

Dormir en balance brace ?

Certains inuit dorment en balance brace, d'autres, comme Kampe partaient de l'idée que l'eau est froide, qu'on peut s'y faire attaquer par un morse et qu'il vaut mieux ne pas y traîner. Il n'y a pas unanimité. Le balance brace ne fait pas partie des épreuves du championnat. La position à adopter n'est pas définie. Chacun y va de sa version.

L'idée de dormir en balance brace m'a toujours fait rêver.

J'ai essayé à de nombreuses reprises l'interprétation que Turner (This is the roll) donne du Greenlandic balance brace. S'il estime qu'il devrait être possible de dormir ainsi, il ne prétend toutefois pas y être déjà parvenu lui-même. En ce qui me concerne, il est certain que cette position ne me permet pas d'espérer trouver le sommeil.

Je suis un passionné, je passe bon an, mal an, une petite centaine d'heures en balance brace. À défaut de disposer d'une description précise, je me suis demandé sur quoi les inuit s'étaient basés pour définir la position à adopter. Je vous détaille mes réflexions et surtout les résultats de mes expériences, les leçons tirées de mes échecs.

Je vous livre ma version, je ne juge pas votre façon de faire. J'ai établi mes propres critères mais ce ne sont pas des dogmes. **Je ne suis pas le pape du balance brace, je n'excommunie personne.**

Je n'ai pas encore réussi à m'endormir, j'en suis parfois fort proche mais à la dernière seconde mon subconscient me garde éveillé. J'envisage d'essayer de nuit, l'obscurité aidant, qui sait... Comment font les inuit ? Je n'ai ni leur morphologie ni leur atavisme ni la moindre connaissance de leurs traditions. Je peux seulement me demander ce qui me permettrait moi de m'endormir ou plus exactement, ce qui m'en a empêché jusqu'à aujourd'hui.

Les critères.

Dormir implique de **ne pas fournir d'effort musculaire conscient**. Si j'ai l'impression de devoir tenir mon kayak, je ne pourrai pas trouver le sommeil.

Empêcher à grand peine un gros kayak posé sur la tranche de chavirer, en étant immergé jusqu'au narines, ça épate la galerie mais ça maintient totalement éveillé, surtout dans le clapot.

La position décrite par Turner ne me convient pas. Tenir ma pagaie implique un effort musculaire conscient. Pour moi, ce sera donc sans pagaie.

Mais **tout ce qui suit reste applicable avec une pagaie si dormir n'est pas votre fantasme.**

Dormir implique aussi que, pendant que je m'abandonne dans les bras de Morphée, **le kayak maintient la stabilité, sans mon intervention**. Et ce, même si le temps se dégrade. Il s'agit aussi qu'il me protège des petites déferlantes et du clapot. Bref, c'est à lui d'assurer ma sécurité et mon confort en toute indépendance.

Enfin, qu'on dorme ou pas, il faut respirer de temps en temps, **les orifices respiratoires ne peuvent à aucun moment être submergés.**

Pourquoi ne pas s'allonger sur la plage arrière ? Cela ne vient pas naturellement à l'esprit mais un kayak « droit » est instable. Lorsque la gîte est nulle, le couple de rappel est égal à zéro. **Le couple de rappel, c'est la tendance du kayak à vouloir revenir à l'équilibre.** Ce couple de rappel augmente avec la gîte du kayak ... jusqu'à un certain angle. Nous apportons d'innombrables corrections pour maintenir le kayak dans sa position « naturelle ». Nous sommes tellement habitués à les faire que nous ne nous en rendons plus compte. De plus, couchés sur l'arrière, le moment d'inertie est faible, la fréquence du roulis élevée.

L'expérience.

