).
2. Ré-embarquement impossible sur le lieu du dessalage, bateau abîmé ou non.
 - Priorité d'intervention pour le dessalé.
 - Le corps du secouru doit offrir le moins de résistance possible dans l'eau et déstabiliser le moins possible le kayak sauveteur.
 - ↳ le dessalé saisit la pointe arrière du kayak sauveteur et s'allonge dans son sillage,

↳ ou bien il saisit la pointe arrière du kayak sauveteur et passe ses jambes par dessus le pont du kayak dans la position du cochon pendu. Il peut aussi se mettre à la pointe avant.

- En même temps, de façon synchronisée, 1 ou 2 kayaks remorquent activement le bateau sauveteur.
- Parallèlement un autre kayakiste sort le kayak du dessalé de la zone dangereuse (avec l'aide d'un autre kayakiste si nécessaire).

Si les conditions sont vraiment difficiles : 2 ou 3 kayaks se mettent en position de remorquage en file indienne et reculent ensemble (en refusant le surf arrière) pour approcher le kayakiste en difficulté (ou son bateau). 2 bouts de remorquage peuvent être mis bout à bout pour que le kayak le plus près du danger soit le seul très exposé. Tout en sachant que **dans une situation difficile, voire extrême, aucune solution ne peut être préconisée. Seule l'expérience et le sang froid permettent de parer au pire.**

⊙ 4.10. Récupération d'une personne retournée inconsciente ou bloquée dans son kayak

Pour récupérer une personne renversée, toujours dans son kayak, le sauveteur se met en // près du kayak du secouru très rapidement.

La priorité est de sortir la tête du secouru de l'eau le plus vite possible et vers l'extérieur: pas entre les 2 kayaks (fig. 14). Pour ceci saisir le gilet du secouru d'une main et repousser le kayak secouru de l'autre tout en le redressant. La difficulté varie suivant le profil de la coque du bateau et le gabarit du secouru...

Evidemment 1 ou 2 kayaks peuvent venir en renfort, mais il est intéressant d'essayer de maîtriser seul cette technique.

Figure 14

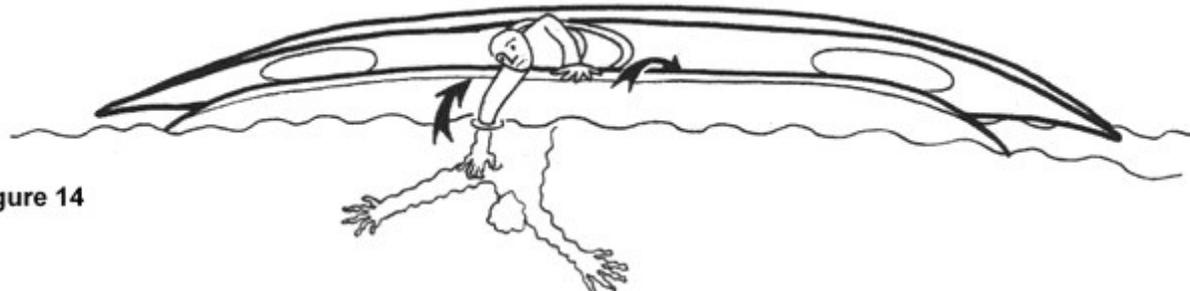
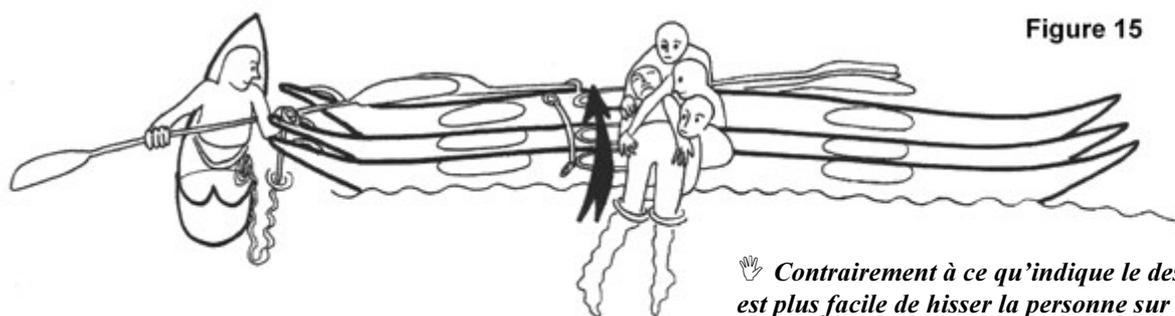


Figure 15



✎ *Contrairement à ce qu'indique le dessin, il est plus facile de hisser la personne sur le ventre*

⊙ 4.11. Récupération d'une personne inconsciente qui a quitté son kayak (ou d'une personne inconsciente, isolée dans l'eau).

Priorité d'intervention pour la personne inconsciente.

Le but est de hisser une personne inerte sur les ponts avant de 3 kayaks en radeau (fig. 15).

- Le sauveteur approche du secouru et lui sort la tête de l'eau.
- Deux autres kayaks viennent en // pour faire un radeau
- Attacher les 3 kayaks par un bout (voir: « solidariser deux kayaks ») et fixer les pagaies. Hisser le secouru sur les ponts avant des 3 kayaks en radeau.

- Le mettre sur le côté visage vers les sauveteurs pour voir ses réactions. Le glisser en le hissant dans un sac de survie, à défaut l'envelopper d'une couverture de survie.
- Dans le même temps 1, 2 ou 3 kayakistes se mettent en position de remorquage du radeau mais ne tractent pas tant que le radeau n'est pas attaché. Accrocher le bout de remorquage sur le kayak du milieu pour obtenir une traction plus efficace.
- Si le secouru est un kayakiste, une autre personne remorque le kayak du secouru.

