

Le vocabulaire

A ma connaissance, on n'a pas encore développé de vocabulaire technique spécifique pour l'esquimautage en français.

Notre source n'est pas la langue d'origine mais une traduction en anglais. Il m'arrive d'utiliser le mot anglais, à d'autres occasions j'emploie une traduction de mon cru. Je pourrais traduire « balance brace » par équilibre transversal arrière ou avant selon le cas. Je préfère conserver l'expression anglaise en attendant que l'Académie tranche. Par contre, je ne sweepe pas, je balaie.

J'utilise le mot esquimautage. Le mot me vient spontanément à l'esprit. J'utilisais ce terme plus d'un demi-siècle avant de m'installer dans un kayak. C'est une forme d'hommage à Marcel Bardiaux. Comme ceux de ma génération qui aiment la mer, j'ai lu « Aux quatre vents de l'aventure ». C'est Marcel Bardiaux qui, dans les années trente, a introduit et le mot, et cette manœuvre de redressement du kayak en France. Récemment quelqu'un a découvert que « Eskimo » aurait un sens péjoratif dans certains dialectes inuit. Si j'écrivais un texte en inuit, j'évitais sans doute le mot, mais j'essaie d'écrire en français. Outre l'orthographe qui diffère certainement, je doute que cela puisse blesser un inuit francophile qui lirait ma prose. Ma langue maternelle est le flamand. Il a dû m'arriver au cours de mes lectures de découvrir dans un mot français, deux ou trois syllabes consécutives dont la prononciation ou l'orthographe avait un sens péjoratif en flamand. Je ne suis pas tordu au point d'imaginer que l'auteur du texte a cherché à me blesser. Certains utilisent le mot « roulade ». Pourquoi pas, c'est parlant, descriptif, facile à comprendre. C'est proche phonétiquement du terme anglais, néerlandais ou scandinave ce qui peut faciliter des échanges.

Dans le village wallon où j'ai vécu, roulade signifie « tromperie, ruse, mensonge » comme quand « on roule quelqu'un dans la farine ». Je me vois mal suggérer qu'on supprime le mot « roulade » uniquement parce que dans mon patois il a un sens péjoratif.

J'ai la faiblesse de penser que l'inuit qui lit « esquimautage » dans mon texte ne me prêterait pas de mauvaise intention. Je pense que je lui marquerais mieux ma considération en essayant, même maladroitement, d'appeler certains esquimautages bien précis par leur nom d'origine. Lorsque vous discutez en inuit, avec un inuit, faites preuve de délicatesse, bannissez le mot « eskimo ». En français... j'ai envie de dire : « utilisez le mot qui vous convient pour autant qu'on vous comprenne ».

Les exigences de la pédagogie.

L'enseignement de base impose de donner des moyens simples, des recettes qui permettent à l'élève de se concentrer sur un point précis. On lui fait répéter des mantras "Move the kayak first, head out of the water last". Pour faire comprendre ce qu'il faut faire, on donne des analogies simples. A la rigueur scientifique on préfère des images qui parlent à l'esprit même si la réalité est différente : on présente l'équilibre en balance brace comme un kayakiste flottant qui empêche son kayak de chavirer. Dans cette analogie, le kayakiste joue le rôle de la coque sous le vent d'un prao ou d'un catamaran. La réalité est beaucoup plus difficile à concevoir. Se représenter mentalement un kayak qui génère le couple redresseur qui empêche l'élève de couler ne va pas de soi. **L'analogie du prao n'est pas conforme à la réalité mais son efficacité pédagogique a été démontrée** sur d'innombrables élèves, dont moi. On se réfère d'autant plus volontiers à ces images que souvent **elles correspondent mieux au ressenti du kayakiste** : le kayakiste se sent flotter. Il n'a pas du tout l'impression d'être accroché au kayak, il sent au contraire qu'il le retient.