Sortez de votre kayak. Chargez-le, vous pouvez bloquer quelques bidons d'eau à bord par exemple. Vingt ou mieux trente litres suffisent déjà pour simuler vos jambes mais **les bidons doivent être parfaitement calés**. Bouchez le trou de l'hiloire, remettez la housse ou scotchez un sac en plastique. Installé à côté du kayak, poussez sur le pont, faites giter. **Essayez**. Vous constaterez qu'au fur et à mesure que vous faites giter vous devez pousser de plus en plus fort. Demandez à un copain d'empêcher le kayak de s'échapper latéralement. Essayez de le faire giter degré par degré. **Arrivez-vous facilement à faire giter ?** Tirez sur la ligne de vie « haute ». Qu'est-ce qui vous semble le plus facile, tirer, pousser ? Agrippez l'hiloire, de part et d'autre, poussez d'un côté, tirez de l'autre. A votre avis, où se trouve l'axe autour duquel le kayak pivote ? À peu près lorsque le livet de pont s'immerge, vous constaterez qu'augmenter la gite devient moins dur. L'angle de gite où cela se produit dépend notamment de la forme du pont. Prenez quelques minutes pour essayer, vous ne le regretterez pas. Laissez revenir le kayak, cherchez l'angle où vous devez pousser le plus fort. C'est le moment de réaliser que **même fort gité, le kayak veut toujours se redresser**. Relâchez-le, de lui-même **il n'a aucune tendance à chavirer**. Regardez le mal que je me donne pour le faire chavirer : <https://youtu.be/xcKaamS7i8A>

Passé l'angle critique, il ne veut toujours pas chavirer mais plus il gite, moins il résiste.

Faites l'expérience. Observer de l'extérieur le comportement de votre kayak va modifier l'interprétation de vos sensations. N'imaginez pas dans votre tête, essayez dans l'eau. Retenez ceci : **pour que le kayak accepte de giter, le torse et la tête du kayakiste doivent se comporter comme un poids, pas comme un flotteur.**

L'idée.

A l'angle de gite où le couple de rappel est maximum, le kayak peut absorber un maximum de l'énergie transmise par la mer ou par le vent. C'est en théorie la position la plus stable qu'il puisse occuper, celle où les mouvements seront les plus doux.

L'idée est de le forcer à giter jusqu'à cet angle bien défini.

Je serai le poids qui fait giter. En étant plus ou moins immergé lorsque le kayak roule, je servirai automatiquement à amortir les mouvements. La gite augmente, je m'immerge davantage, je pèse moins lourd, le kayak se redresse. La gite diminue, je sors de l'eau, la charge que j'impose au kayak augmente, il retrouve sa position. **Je n'ai rien à faire, c'est automatique. Écarté, même peu du kayak, j'augmente son inertie de rotation, je ralentis le roulis. Comment sentir qu'on est au bon angle ?**

Trop peu gité, il y a peu de rappel, **on roule**, c'est inconfortable. **Trop gité**, le rythme du roulis augmente aussi. De plus, on sent que la situation est instable, qu'on s'immerge énormément au moindre coup de roulis. D'un kayak à l'autre, l'angle de gite optimal varie entre 25 et 45 degrés. Comment se comporte le vôtre ? **En pratique, il vaut mieux se tenir un petit peu avant l'angle de couple maximum.** Reste à amener le kayak dans cette position, sans la dépasser, et une fois qu'il y est, à trouver comment ne pas en être expulsé, sans devoir se tenir ou s'accrocher d'aucune façon. Compter sur la gravité, le frottement, un calage, n'importe quoi, pourvu qu'il n'y ait rien à faire pour rester en position.

Il faut pouvoir respirer. La tête doit être assez « haute » sur l'eau.

Commençons par le début. Remontons à bord.