4.12. Autre récupération : personne peu souple, de fort gabarit, blessée ou fatiguée.

1. Système avec étrier

- Un bout de 2 m en boucle (le bout de remorquage peut faire office) vient entourer l'hiloire du secouru pour tomber à la verticale du kayak secouru. Le système est fixé sur la ligne de vie avant du kayak sauveteur. Le secouru glisse un pied dans cette boucle pour faciliter la remontée dans son kayak (fig. 16).

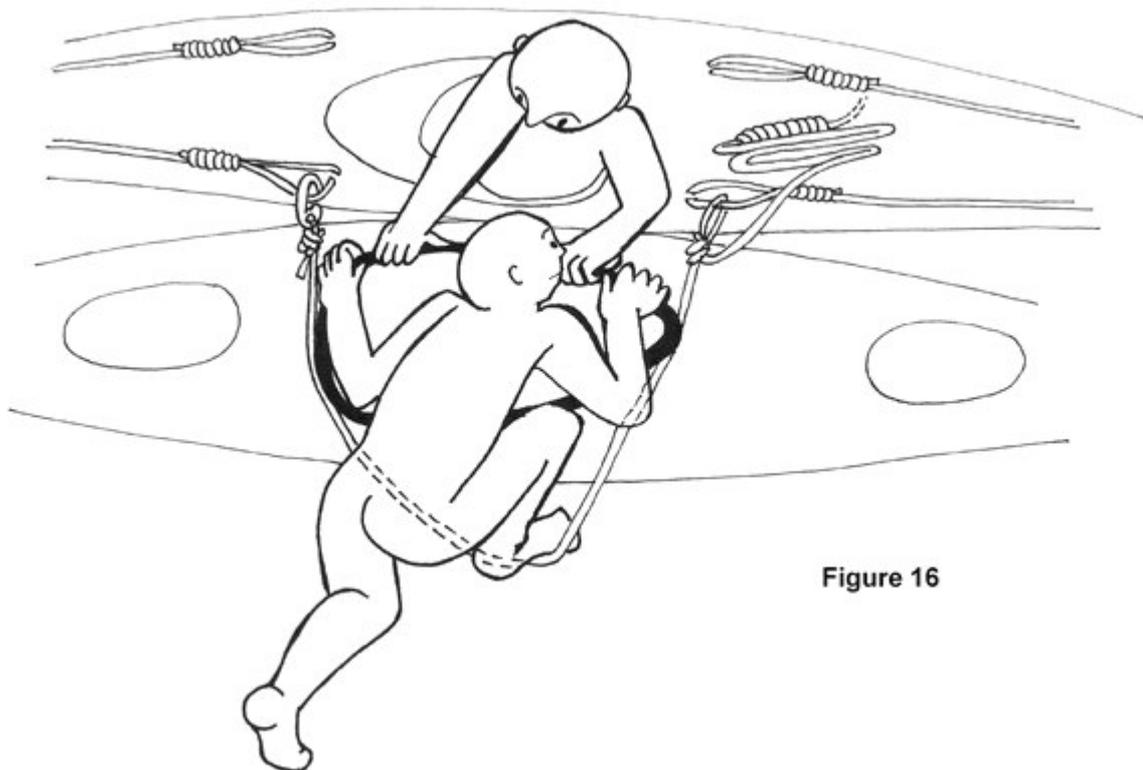


Figure 16

- Autre solution : utiliser une poignée de portage comme un étrier. La poignée de portage se compose d'un bout de 1,80 à 1,90m, en boucle, où sont engagées deux morceaux de tuyaux PVC (pour l'eau) de 10 à 13 cm de longs (fig. 17).

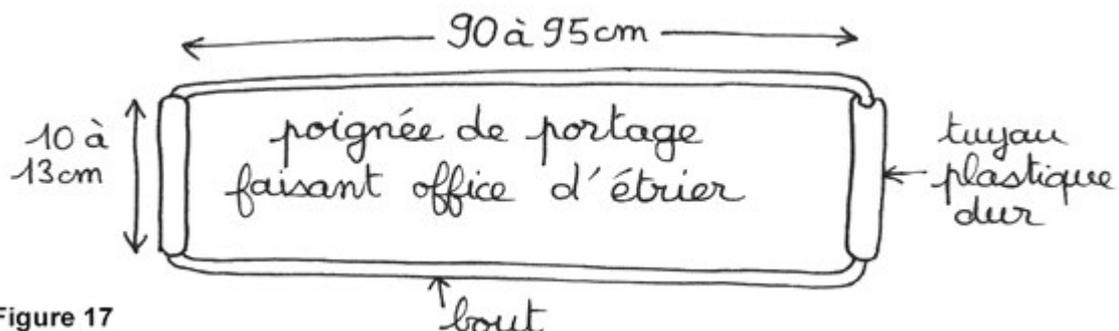


Figure 17

2. Méthode sans étrier (fig 18)

– Le ou les kayaks sauveteurs et secouru en //. Le secouru réintègre son kayak placé sur le champ. Le sauveteur redresse le secouru et son kayak plein d'eau. Le sauveteur se sert de sa main extérieure pour saisir la main extérieure que lui tend le secouru. Le bras de levier est plus efficace. Par cette méthode, dans de l'eau très froide, on limite le temps d'immersion du dessalé. Après, il faut pomper ou écoper l'eau du cockpit...(voir 8. Hypothermie)



Figure 18

⊙ 5. *Remonter dans son kayak par ses propres moyens*

Utiliser un paddle-float, un pain de mousse, le gilet de sauvetage... au bout de la pagaie pour remonter dans le kayak.