Lorsqu'une position combine deux avantages, on la recommande prioritairement, sans scinder les cas. Pour obtenir un maximum d'appui lorsqu'il s'agit de redresser le kayak, il faut mettre les épaules parallèles à la surface. Cette même position permet d'obtenir un maximum de flottabilité lorsqu'il s'agit de maintenir un kayak en balance brace. On ne scinde pas les deux situations, on ne distingue pas l'appui et la flottabilité.

Tous les enseignants le savent, **ces simplifications**, ces inexactitudes, ces confusions **sont le prix à payer pour construire rapidement les bases**. C'est la rançon d'un enseignement efficace.

C'est ce que fait Cheri Perry dans « This is the roll ». Donnez-vous toutefois la peine d'écouter tout ce qu'elle dit, ne sautez pas d'une technique à l'autre en négligeant ce qui vous semble superflu ou inutile. **Elle insiste** sur deux points précis. D'une part sur l'amélioration de la souplesse, elle recommande le yoga. D'autre part **sur l'acquisition d'une grande aisance sous l'eau**. Notre peur atavique de l'eau fait souvent négliger cette deuxième recommandation. Notre précipitation à retrouver de l'air ne nous laisse pas le temps de sentir ce que le kayak veut faire. Très souvent il essaie de nous guider mais nous ne prenons pas le temps de l'écouter. Il arrive que notre effort fasse double emploi avec le sien : c'est du gaspillage.

La limite du modèle.

La limite de ces recettes ou de ces analogies se fait sentir dès qu'on aborde des esquimautages plus difficiles, ou lorsqu'on travaille sans pagaie dans du clapot ou avec beaucoup de vent.

La position « **épaules parallèles à la surface** » apporte un **maximum de flottabilité**. **Contrairement** à ce que **nos sensations** nous laissent imaginer, **malgré cet apport de flottabilité optimal, le kayakiste coule**. C'est par un travail musculaire qu'il se maintient à flot, accroché, arc-bouté au kayak. **Il fait chavirer le kayak, il ne le redresse pas !** Pour réduire ce couple de chavirage, comme la flottabilité est déjà maximale, **il faut rapprocher le torse et la tête de l'axe**.

Alors que l'image du kayakiste flotteur nous amènerait au contraire à essayer de nous mettre à l'équerre.

Il suffit d'observer un kayakiste en balance brace pour comprendre qu'il ne peut pas flotter. Lorsqu'on fait la planche, **pour flotter, il faut s'immerger presque complètement**. En balance brace, même en position épaules parallèles à la surface, on peut voir que **plus de la moitié du torse n'est pas dans l'eau**. Elle ne reçoit aucune poussée d'Archimède. Le kayakiste ne peut maintenir cette position qu'en prenant appui sur le kayak. Le problème vient de **nos sensations**, de **l'impression** que nous avons **de flotter**. Nous en reparlerons.

La flottabilité d'un éventuel tuiliq en néoprène ne change rien au problème. Nous mesurerons que le poids du néoprène imbibé d'eau qui est en surface compense presque exactement la poussée d'Archimède du néoprène immergé.

Les inuit dorment ainsi. Une pagaie placée en travers permet de tenir les orifices respiratoires plus hauts sur l'eau.

La pagaie tenue à bout de bras apporte un grand couple de redressement qui gomme dans une large mesure le couple de chavirage du torse et de la tête. Particulièrement chez les femmes comme on le verra.

Pour les hommes surtout, l'équilibre en balance brace avec pagaie est fort différent de l'équilibre sans pagaie. On ne peut pas comparer les deux.

Il est plus facile travailler sans pagaie pour apprendre à sentir le couple de chavirage de la tête et du torse.



Sur un **kayak de petit volume**, dès qu'on éloigne la tête de l'axe, malgré une bien meilleure position des épaules, la **gite augmente**, la stabilité diminue.