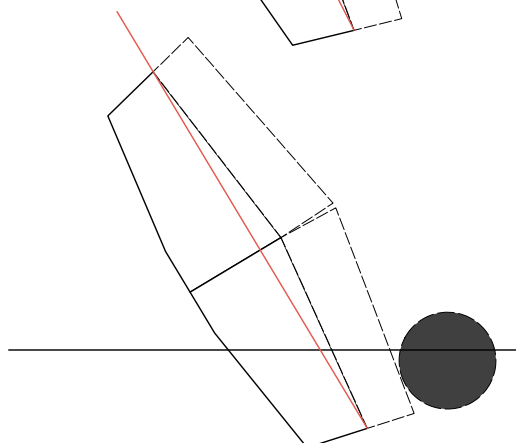
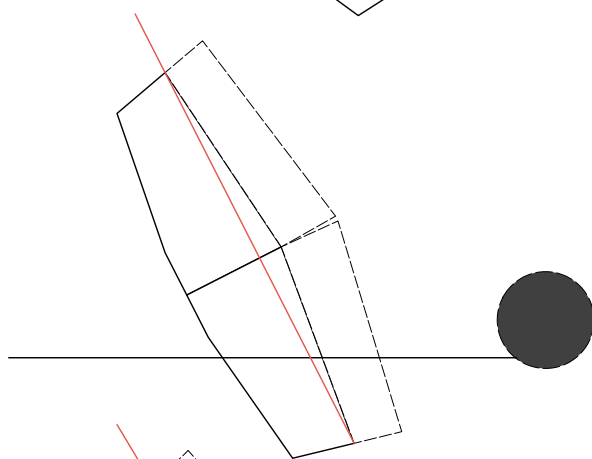
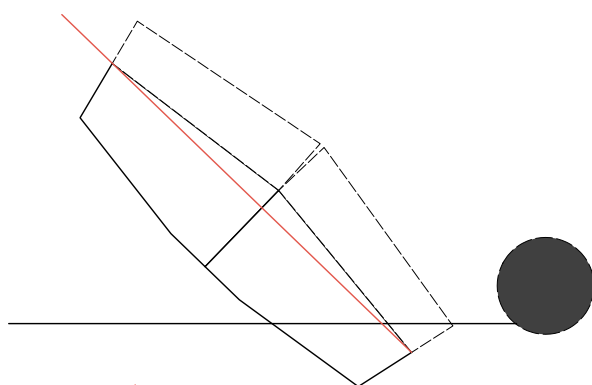
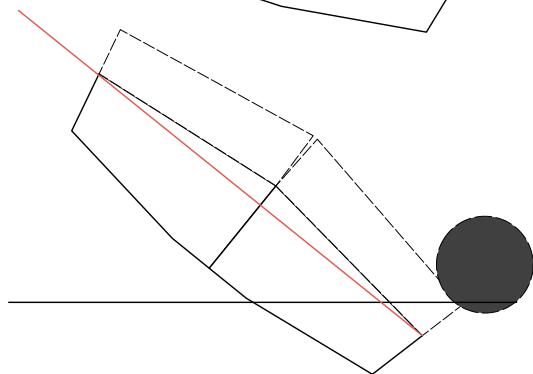
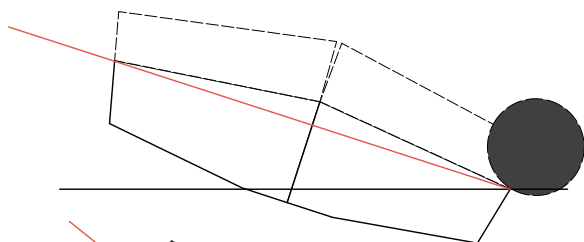
Couché sur la plage arrière, il suffit de pivoter vers l'extérieur pour que le kayak commence à giter. **Contrôler la descente pour arriver en position ne peut se faire que si la tête colle au kayak, du début à la fin.** Faites tout ce qui est nécessaire pour cela. Tout démarre enfoncé

autant que possible vers l'avant dans votre kayak. Ôtez le gilet (il touchera à peine l'eau et vous gênera à la descente et à la remontée à bord), allongez-vous sur la plage arrière, sortez du siège, levez les fesses, rapprochez les talons, pliez les genoux, cambrez les reins, pontez comme les pratiquants de lutte gréco-romaine. Ne reculez devant aucun sacrifice, **faites tout pour poser la tête sur le pont** ou l'en rapprocher au maximum. **Tout se joue là.** Être souple ne nuit pas bien sûr mais c'est la capacité à cambrer les reins qui aide le plus. L'hiloire souple imaginée et développée par Patrick pour Tuugaaliq peut vous transformer la vie. Il l'a conçue pour cela. J'ignore s'il compte commercialiser sous peu un kit adaptable à tous les kayaks.

L'importance de la tête.

J'ai immergé tête et cou dans un seau d'eau. J'ai recommencé l'expérience une dizaine de fois. Pour remplir le seau après extraction de ma tête il a fallu entre 4,2 et 4,45 litres. Comptons 4,3 litres. Je ne connais pas le poids de ma tête et de mon cou. Selon les sources, la tête humaine pèse de 5 à 7 kg et le cou environ 900g. Si je prends une fourchette basse de 5,5kg, ma tête et mon cou **totalelement immergés** se comportent comme **un bloc de plomb de 1,2kg**. Mon apnée n'est pas illimitée, je dois respirer de temps à autre. **Immergée partiellement, ma tête est l'équivalent de 3kg de plomb. Si vous pouvez respirer, votre tête aussi se comporte comme un bloc de plomb de 3kg.** Quelle que soit votre sensation, elle ne flotte jamais ! **La position de la tête gouverne la gite. L'écarter ou la rapprocher augmente ou diminue la gite.**





La descente.