⊙ 6. *Réparation d'un bateau sur l'eau*

Le secouru se hisse sur le pont du kayak sauveteur pour limiter le refroidissement surtout si la réparation doit prendre un certain temps.

1. Le sauveteur saisit le kayak du secouru et le vide si besoin. Le secouru se hisse immédiatement derrière le sauveteur et assure l'équilibre avec sa pagaie par un mouvement de godille (fig. 19) . Le sauveteur grâce à l'appui que procure le kayak secouru n'est pas en difficulté.

Le sauveteur opère comme pour une récupération en X. Il retourne le kayak, sèche la coque autour de l'impact, et pose un bout de scotch sur la fissure ou le trou.

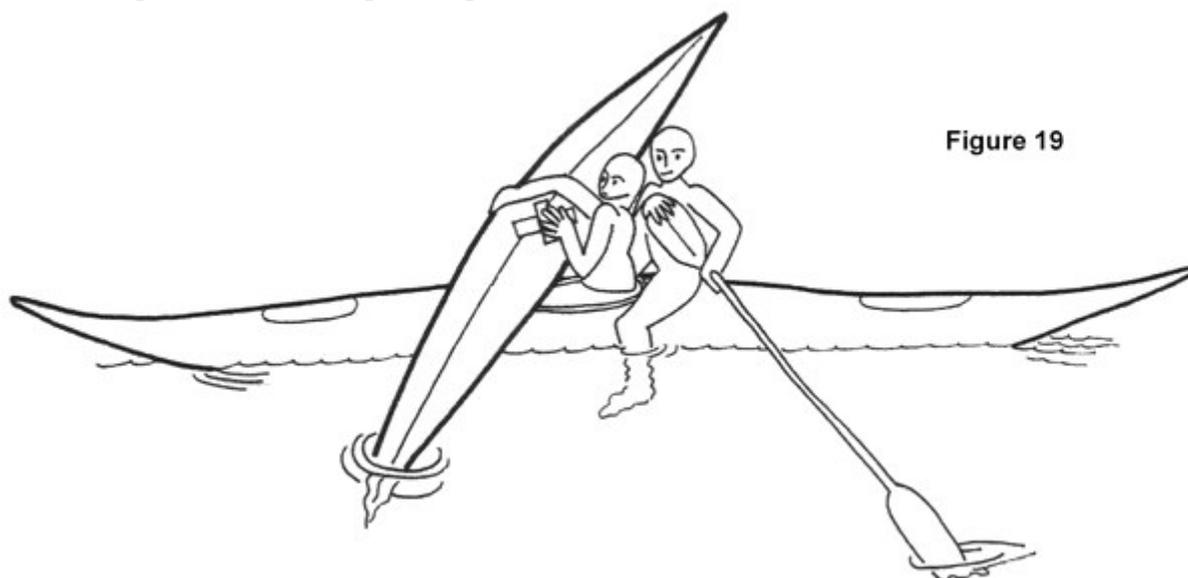


Figure 19

2. Ou le secouru se hisse sur le pont avant du kayak sauveteur, face à celui-ci, le kayak à réparer entre les deux. Idem pour le reste.

Bien sûr, on peut aussi faire un radeau avec 2 à 3 kayaks sauveteurs. Il est cependant intéressant d'essayer de maîtriser seul l'opération.

7. *Caisson éclaté*

1. La réparation d'un caisson éclaté peut se faire sur l'eau avec du sillglass (bande bitumeuse - réparation provisoire). En randonnée, un caisson éclaté qui prend l'eau permet en général de faire route. Bien sûr ce caisson doit être rempli : sac étanches avec vêtements, duvet, nourriture...
2. Dans le cas d'une grande ouverture et d'un caisson vide ou presque vide : renflouer le caisson éclaté avec des sacs étanches, des bouteilles vides, un gilet de sauvetage, un pain de mousse, un paddle-float, un rolling-float, etc... Il peut être intéressant d'emporter 1 ou 2 gonfles de kayak de rivière en prévision de ce type de situation.

⊙ 8. *Hypothermie*

Simuler et réagir face aux 3 stades principaux de l'hypothermie

STADE 1

Excitation / Respiration et battements cardiaques accélérés / Frisson- tremblements- pâleur- mains froides.

⇒ Secouru remorqué en radeau (car un kayakiste re-chavire souvent peu de temps après un dessalage). L'accompagner de 5 mn à 1 heure ou 2..., suivant sa forme physique et psychologique, l'état de la mer, etc... Boisson chaude et sucrée, bonbons, barres de fruits, chocolat... Lui mettre un bonnet et le couvrir davantage éventuellement (**toujours avoir des vêtements de rechange en réserve**). Le rassurer.

STADE 2

Perte de tonicité – confusion mentale- désorientation- perte de mémoire / Respiration et battements cardiaques plus lents / 31°C- le frisson disparaît- raideur- respiration difficile.

⇒ Secouru remorqué en radeau. Le couvrir (bonnet, sac de survie ou à défaut couverture de survie). Aller à terre rapidement. Changer le secouru. **Ne pas frictionner**. Le laisser se réchauffer en douceur dans un endroit protégé du vent et du froid. Lui parler, le rassurer, l'accompagner...