Dans la mer, l'amplitude des coups de gite augmente. Pour compenser, il faudrait davantage immerger la tête. On respire moins bien. La clé de la stabilité, de la sécurité et du confort consiste à **rapprocher la tête de l'axe ce qui impose de passer le bras au-dessus du pont**. Quitte pour cela à sacrifier légèrement le flotteur, à ne plus avoir les épaules parfaitement parallèles à la surface. C'est le problème à bord des gros kayaks comme le Nordkapp car passer le bras au-dessus du pont oblige à le sortir de l'eau. Ce qu'on gagne en rapprochant la tête est instantanément reperdu. Alors qu'avec un petit kayak, sans pagaie, dans du clapot, on gagne le dernier carat en sortant très légèrement l'avant-bras de l'eau !



... à moins d'aimer boire la tasse, à l'équerre, épaules parallèles à la surface.



Tout n'est pas vrai pour tous les kayaks : sans pagaie on ne remonte pas à bord d'un Nordkapp comme on remonte sur un SOF. Il n'existe pas un calage ou une position qui « marche » dans tous les cas.

Tout dépend de ce que l'on fait. Pour amorcer le redressement du kayak, la position à l'équerre, épaules parallèles à la surface est la position à rechercher. Pour remonter à bord sans pagaie c'est souvent la moins appropriée.

Les femmes et les hommes sont différents. Les positions vers l'équerre pénalisent moins les femmes. Elles remontent aussi plus facilement à bord.

Nous sommes dissymétriques, moins ou plus suivant l'individu : je ne peux pas me servir de ma jambe gauche. Je ne peux pas adopter les mêmes techniques à gauche et à droite.

Pour progresser il faut sortir des images, des recettes, réaliser qu'il n'y a pas une position idéale et revenir à la réalité. Il faut faire l'effort d'essayer de comprendre précisément ce qui se passe. La physique et l'architecture navale sont riches en enseignements. J'y ferai de nombreux emprunts.

La recherche de la bonne position en balance brace sans pagaie.

C'est une recherche avant tout, différente pour chacun.

Je passe environ cent heures par an en balance brace sans pagaie. Cela m'a appris qu'il n'existe pas une position universelle, unique qu'il suffirait d'adopter de manière mécanique et disciplinée.

Si c'est ce que vous attendez de ces lignes, vous serez déçu.

Si ce que vous aimez c'est donner une grande impulsion pour chavirer et une deuxième grande impulsion pour redresser, arrêtez la lecture, vous perdez votre temps. Je ne récuse pas du tout cette façon de faire, j'y recours régulièrement mais ce n'est pas de cela que je veux parler ici.

Ne me croyez pas sur parole, ne vous laissez pas convaincre par mes raisonnements. Ne vous fiez pas davantage à ce dont vous êtes convaincus si vous ne l'avez pas testé.

Méfiez-vous de ce qui vous paraît aller de soi ou des conclusions que vous tirez d'un raisonnement qui se fonde sur **ce qui paraît semblable sans être rigoureusement identique**.

Le balance brace sans pagaie ce n'est pas du balance brace avec pagaie où on se passe de pagaie. Les positions peuvent être radicalement différentes. J'écris les positions car elles peuvent varier d'un kayak à un autre.

Expérimentez longuement, ne vous contentez pas d'un essai. Expérimentez dans l'eau, pour « du vrai », pas dans votre tête.

Einstein pouvait expérimenter purement dans sa tête, sans expérience réelle, sans mesures. C'était Einstein.

On ne « tient » pas un Nordkapp ou un Teo comme on tient un skin on frame ou un Tuugaaliq. La position qui permet de redresser efficacement un Nordkapp n'est pas celle qui permet de le tenir confortablement ni celle, encore différente, qui facilite la remontée à son bord. Deux positions qui semblent équivalentes sur le « plat » dans un kayak peuvent se révéler totalement différentes dans le clapot.

Je recherche une forme d'harmonie avec l'eau et avec mon kayak. Je cherche à avoir un contact aussi léger que possible avec lui. Je ne veux pas le contraindre par un calage serré. C'est d'ailleurs surtout moi que je contraindrais ainsi.