La partie délicate c'est la transition du pont vers l'eau. Glissez le plus lentement possible. **Il faut éviter de tomber dans l'eau.**

Les kayaks de gros volume (en pointillés), surtout légers sont très difficiles à dompter. Leur pont haut fait que la tête touche l'eau à un angle de gîte plus important, au-delà de l'angle idéal. Si on peut y arriver en douceur, on peut encore trouver un équilibre satisfaisant. C'est le cas avec mon Anas Acuta.

Le plus souvent les choses se passent autrement. A un moment donné, on glisse du pont. La tête part trop loin (on parle de centimètres) à l'extérieur.

Le couple de chavirage élevé dû à l'éloignement de la tête fait giter le kayak loin au-delà de l'angle idéal. A cet angle, son couple de rappel est faible.

Ce qui arrange un peu les choses (pas toujours) c'est que suite à la gîte le kayakiste s'immerge davantage et réduit le couple de chavirage.

On trouve un équilibre : faible couple de chavirage du kayakiste, faible couple de rappel du kayak. La situation est irrécupérable. En rapprochant la tête on diminue la flottabilité du torse, le couple de chavirage ne change pratiquement pas. La gîte reste importante, le couple de rappel du kayak faible.

Anticipez. Servez-vous de votre bras « sec » comme contrepoids. Préparez-vous à godiller dès que la main touche l'eau. La tête doit pincer le pont ! Une pagaie facilite la descente mais rappelez-vous, dans ce cas, il faudra la ranger avant de dormir ! **Les inuit dorment à bord de leur kayak de chasse, ne soyons pas présomptueux.** Pour dormir à bord, un petit Anas Acuta, c'est déjà un gros kayak. **Il vaut mieux commencer avec un Greenland ou un SOF !**



Il est indispensable de giter suffisamment. Le bon angle est délicat à trouver mais quand on y est, on le sent.



Dans cette position, le bras peut librement se promener au sec sans modifier la gite. Pour dormir, je le pose sur le pont, légèrement vers l'arrière.



Il faut faire giter le kayak, les femmes ont un torse plus léger, **pour giter assez**, elles devront se tenir un peu plus à l'équerre mais toujours très proches du kayak.

Mais il ne faut pas dépasser l'angle de couple maximum. Si on gite trop, le kayak n'a plus assez de couple de rappel, le kayakiste doit diminuer la charge qu'il impose en s'immergeant davantage. Pour s'immerger davantage il doit venir vers l'équerre. En venant à l'équerre il écarte la tête ce qui augmente son couple de chavirage. Pour réduire ce couple de chavirage il doit encore s'immerger davantage. C'est un cercle vicieux. Au mieux on termine en équilibre instable avec un kayak presque vertical.

En eau plate, c'est esthétique. En mer à chaque coup de roulis on boit la tasse.



Avec un Anas, on peut encore revenir en position. Avec un gros kayak, eau plate ou non, c'est irrécupérable. **Ne le laissez pas partir !**

Même s'il semble inévitable de se mouiller, **il faut rester à bord autant que possible, s'immerger le moins possible.** Descendre le bras « sec » dans l'eau, pour gagner en flottabilité est un mauvais calcul. Le contrepoids que vous perdez n'est pas compensé par le gain de flottabilité mais surtout, si vous êtes normalement bâti, vos bras sont articulés à l'extrémité de vos épaules, pas à votre cou. **Mettre le bras dans l'eau écarte la tête de l'axe autour duquel le kayak pivote**, l'axe qui passe par le centre de carène.

La position « où ça tient tout seul » est très proche du kayak, bras sur le pont. Essayez.

Avec une bonne dose de souplesse, on peut tenir presque **tous les kayaks en équilibre à l'équerre** mais l'angle de gite correspondant est trop élevé et le couple de rappel trop faible

pour absorber les mouvements engendrés par la mer et le vent. L'équerre est une figure artistique, un bon exercice d'assouplissement, une bonne technique pour perfectionner le sens de l'équilibre. **Ce n'est pas une position pour dormir ou étaler du mauvais temps. Essayez quand il y a de la mer ou du vent.**

Les résultats.