STADE 3

Coma- pupilles dilatés / Respiration et battements cardiaques très faibles (arrêt possible de la respiration) / T inférieure à 27°C

⇒ Mettre le secouru sur un radeau (sac de survie ou à défaut couverture de survie, bonnet...). Joindre le CROSS par VHF (PAN PAN). Aller à terre. **Ne pas frictionner, pas de boisson chaude**. Monter une tente si possible ou trouver un endroit protégé du vent et du froid. Le couvrir au maximum. **Le réchauffer très doucement sans le changer**. S'allonger contre lui. Relever légèrement ses jambes pour faire affluer plus facilement le sang vers les organes vitaux (cerveau, cœur, poumons, appareil digestif).

EN GENERAL

Bien couvrir la tête, de l'ordre de 40% de la déperdition calorifique se fait par la tête et le cou.

9. Récupération collective

Tous les kayakistes se mettent à l'eau, remonter dans les bateaux (fig. 20 et 21).

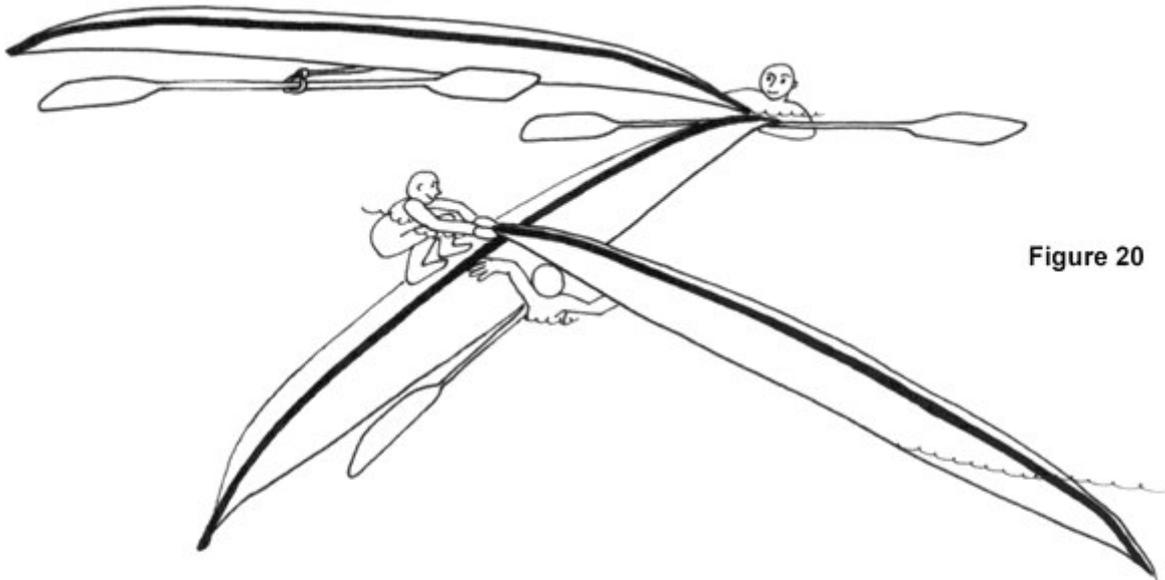


Figure 20

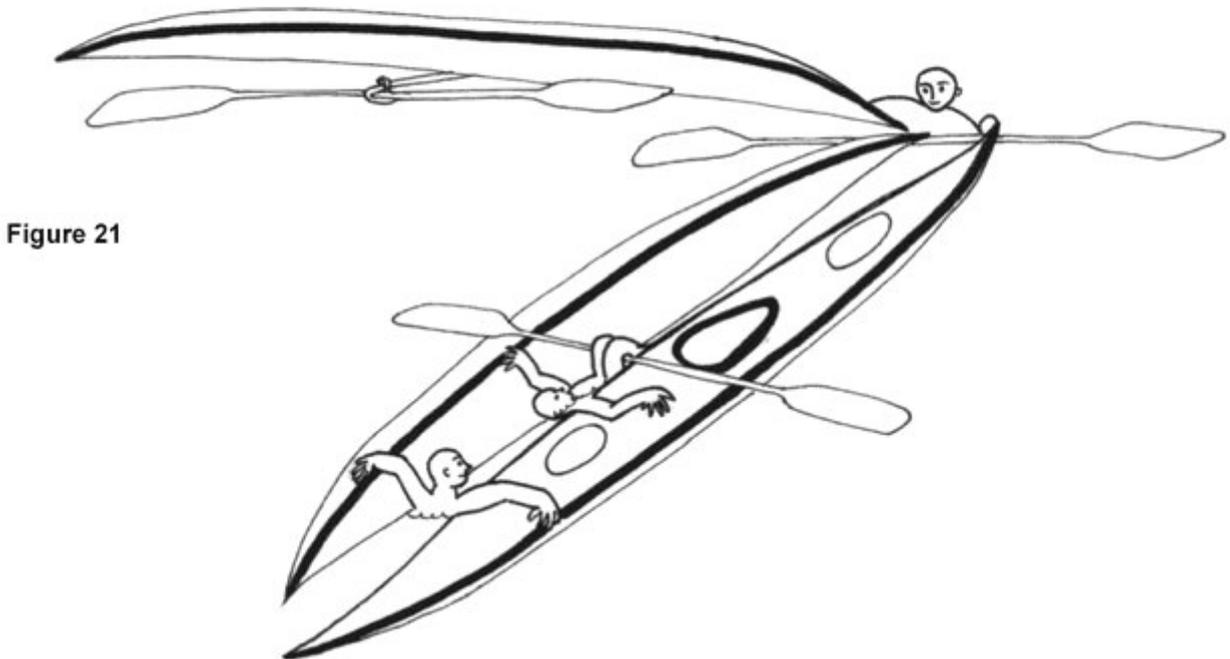


Figure 21

10. Le dessalé ré-intègre son cockpit et se redresse à l'aide de la pointe du kayak du sauveteur.

Le kayak du secouru est plein d'eau, pomper ou écoper.

