

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.