Première satisfaction : le kayak me maintient en position sans que je doive fournir le moindre effort. Je n'ai rien à faire pour rester à bord. Ce n'est pas comme dans mon lit mais presque. L'idée est toujours de dormir à bord. Vous tenez bien votre kayak ? Êtes-vous surs que c'est nécessaire ? **Détendez les muscles des jambes, cessez de le « retenir ».** **Votre tête s'enfonce** un bref instant, **vous ne le remarquez que si vous y êtes attentifs.** La face externe de votre cuisse « mouillée » repose contre le flanc du kayak, comme à bord d'un voilier gité, dans la couchette de veille. À votre étonnement vous constatez que **le kayak ne chavire pas**, au contraire, **il se redresse** légèrement mais instantanément. Vous vous êtes moins accrochés à lui, c'est pour cela que vous avez commencé à couler pendant un très court instant. En le relâchant, vous avez diminué la charge que vous lui imposiez. Moins chargé le kayak s'est redressé, moins gité, son couple de redressement a augmenté. Il a de quoi vous ramener plus « haut » que vous ne l'étiez. **Le nouvel équilibre est meilleur que l'ancien.** Même si vous utilisez une pagaie vous le sentirez : relâchez vos jambes, vous « flotterez » mieux. **Essayez.**

Deuxième satisfaction, et de taille. **Lorsqu'il y a du vent**, ça dérive, parfois même très vite. C'est surprenant, avec 25 à 30 nœuds de vent, j'ai déjà mesuré plus de quatre nœuds sur certaines vidéos.

La dérive crée une zone calme au vent, **où la mer ne déferle pas.** C'est l'équivalent de la fuite sur aussière, à sec de toile pour un voilier.

Croyez-moi, j'ai longuement expérimenté, c'est épatant. Ou plutôt, **ne me croyez pas**, dès que ça souffle un peu, **essayez.** Une rivière avec du courant, un gros coef, vent contre courant pour avoir du clapot, voilà votre premier terrain de jeu. Plus il y a de vent plus c'est efficace. On y trouve un vrai plaisir. Prenez confiance avant d'essayer en mer ouverte. Si vous n'êtes pas obsédés par l'idée de dormir, **ça marche aussi très bien avec une pagaie !**



L'adaptation du kayak au kayakiste.

Il faut qu'à l'angle optimal le kayakiste touche légèrement l'eau. La forme de l'hiloire et la hauteur du pont déterminent dans quelle mesure et à quel angle de gîte le kayakiste entre en contact avec l'eau. Un pont bas et une hiloire qui prend toute la largeur du pont facilitent presque toujours « l'amerrissage ».

Il vaut mieux charger le kayak. D'abord, le franc-bord diminue. Ensuite le couple de rappel augmente. Enfin le moment d'inertie augmente.

Le kayakiste dose le couple de chavirage en modifiant sa distance au kayak. La tête doit être très proche du kayak. D'abord parce que pour respirer confortablement, il faut quelque peu la sortir de l'eau ce qui augmente son poids apparent et donc son couple de chavirage. Ensuite parce que située près de l'axe de rotation du kayak, ses mouvements seront limités. Pour dormir, il faut un minimum de confort.

Le gilet touche à peine l'eau, il ne sert à rien mais il rend difficile le contact de la tête et du pont, à la descente et au retour à bord. Commencez sans.

L'angle idéal dépend notamment de la forme du pont. Pour atteindre l'équilibre à cet angle, **kayak et kayakiste doivent être adaptés l'un à l'autre**. Modifier la section du pont est une façon d'adapter le kayak au kayakiste. Le pont de Tuugaaliq a été calculé et recalculé (demandez à Patrick) pour mon gabarit.

Si vous voulez dormir, tout est plus facile avec un kayak léger genre SOF, Greenland, Ilaga. Si à la mise en position vous devez anticiper, godiller pour éviter la chute, le kayak et vous n'êtes pas adaptés.

La remontée à bord doit se faire sans que la gîte n'augmente au moment de sortir de l'eau. **Si vous devez vous « lancer », le kayak et vous n'êtes pas adaptés l'un à l'autre...** du moins pour dormir comme les inuit.

Pendant la remontée à bord, on voit que l'augmentation du couple de chavirage du bras qui remonte vers le ciel est intégralement compensée par le tout petit rapprochement de la tête : la gîte ne varie pas. <https://youtu.be/HFt2v-j7bnA>

Comment trouver le bon angle.

J'ai envie d'écrire « ça se sent ». C'est vrai, mais ma conscience d'instructeur me dit « c'est un peu facile ! ».