Exercice peu utile dans la réalité mais préparant à une ré-intégration de son kayak suivie d'un esquimautage.

11. Aider un kayakiste retourné à reprendre sa respiration

Quand un kayakiste se renverse, si le sauveteur n'est pas en bonne position pour l'aider à se redresser avant qu'il ne sorte de son kayak, suivant les méthodes classiques, ce dernier saisit le kayak secouru par la pointe avant ou arrière, les lignes de vie ou le gilet de sauvetage, et lui fait subir une rotation suffisante pour que le secouru reprenne sa respiration en attendant qu'un autre kayakiste vienne le sortir de cette mauvaise situation.

On peut aussi redresser complètement le secouru avec cette méthode.

Indispensable : le secouru doit se coucher sur le pont arrière de son kayak, ou se coller sur l'avant, pour que la manœuvre soit plus facile.

Cet exercice est surtout un exercice d'école mais il peut aider à être plus à l'aise dans des situations difficiles.

12. Nager en restant dans son kayak retourné

Nager la brasse en restant dans son kayak retourné. Essayer au moins de reprendre sa respiration. Exercice difficile, qui nécessite une efficace flexion et torsion de la colonne vertébrale, plus aisé avec des bateaux petits et vides... Un sauveteur peut intervenir comme en 11 pour redresser le chaviré.

13. Esquimautages

Centrale, Pawlata ou « esquimau » (une main sur une pale, l'autre sur le manche), latérale, pagaie de secours, rolling-float (sans sortir du kayak), pain de mousse ou gilet de sauvetage (sans sortir du kayak).

Sortir volontairement de son kayak, le ré-intégrer, esquimauter (avec ou sans remise de la jupe)-(fig. 22 et 23).

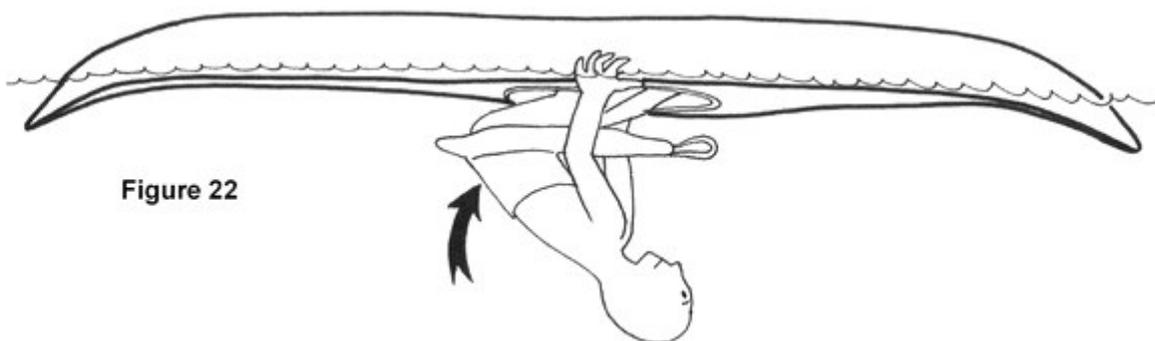


Figure 22

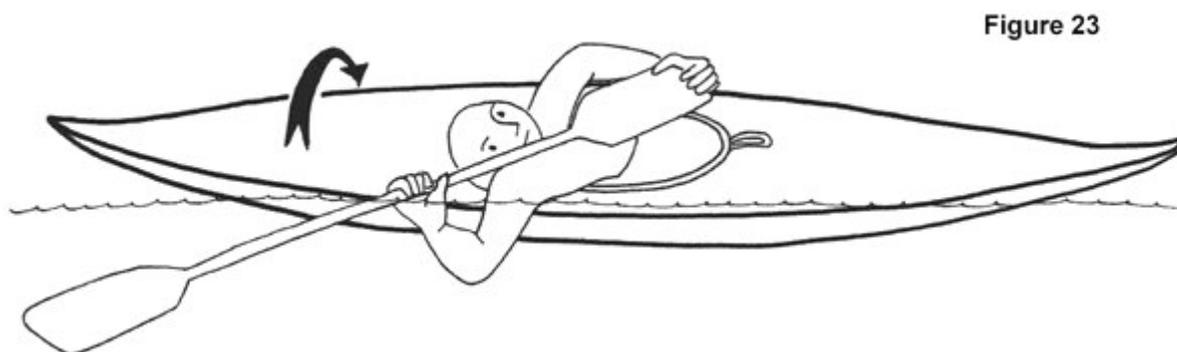


Figure 23

© **14. Exercices d'arrivée de plage avec des rouleaux** (dans des conditions difficiles ou avec un kayakiste en difficulté).

👉 **Règle générale : un seul kayakiste par vague !**

1. La meilleure solution pour une arrivée de plage avec un déferlement est qu'un des kayakistes les plus compétents débarque et indique au reste du groupe (par des signes convenus ou à la VHF) le meilleur endroit pour débarquer. La vision du large peut être trompeuse... Faire aborder les kayakistes les uns après les autres.

Attendre que le précédent ait débarqué avant de démarrer. Les premiers arrivés aident les atterrages difficiles...

