



## Avant chaque navigation

- ✓ **Avoir pris connaissance du projet de navigation**, des pré-requis et matériel nécessaire éventuels
- ✓ **Se renseigner sur la météo marine** : la référence officielle Météo France (<https://météofrance.com/meteo-marine/>) et les autres sites et applications (Windy, Windguru, Windfinder, etc.) selon ses préférences et habitudes
- ✓ **Connaître les heures et coefficients de marée** : par exemple sur le site <http://maree.info/>
- ✓ **Evaluer son état de forme personnel**, au regard des conditions du jour et de la navigation envisagée. Ajuster, informer si besoin.

## Avoir un moyen de communication (VHF et/ou téléphone)

- ✓ **Un canal de veille et de sécurité : le 16**
  - > Pour les appels d'urgence au **CROSS**
  - > Ou par tel au **196** (géolocalisable !)



- ✓ **4 canaux pour communiquer entre navires** : 6, 8, 72, 77

- ✓ **Tous les autres canaux sont réservés**
  - ✓ 9 : capitaineries des ports
  - ✓ 10 : sémaphores
  - ✓ ...

### Détresse : May day, May day, May day

Danger grave et imminent avec besoin d'aide immédiate pour le navire ou une personne (ex: homme à la mer)

### Urgence : Pan pan, Pan pan, Pan pan

Urgence pour le navire (avarie, remorquage), un blessé ou malade.

### Sécurité : Sécurité, Sécurité, Sécurité

Pour signaler au CROSS un objet flottant dangereux, phare éteint, ou tout danger pour la sécurité de la navigation...

### Pour appeler :

« **X, X, X** » de « **mon nom, mon nom, mon nom** », mon message ; et finir par « **à vous / toi** » ou par « **terminé** ».

### Par exemple, pour appeler le sémaphore de Saint Julien

« Sémaphore de Saint Julien, Sémaphore de Saint Julien, Sémaphore de Saint Julien de RKM, RKM, RKM, me recevez-vous, à vous ? »

# Équipement

## Équipement « réglementaire »

Les conditions et matériel de sécurité sont réglementés par la Division 240. Pour les « embarcations propulsées par l'énergie humaine », seule la navigation diurne est autorisée, jusqu'à 6 miles d'un abri. Sur un kayak, chacun est considéré comme « chef de bord », responsable de son matériel et compétent dans son utilisation.

### Jusqu'à 2 miles d'un abri

- ✓ **Gilet de 50 newton** de flottabilité minimum ou combinaison néoprène si flottabilité positive
- ✓ **Moyen de repérage lumineux** étanche, d'une autonomie de 6h mini (lampe flash, torche ; ou cyalume si dans gilet)
- ✓ **Dispositif d'assèchement manuel** (écope ou pompe)
- ✓ **Dispositif pour**, après chavirement, **rester en contact** de son kayak, **remonter à bord** et **repartir** (seul ou aidé)

### De 2 à 6 miles d'un abri

- ✓ Le matériel pour une navigation jusqu'à 2 miles
- ✓ **Une VHF pour 2**
- ✓ **3 feux rouges à main**
- ✓ **Compas étanche**
- ✓ **Carte(s) marine(s)** de la zone fréquentée
- ✓ **RIPAM** (résumé textuel ou visuel, ok sur support num.)
- ✓ **Balisage de la zone** (ok sur support num.)
- ✓ **Certificat d'enregistrement** (immat, ok support num.)

## Équipement fortement recommandé

### Pour chacun

- ✓ Un **sifflet**
- ✓ Un **couteau**
- ✓ Un **bout de remorquage**
- ✓ **Pagaie de secours**
- ✓ Une **montre**
- ✓ Equipements pour le **froid** (bonnet, ...)
- ✓ Sac de **rechange** complet
- ✓ **Casque** selon pratiques