Dans l'idéal je rêve que nous puissions évoluer en parallèle sans nous toucher comme deux ailiers de la Patrouille de France.

Dans la pratique j'essaie de décontracter mes muscles pour sentir ce que l'eau, Archimède et Newton lui imposent de faire et déterminer comment modifier éventuellement cette trajectoire en dépensant le moins possible d'énergie. Je dis éventuellement car souvent plutôt que d'essayer de modifier la trajectoire, j'essaie de m'y couler discrètement, de ne pas gêner l'évolution du kayak. L'expérience montre que très souvent Archimède, Newton, l'eau et le kayak sont bien meilleurs juges que moi. A quatre contre un, je serais stupide de lutter frontalement, je me contente de les influencer, légèrement, sans avoir l'air d'y toucher mais pendant toutes les phases de l'évolution. Rien que de la douceur, de petites pressions mais en permanence. Si j'osais, j'écrirais « parler à l'oreille du kayak ».

C'est ce que je vous propose de faire.

Je ne veux pas vous mentir, tout cela demande d'acquiescer une certaine décontraction sous l'eau. Comme dirait Dubsidie : "You'll have to get wet but that's ok, the water is your friend" .

Les sensations.

La plongée sous-marine, la voltige aérienne et quelques milliers d'heures de vol sans visibilité m'ont appris que je ne pouvais pas me fier à mes sensations.

La sensation de flotter dicte nos mouvements, nos évolutions, les positions que nous cherchons à adopter. Malheureusement elle **n'est pas fiable. Nous n'avons pas un sens dédié à la « flottaison »** comme l'odorat, la vue ou l'ouïe. Seule une combinaison d'informations de nos autres sens, **complétée par une réflexion**, permet de savoir si nous flottons vraiment, comme du liège à la surface de l'eau. Très souvent **nous remplaçons cette réflexion par un raccourci : pouvoir ou ne pas pouvoir respirer.**

La tête partiellement immergée, si nous pouvons respirer, nous en concluons que nous flottons. Si nos orifices respiratoires s'immergent, nous en concluons que nous coulons.

C'est ainsi lorsque nous faisons la planche et que nous inclinons les épaules, nous sommes convaincus que nous coulons simplement parce que nous ne pouvons plus respirer. Nous ne prenons pas le temps de voir ce qui se passe réellement, nous cherchons en urgence à retrouver de l'air.

Faites l'expérience, si vous êtes inquiets prenez une bonne inspiration et commencez à pivoter. Vous sentirez que la tension musculaire change mais c'est tout. Vous ne vous retrouvez pas au fond de la piscine, vous ne coulez pas. **Ne me croyez pas, essayez... plusieurs fois.**

Une fois rassuré, certain de ne pas couler, tournez-vous lentement, essayez de sentir ce que votre tête, vos bras, vos jambes ont envie de faire. C'est un premier pas vers une meilleure interprétation de vos sensations. **Ne me croyez pas, ne vous laissez pas convaincre, essayez.**

En surface nous avons souvent l'illusion de flotter alors que nous sommes accrochés au kayak et que notre tête ne reste en surface que grâce au travail de nos muscles cervicaux. Sous l'eau, la tête en bas, on a souvent l'impression de couler alors qu'Archimède nous tire vers la surface. Cette sensation de flotter vient d'un effet réel : la poussée d'Archimède. Mais si nous la ressentons nous ne pouvons pas en déterminer la valeur absolue. En d'autres mots nous ressentons que nous sommes moins lourds mais nous sommes incapables de déterminer si notre poids apparent est nul, si nous flottons vraiment, si nous pouvons porter un poids, si nous empêchons le kayak de chavirer ou si nous nous agrippons à lui pour ne pas couler.

Notre flottabilité est maximale lorsque nous sommes totalement immergés. **Nous ne pouvons malheureusement pas respirer dans ces conditions.**

Ce dont nous sommes convaincus joue un rôle important dans l'interprétation de nos sensations.