2. Exercices d'arrivée de plage en marche avant mais en refusant le surf par un pagayage arrière quand une vague arrive.
3. Exercices d'arrivée de plage en marche arrière mais en refusant le surf par un pagayage avant quand une vague arrive.
4. Exercices d'évitement d'une collision (avec un autre kayakiste bien sûr mais aussi avec un surfeur, planchiste, nageur, etc.).

✋ S'entraîner de préférence avec des bateaux polyéthylène (plastique) à bouts ronds et des casques... ***1 des 2 partenaires doit absolument être un kayakiste confirmé.***

Exercices:

- Tomber volontairement pour arrêter son bateau (faire frein avec son corps).
- 2 kayakistes prennent la même vague (une très petite au début !) et se dirigent l'un vers l'autre. Avant la collision les 2 kayakistes se renversent du côté opposé au point théorique d'impact. Ne jamais attendre le dernier moment pour se renverser ! Chaque kayakiste retourné fait ancre ce qui arrête immédiatement la course du kayak.

5. Si les vagues déferlent sur une courte distance
Les kayakistes peuvent se mettre à l'eau avant les rouleaux et s'accrochent à leur bateau en le poussant devant eux. Faire des arrivées un par un...

15. S'entraîner aux communications VHF en kayak de mer

Les canaux VHF navire / navire sont le 6, 8, 72 et 77 à l'exclusion de tout autre.

Avant de partir : choisir un de ces canaux et tester le fonctionnement des VHF (s'il y en a plusieurs).

Si problème de division du groupe ou de retard pour un des participants, etc...se mettre en double veille sur le 16 et le canal choisi. Toutes les communications se font sur 16 pour le premier contact. Il est intéressant que les autorités de surveillance maritime sachent qui se trouvent en mer, ce qui faciliterait la compréhension du problème, si le cas échéant, il y avait une mauvaise réception d'un message d'urgence ou de détresse. La suite de la conversation se fait sur le canal de dégagement choisi.

Attention : en VHF la portée radio correspond à une portée optique. Elle est liée à votre position en hauteur par rapport à l'eau. L'Agence Nationale des Fréquences indique une portée de 6 à 7 milles pour 1w de puissance : pour un voilier !.. Un kayak ou un « Zodiac » sont nettement plus bas sur l'eau, la portée est donc plus courte. « Icom » préfère annoncer 1w = 1 mille, 5w = 5 milles et 25w = 20 milles. Il faut donc prendre ces indications comme des ordres de grandeur...

Tout obstacle entre l'émetteur et le récepteur peut également perturber ou couper le signal (île, rochers, grosses vagues, houle, conditions météo défavorables : brouillard, pluie...). Il est parfois utile de grimper sur des rochers pour mieux joindre un sémaphore par exemple.

Le « squelch » permet de supprimer le souffle ou bruit de fond de votre VHF. Tout bruit émis par la radio signifie que le haut-parleur fonctionne donc qu'il y a consommation d'énergie. Pour économiser vos piles ou votre batterie, et pour votre confort en navigation régler le « squelch » de votre VHF.

Pour une VHF « Icom M3 Euro », si vous êtes en double veille sur le 16 et sur le 6 (verrouillée ou non) et que vous envoyez un message dans cette position, la double veille

saute et le message passe sur le 6. Si vous voulez continuer à utiliser la double veille il faut la ré-enclencher.

15.1. Entre les kayakistes

Pierre veut entrer en contact VHF avec le groupe de kayakistes « Trégor-Goëlo ». Appel sur le 16 : « *Trégor-Goëlo ici (ou de) Pierre, me recevez-vous ?* ». Réponse : « *Pierre ici (ou de) Trégor-Goëlo, bien reçu, je passe sur le canal 6 (ou 8, 72, 77). A toi* ».

Après avoir appuyé sur la touche pour émettre laisser environ une seconde de silence pour être sûr de ne pas couper le début du premier mot.

Chaque temps de parole est ponctué, avant de passer le relais, par « *à vous* » ou « *à toi* ». La fin de la conversation est conclue par « *terminé* ».

Dans le cas où le groupe de kayakistes est sûr qu'un appel le concerne mais identifie mal celui qui appelle, le message est : « *station appelant Trégor-Goëlo, veuillez vous identifier* ».

15.2. Vers un sémaphore (navigation 5^{ème} catégorie)

Le groupe de kayakistes du Trégor-Goëlo appelle le Sémaphore de Beig-Meil (pour les Glénans).

Appel sur le 16 : « *sémaphore de Beig-Meil, ici (ou de) kayaks de mer (ou groupe de kayakistes), me recevez-vous ?* ».

Le Sémaphore peut indiquer un canal de dégagement pour continuer la communication (en général le 10).

15.3. Message d'urgence ou de détresse ?

Lorsqu'un homme tombe à la mer, au large, la procédure d'appel commande d'envoyer un « PAN PAN » car il s'agit d'une « urgence concernant la sécurité d'une personne ». C'est ce qu'il faut répondre au QCM de l'examen.

Par contre, la situation de danger la plus probable pour un kayakiste est que ce dernier se retrouve hors de son kayak au milieu des brisants et des rochers. Dans ce cas le message de détresse « MAYDAY » ou « MAYDAY RELAY » est le plus approprié à la situation. Le message « MAYDAY » « est émis lorsque le navire ou une personne est sous la menace d'un danger grave et imminent et à besoin qu'on lui vienne immédiatement en aide ».

Le signal « MAYDAY RELAY » est émis pour retransmettre un appel de détresse « au profit d'un bateau non équipé de radio ».

15.4. Météo

Les bulletins météo, après annonce sur le 16, sont diffusés sur le canal 79 en Bretagne Nord (Cross Corsen) et 80 en Bretagne sud (Cross Etel).