Commencez par un kayak dont l'hiloire prend toute la largeur du pont et un pont bas. Un petit kayak de rando peut convenir à la rigueur mais ne faites pas comme moi, chargez-le.

ENFONCEZ-VOUS À FOND pour ce premier essai.

Faites ce que vous voulez de vos fesses, talons, genoux, mais posez la tête sur le pont ou en tous cas très près du pont. Travaillez la descente, **gardez le contrôle de la gîte à tout instant**. Regardez le temps que je mets pour arriver à l'eau (Anas 22/12/26C). Vous constatez que je tombe mais comme je connais mon Anas, j'étais prêt à godiller. Regardez ma main gauche.

Restez collé au kayak, comme si vous vouliez LE FAIRE GITER EN RESTANT AU SEC SUR LE PONT. Regardez ma position à bord de l'Anas. Utilisez le bras sec comme un contrepoids.

Si vous avez tendance à tomber, faites-vous aider les premières fois pour amerrir en douceur. Utilisez éventuellement une pagaie uniquement pour descendre.

Normalement, la gîte devrait être égale ou à peine inférieure à l'angle idéal.

Dès que ça semble tenir, vivez dangereusement : **relâchez les jambes, libérez votre kayak**. Relâchez la tête, lâchez tout. Vous tenez le kayak par la face externe de la cuisse « mouillée », ça suffit. En réalité, c'est lui qui vous tient. Fermez les yeux. Faites-lui confiance.

Détendez-vous, vous pouvez bouger les bras, regarder autour de vous ou rêver les paupières closes, ça ne change rien. La réserve de stabilité est telle qu'ajouter le support de la pagaie n'est pas sensible. En théorie, on devrait gagner, en pratique, si elle aide, c'est que vous êtes au-delà de l'angle idéal.

Remonter à bord demande le même effort pour coller la tête au pont.

Faites l'exercice régulièrement. Avec un peu d'habitude, on peut même se laisser tomber en position. Dès que vous êtes en confiance, sortez avec du vent. Prenez la position et « sentez » si ça roule beaucoup. Si vous êtes léger vous n'avez peut-être pas assez de gîte, vous finirez un doigt plus à l'équerre. Si le pont est très bas, vous devrez peut-être vous écarter (très peu) pour giter suffisamment.

Si ça roule et que vous avez un sentiment d'insécurité, si vous trouvez que dans les mouvements du kayak vous vous immergez plus ou plus souvent que vous ne sortez de l'eau, votre angle est trop grand. Mettez le bras en contrepoids ou enfoncez-vous davantage.

Ça tient tout seul. On se sent en totale sécurité.

Ci-dessous, le pont est légèrement trop engagé. L'angle de gîte dépasse de peu l'angle optimal. Même si c'est minime dans ce cas, **à bord, ça se sent immédiatement.** Près de l'angle optimal il y a une proportionnalité entre l'augmentation de la gîte et le sentiment d'enfoncement du kayakiste. Au-delà, et cela va en croissant, une petite augmentation de la gîte impose de s'immerger beaucoup plus.



À bord, on se rend compte tout de suite que l'équilibre est plus précaire. On sent qu'on est plus proche de chavirer. Au contraire, proche de l'angle optimal, on sent que ça tient tout seul, qu'il ne faut rien faire. **Détendez les jambes, relâchez les cervicales, fermez les yeux, oubliez tout.**

Ça sert à quoi avec un autre kayak ?

L'angle auquel on peut se tenir est presque toujours au-delà de l'angle idéal. Toutefois, dans cette position vous n'en serez pas éloigné, surtout si votre kayak est chargé. Vous ne pourrez pas dormir, probablement pas tenir le kayak à la main. Une pagaie, tenue à bout de bras apportera un couple de rappel qui vous rapprochera de l'angle idéal. Vous trouverez une excellente position de sécurité ou de repos pour souffler. La meilleure possible avec le kayak que vous utilisez. Avec mon Anas, en rando, comme je porte un gilet, j'ai besoin de ma pagaie

pour remonter à bord. Je ne dors pas mais je récupère dans cette position. C'est idéal pour décompresser par mer et vent de l'arrière : le surf, c'est bien mais ça impose une attention constante, ça fatigue.

Conclusion.

Le nom groenlandais signifie « celui qui se repose ».

Ce n'est que ma version.