C'est ce qui permet aux illusionnistes de gagner leur vie. Si nous sommes convaincus de flotter, nous interprétons autrement la sensation de poids de nos jambes que si nous sommes convaincus d'être accrochés à un flotteur extérieur.

L'image du kayakiste qui par sa flottabilité empêche le kayak de chavirer n'est qu'un outil pédagogique qui facilite l'acquisition des bases. L'efficacité de cette représentation se fonde sur notre sensation de flotter.

Archimède est formel : en balance brace, nous ne flottons pas !

C'est totalement contre-intuitif mais il est fondamental de comprendre que jusque vers 90° de gîte, le kayak s'oppose au chavirage. Il empêche le kayakiste qui ne flotte pas de couler. Je vous proposerai de tester cette réalité dans l'eau, avec votre kayak. Le moment venu, **ne me croyez pas, essayez.**

En balance brace, même avec un gilet ou un tuiliq en néoprène, le torse et la tête ne flottent pas. **Le poids du volume émergé est trop important** pour que même un gilet puisse en assurer la flottabilité. Il y a trop peu de volume dans l'eau. Comparez ci-dessous le volume dans l'eau et le poids de tout ce qui n'est pas immergé. Le tuiliq est un tuiliq Reed, pas un tuiliq en néoprène. Le dos est arqué, ajoutez un gilet, il resterait pratiquement sec. À la limite, son poids ferait chavirer !



Ce n'est pas la flottabilité du kayakiste qui s'oppose au chavirage. C'est le kayak. Cette réalité est à ce point contre-intuitive qu'on comprend pourquoi on s'abstient d'en faire mention dans l'instruction de base. **Le gilet peut assurer un peu plus que le maintien en surface de la tête et du haut des épaules uniquement lorsque tout le reste du corps est immergé.**

Les exercices et les expériences.

Je vous propose d'abord de faire la planche.

Généralement, on ne reste que quelques secondes, le temps de se persuader qu'on flotte effectivement sans bouger. Il suffit de rester rigoureusement immobile en position quelques minutes plutôt que quelques secondes, pour découvrir que ce n'est pas une position de tout repos. On sent d'abord que les jambes veulent couler, il faut faire travailler les abdos pour les garder proches de la surface. Sortir ne serait-ce que les extrémités des pieds demande un solide effort supplémentaire. On perçoit ensuite le poids de la tête. La tête, même presque totalement immergée ne flotte pas. C'est la partie la plus lourde du corps. Garder les orifices respiratoires en surface se fait au prix d'un solide travail musculaire. Quelques minutes suffisent à réveiller la zone cervicale.

En fait c'est notre torse avec ses zones vides comme les poumons qui joue le rôle de bouée. Les criminels dépeceurs de cadavres vous le confirmeront : la tête, les bras et les jambes coulent, il suffit de lester la valise qui contient le torse.

Notre tête ne flotte jamais. Sa densité est telle qu'elle ne le pourrait pas. **Nous la tenons en surface avec nos muscles. Il faut un flotteur d'appoint quelque part.** Le torse lorsqu'on fait la planche, le kayak en balance brace.

Les hommes et les femmes ne sont pas égaux lorsqu'ils font la planche. La répartition des os, des muscles et de la graisse est différente chez la femme et chez l'homme. La densité moyenne du corps d'une femme est de 0,87, celle du corps de l'homme 0,98.