### Pour le groupe

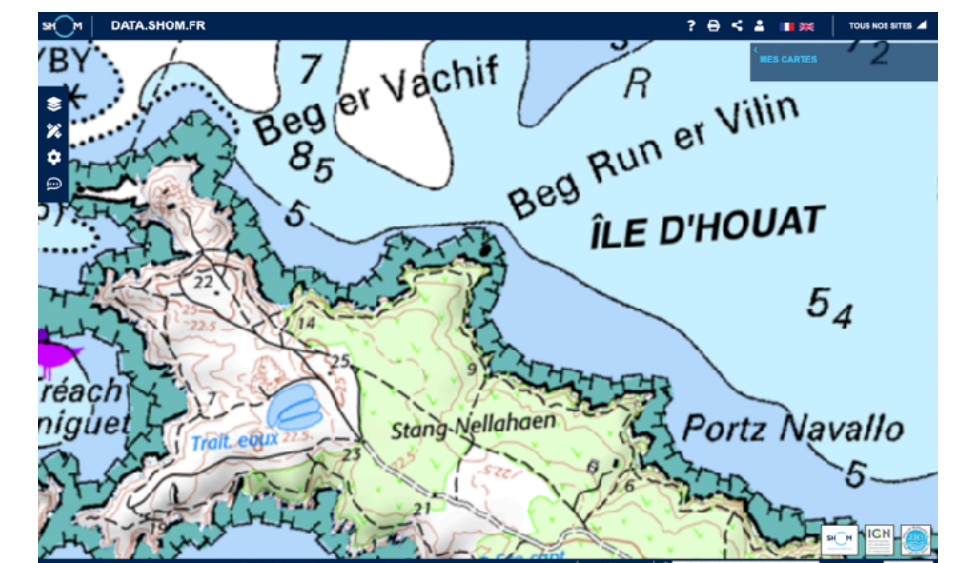
- ✓ Une **trousse de secours**
- ✓ Du matériel de **réparation** (scotch, pâte epoxy, garcette, etc.)
- ✓ Une **couverture de survie** (+ des bougies, voire un abri de secours)
- ✓ Un **poncho** / « Cover all », exemple : [https://www.bekayak.com/rip-stop-cover-all-cag-reed-chill-cheater-xml-136\\_20\\_21-1061.html](https://www.bekayak.com/rip-stop-cover-all-cag-reed-chill-cheater-xml-136_20_21-1061.html)

## Astuce carte marine

Il est possible de **faire ses cartes** - pour un usage personnel - sur le **site du SHOM** (<https://data.shom.fr/>).

Dans **données de référence > cartographie** : sélectionner carte marine ou carte littorale (les cartes littorales combinent les informations marines des cartes SHOM et les informations terrestres des cartes IGN).

**Zoomer sur la zone qui vous intéresse, puis imprimer !**



## Les récupérations

### La personne récupérée

- ✓ **Se signaler** : pagaie verticale, si besoin sifflet
- ✓ **Ne pas lâcher son kayak** (et sa pagaie) jusqu'à qu'il soit pris en charge par le récupérateur et avoir en main le sien
- ✓ **Suivre les consignes du récupérateur** : c'est lui qui est à la manoeuvre
- ✓ **Remonter** efficacement dans son kayak (ex : **technique du talon croché dans l'hiloire** - jambe externe, en s'aidant avec la ligne de vie du kayak récupérateur)
- ✓ **Etre concentré sur l'action de récupération** pour être rapidement opérationnel (re-jupé, avec sa pagaie)

### Le récupérateur

- ✓ **Optimiser son approche** pour intervenir rapidement (prendre en compte courant, vent, etc.)
- ✓ **Utiliser le kayak du secours** pour se positionner et comme appui pour se stabiliser
- ✓ **Communiquer** pour s'enquérir de la bonne forme et donner des directives claires
- ✓ **Utiliser des gestes « économiques »** pour **retourner le kayak** (appui sur le brion ou de chaque côté de l'hiloire), le **glisser** sur la jupe (giter, donner de l'élan), et le **vider** (le retourner, de nouveau par le brion)
- ✓ **Stabiliser le kayak et guider le secours** lors de la remontée. **Sourire** et s'enquérir des besoins.

## Les remorquages

Les remorquages sont utiles pour aider un kayakiste ou lors de récupération pour rester à proximité du groupe ou sortir d'une zone délicate.

Le remorqueur doit **pouvoir larguer à tout moment et sous tension** :

- demi-noeud gansé, mousqueton de spi
- ceinture largable,

### Remorquage simple

- ✓ Un kayak remorque un kayak, avec un bout court ou long selon les situations
- ✓ Adapté sur des **distances courtes** ou pour corriger la **direction** d'un kayak

### Remorquage à plusieurs

- ✓ Lors d'une **récupération** : remorquer le kayak du récupérateur
- ✓ Lors du **remorquage d'un radeau** (ex: kayakiste malade) : remorquer le secours
- ✓ **Le « petit train »** ( 2 kayaks ou plus en file indienne qui remorquent un kayak ou un radeau) permet de diminuer l'effort à fournir par chaque remorqueur. Indiqué pour les radeaux, les longues distances, ou pour des conditions exigeantes (vent, courant)

## L'auto-récupération

### Cowboy

- ✓ Se mettre le plus **horizontal** possible
- ✓ Donner une **impulsion tonique** avec un battement de jambes et placer le torse sur l'arrière du kayak
- ✓ Avancer **à plat ventre** jusqu'au dessus du siège et s'asseoir

### Avec paddle float

- ✓ **Attacher le paddle float** autour de la pale d'une pagaie et la positionner sous les lignes de vie à l'arrière comme un flotteur
- ✓ **Prendre appui** avec une jambe sur la pagaie et **remonter à bord**

### « Re-entry »

- ✓ Le kayak sur la tranche, pagaie le long de l'hiloire, entrer et se caler
- ✓ **Esquimauter**

**Freestyle, c'est bien aussi !**