Les BMS (Bulletins Météo Spéciaux) sont émis à partir du moment où le vent en cours ou prévu atteint force 7 (Grand Frais).

Quand le temps est incertain, on peut appeler le sémaphore sur le 16, pour avoir le bulletin météo. Le sémaphore demande, en général, de dégager sur le 10 et diffuse le bulletin.

Evidemment ne pas le faire par beau temps, il pourrait croire à une mauvaise plaisanterie et il va de soi que les sémaphoristes ne sont pas les agents d'un service de renseignements météo.

A utiliser à bon escient.

15.5. Canal 16

- Le canal 16 est la fréquence internationale d'appel et de détresse. Il est important de ne pas l'encombrer. Sur ce canal les messages doivent être clairs et les plus courts possible.
- Il est conseillé d'être en veille aussi souvent que possible sur le 16.
- Il est souvent intéressant d'enclencher le système de double veille pour être à l'écoute sur le 16 et sur le canal de communication bateau / bateau.

15.6. Téléphones portables

Les téléphones portables sont de plus en plus utilisés pour éviter de payer la redevance VHF mais ils n'offrent pas le même niveau de sécurité. Avantages de la VHF : contact direct et immédiat avec les CROSS, veille des autres bateaux et leurs interventions rapides éventuelles, diffusion des bulletins de sécurité (météo classique, BMS, etc...), écoute permanente et communication facile entre les kayaks...En cas de naufrage, les services radio-maritimes (sémaphores,etc...) peuvent, par méthode de triangulation, localiser le signal émis par une VHF...



POUR EN SAVOIR PLUS

Publications en français :

- « Le kayak de mer » de Derek Hutchinson (adaptation française de Guy Ogez). Chez Denoël.
- « Le kayak de mer » Auberge de jeunesse de Paimpol. G. Cloarec. D. Lebrun 1993.
- « ABC du kayak de mer » et bulletins CK/mer.
- « Le cours des Glénans » Ed. du Seuil (6^{ème} édition. 2002).

En anglais :

- « Canoeing Handbook » le livre officiel de la BCU (British Canoe Union).
- « Eskimo Rolling » de Derek C. Hutchinson. Globe Pequot.
- « Sea kayaking » de Nigel Foster. Fernhurst Books/Globe Pequot.
- « Sea Kayaking Safety and Rescue » de John Lull. Wilderness Press. Berkeley.(2001).

« Livre de bord » :

Ceux qui voudraient évaluer leurs niveaux, l'U.K.A. « Union des Kayakistes de l'Auberge - 22500 Paimpol » propose un « livre de bord », document accompagnant un cursus de tests pour la qualification « Guide de mer ». Ces évaluations sont gradués par 4 niveaux de compétences : 1) apprentissage, 2) compétence, 3) maîtrise, 4) guide de kayak de mer. Pour tout renseignement s'adresser à Christian Scalbert (BKM) Ar Punso 22780 Loguivy Plougras - 02 96 38 63 31 - « <http://perso.wanadoo.fr/dh.bkm> ». « D'inspiration british » ces tests ont été mis au point par Guy Cloarec, Loïc Bourdon et Christian Scalbert.

Pour commander ces différents ouvrages et documentations :

- Le Canotier.BP1138-87052 Limoges. 33 (0)5 55 79 78 50
Email : canotier@club-internet.fr
www.canotier.com
- CK/mer, 36 rue de Berder. 56870 Larmor-Baden "www.ckmer.com"
- AJ de Paimpol, Château de Kerraoul. 22500 Paimpol.
- en librairie.

Techniques d'intervention et de sauvetage - Fiche pratique

(à photocopier recto-verso et à plastifier)

MATERIEL

- S'habiller chaudement : combinaison néoprène, cagoule néoprène, manchons, etc..
- Vêtements de rechange, bout de remorquage, bout pour solidariser 2 kayaks lors d'un exercice de récupération ou pour faire un remorquage rapproché, pagaie de secours, pain de mousse/paddle-float/rolling-float, sac ou couverture de survie, scotch de réparation kayak, VHF, bouteille d'eau, thermos de boisson chaude, barres (fruits, céréales), chocolat, etc.

PRESENTATION A TERRE

- Notions générales de sécurité.
- Présentation des exercices.
- Explications sur « comment solidariser 2 kayaks ».

CONSIGNES

Pour une pratique en autonomie faire que chacun se sente responsable sur toutes les interventions. Ne pas attendre que les plus compétents interviennent. Travailler la synchronisation des actions. Le premier arrivé près du secouru dirige à priori les opérations. Il donne des consignes rapides et précises :

- commander au reste de la flottille : de se regrouper, de se mettre en radeau et d'observer la dérive, de se mettre à l'abri dans un contre-courant, etc...
- solliciter de l'aide éventuellement : demander à une personne de récupérer une pagaie partie à la dérive, demander un remorquage, etc...

EXERCICES

⊙ = à maîtriser en priorité

1. Echauffement.

2. Remorquages.

- ⊙ 2.1. classique.
- ⊙ 2.2. radeau de 2 K en // remorqué par un troisième K.
- ⊙ 2.3. en poussée, secouru en appui.
- ⊙ 2.4. en traction, secouru en appui.
- ⊙ 2.5. consigne pour conditions de surf (tirer des bords).

3. Déplacement avec une demi-pagaie de secours ou avec les mains

(après avoir lancé sa pagaie).