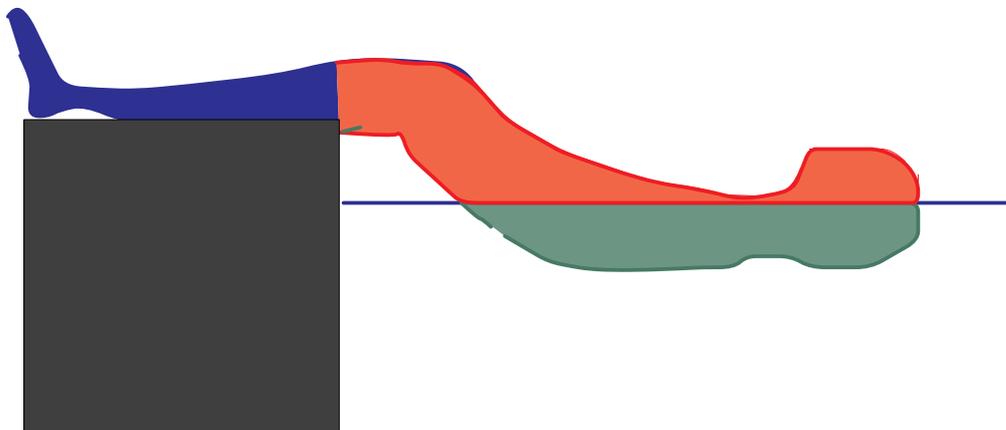
Cela signifie qu'en eau douce un homme doit immerger 98% de son volume pour ne pas couler. Ce qu'il laisse émerger, le haut de sa tête par exemple ne peut pas représenter plus de 2% de son poids. Un homme de 70 kilos peut laisser hors de l'eau, 1,4 kilos. La tête pèse de cinq à sept kilos. Pour rester à flot, un homme peut laisser émerger au maximum environ un cinquième de tête. Tout le reste doit être immergé.

Une femme peut laisser émerger 13% de son volume. Ou si elle est totalement immergée, soutenir 13% de son poids.

Une femme de 70 kilos peut non seulement sortir un cinquième de tête (1,4kg), elle peut en outre porter un poids de 7,7 kilos

En eau de mer (densité 1,03) les hommes peuvent laisser émerger environ 5%, les femmes 16%, trois fois plus. C'est injuste.

Si le niveau de la piscine le permet, je vous propose de poser les jambes jusqu'au niveau des genoux sur la margelle et de laisser flotter le haut du torse et de la tête sur l'eau.



Quelle est la différence avec ce même kayakiste qui fait la planche ?

Divisons le kayakiste en « bleu-rouge-vert ». Ce qui est en bleu est supporté par la margelle. Ce qui est immergé en vert se suffit tout juste à lui-même (densité 0,98). Le vert ne peut donc pas porter le rouge. Si on pose le rouge sur le vert, rouge et vert font s'enfoncer jusqu'à ce que le rouge soit presque totalement immergé. Rappelez-vous la planche.

Pour garder le rouge au-dessus de l'eau, il faut l'accrocher au mur.

La tête est dans l'eau, nous pouvons respirer, **nous avons l'illusion de flotter.**

Au niveau des jambes nous ressentons la force supplémentaire nécessaire à accrocher le rouge. Comme il ne nous vient pas à l'idée que nous pourrions retenir le mur, nous interprétons cette sensation de manière conforme à la réalité : nous sommes accrochés au mur, nous le sentons.

La situation est presque la même dans un kayak en balance brace. Mais si nous sommes persuadés que le kayak veut chavirer, comme la sensation de flotter confirme l'idée que nous sommes le flotteur qui empêche le kayak de chavirer, nous interprétons la force supplémentaire au niveau des jambes comme la preuve que nous retenons le kayak.

On peut vérifier très simplement que le kayak ne veut pas chavirer. Il suffit de se mettre en balance brace confortable, avec une pagaie ou même un petit flotteur et de laisser chavirer le kayak. Ce devrait être simple si c'est nous qui le tenons, relâchons la tension des jambes. On s'aperçoit vite qu'il ne veut pas chavirer, qu'il faut le tirer au-delà de 90° de gîte pour qu'il accepte de chavirer. Si votre tête a tendance à s'immerger ne concluez pas trop vite que le kayak chavire. Patientez quelques secondes sous l'eau et regardez ce qui se passe. **Ne me croyez pas, essayez.**

Lorsque je m'entraîne à « sentir » un kayak, dès que je suis suffisamment immergé pour ne plus faire chavirer le kayak, le commentaire des spectateurs est toujours : « **on dirait** que le kayak ne veut pas chavirer ». Nous sommes à ce point inféodés au modèle du kayakiste flotteur que **nous ne voulons pas croire ce que nous voyons !**

Nous ne tenons pas le kayak, nous nous tenons au kayak.

Apprendre à écouter son kayak.

Si l'on étudie la **stabilité du kayak et de son contenu, nos jambes**, on constate ce qui suit.

Le couple de redressement, la tendance du kayak-jambes à se redresser, croit rapidement jusqu'à l'immersion du livet de pont, ensuite il diminue assez rapidement pour s'annuler vers 90 ou 100° de gîte. A partir de cet angle le kayak veut chavirer. Le couple de chavirage augmente lentement d'abord, puis plus rapidement vers 150° de gîte pour s'annuler à 180°. Ces chiffres sont indicatifs, variables d'un kayak à un autre. À bord d'un même kayak, d'un kayakiste à un autre.

C'est ce que nous allons essayer de sentir à bord, dans l'eau, sous l'eau.

Je ne vous propose pas de battre des records d'apnée, **douze ou quinze secondes suffisent** largement à condition de ne plus être préoccupés par l'instant ou vous retrouverez de l'air.

Disposer de ces douze ou quinze secondes l'esprit détendu s'entraîne.

Une fois n'est pas coutume, nous commencerons avec une pagaie. **Mettez un masque.** Voir est important car c'est une source de distraction et il est essentiel d'arriver à penser à autre chose qu'à trouver de l'air. Ne vous inquiétez pas, votre corps vous dira bien assez tôt qu'il est temps de respirer. Ce qu'il faut c'est que ce soit votre corps, votre bulbe rachidien et non votre stress ou votre inquiétude qui décide. A chaque séance d'esquimautage, mettez-vous en position pour effectuer un standard mais n'esquimautez pas tout de suite. Attendez, comptez jusqu'à quinze ou vingt, pas plus. N'attendez pas d'éprouver le besoin de respirer, esquimautez bien avant. Pas tout de suite, mais toujours bien avant d'éprouver le besoin de respirer. Ressentir « Bien avant » s'entraîne aussi !

Faites-le de façon systématique, une ou deux fois, mais à chaque séance. Augmentez petit à petit le temps. N'essayez surtout pas de durer ou de faire mieux que la veille, le but est d'être décontracté, pas stressé par l'idée de battre votre record. Certains jours ce sera plus long, d'autres plus court. Aucune importance. La progression doit se faire toute seule. Il y aura des hauts et des bas. On parle d'arriver à être détendu une douzaine de secondes, quinze tout au plus. Distrayez-vous : regardez autour de vous, mesurez votre pagaie, rangez-la, prenez votre pagaie de secours, votre norsaq, rangez-le.

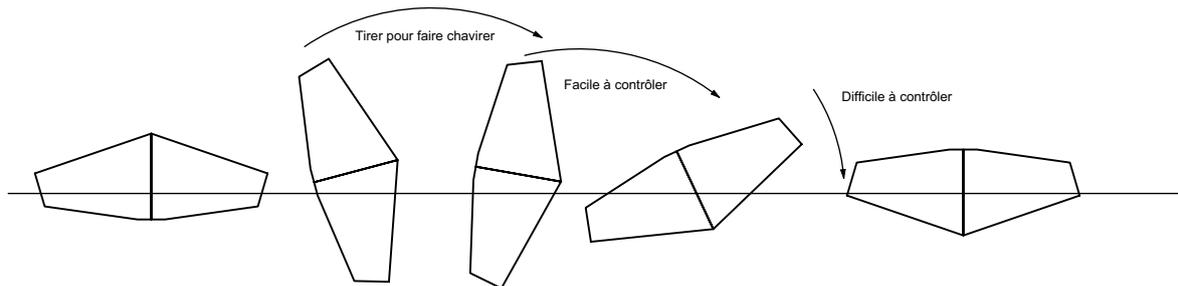
Si votre handroll est certain, à l'épreuve des bombes comme disent nos amis anglais, remplacez le standard par un handroll mais sinon, conservez votre pagaie. Ajoutez l'une ou