4. Récupérations individuelles.

- 4.1. récupération en pointe (sans sortir du kayak).
- 4.2. récupération esquimau en //, pagaie en travers, une main du dessalé vient saisir la pagaie (sans sortir du kayak).
- ⊙ 4.3. classique (2 pagaies en travers, le creux des genoux venant en appui dessus).
- ⊙ 4.4. dessalé loin de son bateau et de sa pagaie.
- ⊙ 4.5. mer « agitée », 2 K en radeau assurent la récupération.
- 4.6. récupération « méthode anglaise » : kayaks sauveteur et secouru collés l'un contre l'autre.
- ⊙ 4.7. récupération en eau très froide ou d'une personne isolée en état d'hypothermie mais consciente (le naufragé monte sur le pont d'un K pendant la récup. ou remonte dans son K plein d'eau).
- ⊙ 4.8. évacuation d'une zone dangereuse :
 - récupération sur place + remorquage.
 - évacuation du dessalé de la zone dangereuse + (récupération du K secouru séparément).
- ⊙ 4.9. récupération d'une personne retournée inconsciente ou bloquée dans son kayak (K sauveteur et secouru en //. Faire pivoter le secouru).

- [⊙ 4.10. récupération d'une personne inconsciente qui a quitté son kayak ou d'une personne inconsciente isolée dans l'eau (le but est de hisser une personne inerte sur les ponts avant de 3 K en radeau).
- [4.11. récupération d'une personne peu souple, de fort gabarit, blessée ou fatiguée (fabriquer un étrier avec le bout de remorquage ou glisser le secouru dans son K sur le champ et le redresser).
- ⊙ **5. Remonter dans son kayak par ses propres moyens**
(paddle-float, pain de mousse, gilet, etc... au bout de la pagaie).
- ⊙ **6. Réparation d'un bateau sur l'eau**
(le secouru se hisse sur le pont du K sauveteur pour limiter le refroidissement).
- ⊙ **7. Hypothermie et gestes de secours**
(couvrir la tête : 40% de pertes caloriques) .
 - 7.1. stade 1 : excitation / respiration et battements cardiaques accélérés / frisson – tremblements – pâleurs – mains froides ⇒ Radeau, remorquage. Boisson chaude, grignotis. Couvrir : bonnet, etc... Rassurer.
 - 7.2. stade 2 : perte de tonicité – confusion mentale – désorientation – perte de mémoire / respiration et battements cardiaques plus lents / 31° C – le frisson disparaît – raideur – respiration difficile ⇒ Radeau, remorquage. Couvrir : bonnet, sac ou couverture de survie. Aller rapidement à terre. Changer le secouru. **Ne pas frictionner**. Le laisser se réchauffer doucement dans un endroit protégé du vent et du froid. Le rassurer.
 - 7.3. stade 3 : coma – pupilles dilatées / respiration et battements cardiaques très faibles (arrêt possible de la respiration) / T inférieure à 27° C ⇒ Mettre le secouru sur un radeau. Sac ou couverture de survie, bonnet... Joindre le CROSS par VHF (PAN PAN). Aller à terre. **Ne pas frictionner. Pas de boisson chaude**. Monter une tente si possible ou trouver un endroit protégé du vent et du froid. Le couvrir au maximum. **Le réchauffer très doucement sans le changer**. S'allonger contre lui. Lui relever un peu les jambes.

8. Récupération collective

Tous les kayakistes se mettent à l'eau. Remonter dans les bateaux.

9. Le dessalé ré-intègre son cockpit et se redresse à l'aide de la pointe du kayak sauveteur

Exercice peu utile dans la réalité mais préparant à une ré-intégration de son K suivie d'un esquimautage.

10. Aider un kayakiste renversé à reprendre sa respiration

Faire pivoter le K secouru par la pointe, les lignes de vie ou le gilet de sauvetage, pour que le secouru reprenne un peu sa respiration en attendant l'aide de quelqu'un d'autre (ou même le redresser complètement). Exercice peu utile dans la réalité mais permettant de mieux contrôler son stress.

Indispensable : le secouru doit se coucher sur le pont arrière de son kayak, ou se coller sur l'avant.

Variante : nager la brasse en restant dans son kayak retourné. Reprendre au moins sa respiration (pas facile). Idem que précédemment, un sauveteur redresse le chaviré.

11. Esquimautages

Centrale, pawlata/esquimau, latérale, rolling-float, pain de mousse ou gilet (sans sortir du kayak). Sortir volontairement de son kayak, le ré-intégrer, esquimauter.

⊙ 12. Conseils, et exercices potentiels, pour une arrivée de plage dans des rouleaux

Un seul par vague, un kayakiste confirmé débarque pour repérer le meilleur endroit, arrivée en marche avant en refusant le surf, arrivée en marche arrière en refusant le surf, exercice d'évitement de collision en se retournant volontairement (kayakistes confirmés et casqués), dessaler volontairement et pousser son kayak devant soi.

13. S'entraîner aux communications VHF en kayak de mer

Les canaux VHF navire/navire sont le 6, 8, 72 et 77 à l'exclusion de tout autre.

Extrait du document « Techniques d'intervention et de sauvetage en kayak de mer » G. Lecoindre, J.M. Terrade, V. Olivier, Y. Guillou, E. Julé, P. Mallard, G. Cloarec. U.K.A. (Union des Kayakistes de l'Auberge - Paimpol) : Auberge de Jeunesse de Paimpol. 22500 ; CNT Centre Nautique du Trieux. 22500 Paimpol ; BKM. 22250 Binic ; RKM - Esprit du large. 56000 Vannes ; Trégor-Goëlo. 22300 Rospez.