l'autre difficulté : vous pouvez dégager la pagaie fixée sur le pont avant de compter, puis faire l'inverse. Le but est de distraire votre esprit de votre préoccupation à retrouver de l'air. Tout ce qui est susceptible de vous distraire est bon à prendre, un poisson qui passe, le bruit d'un moteur de bateau. Regardez vers la surface, puis fermez les yeux, sentez la chaleur du soleil sur votre visage.

Il est temps de découvrir votre kayak.

Toujours avec une pagaie, mettez-vous en balance brace. L'important est que la position soit détendue. Si vous avez du mal à mettre les épaules à plat, ne forcez pas. Il suffit d'être stable et d'avoir l'impression de bien flotter.

Essayez de chavirer très lentement, degré par degré en contrôlant le chavirage.



Vous devriez sentir, alors que vous êtes encore en surface, une certaine difficulté à faire chavirer le kayak. Il ne veut pas vous suivre, il se défend. Ensuite passez sous l'eau, si c'est difficile, sortez un bref instant la pagaie de l'eau. Vers 100° de gîte, vous devez retenir le kayak mais c'est assez facile au début, puis de plus en plus difficile et à un moment donné vous ne pouvez plus rien faire, vous passez « sur le toit ». Ce point de bascule est important à connaître si vous voulez parler à l'oreille de votre kayak plutôt que de le dresser à grands coups de hanche.

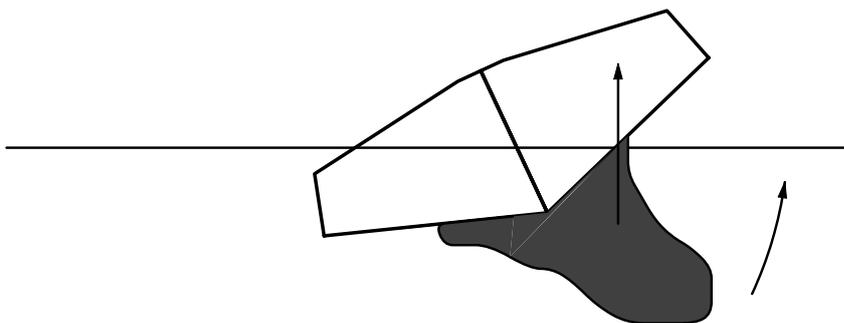
N'oubliez pas de penser à reprendre de l'air, esquimautez. Ce n'est pas une boutade. Le but est de rester détendu et il est important dans ces exercices de ne pas ressentir tout à coup une irrépressible envie de respirer et le stress qui l'accompagne.

Votre organisme s'est habitué à ces petits manques d'oxygène pendant dix ou douze secondes. Vous ne ressentez plus l'envie de respirer pendant ce laps de temps. Il faut faire surface avant la fin de cette période.

Regardez la vidéo s'il y en a une : vous n'avez pas passé dix secondes sous l'eau !

Ne me croyez pas, essayez.

Sous l'eau, totalement immergé, vous flottez et d'autant mieux si vous portez un flotteur supplémentaire. Si vous portez un gilet, surtout si vous êtes une femme, vous n'arriverez peut-être pas exactement à 180°.



Ôtez le gilet et essayez à nouveau.

Enfin, supprimez la pagaie.

Partez d'un balance brace ensuite tournez-vous comme si vous vouliez passer sous le kayak.

Le kayak chavire à peine plus facilement mais vous avez plus difficile à le contrôler ensuite.

Nagez, battez des bras, tentez de ralentir le chavirage. Vous sentirez beaucoup mieux le point de bascule. Ce moment où empêcher le kayak de passer totalement à l'envers devient difficile.

N'oubliez pas de penser à reprendre de l'air, esquimautez.

Recommencez... plusieurs fois.