

ESQUIMAUTAGE EN KAYAK DE MER

Objectif	Permettre au participant de s'auto-récupérer sans dessaler ou effectuer une sortie sous contrôle. Elle permettra aussi d'approfondir les techniques d'appuis et de godilles.
Préalable	Niveau I en kayak de mer ou expérience équivalente, être à l'aise dans l'eau et ou savoir nager. Sur tout être capable de passer du temps la tête en bas, sous l'eau, sans paniquer.
Durée	Le cours d'esquimautage se donne généralement en trois sessions de 2 heures à une semaine d'intervalle permettant ainsi d'assimiler la technique.
Endroit	Plan d'eau protégé, vent de moins de 15 km/heure, vagues de 1 pied ou moins. Ou encore en piscine.
Encadrement	Un (1) moniteur pour 3 personnes. Avec l'assistance d'un animateur, le ratio passe à huit (6) participants.
Formateur	Kayakiste habilité à enseigner qui possède une bonne maîtrise de la technique.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Le participant aura en sa possession:

Matériel nécessaire

• Kayak avec jupette	• VFI approuvé au Canada	• Pagaie
• Ligne d'attrape flottante de 15 m	• Pompe à main ou écope	
• Sifflet ou corne de brume	• Ballon de pagaie	

Vêtements et accessoires (peut varier selon la température ou l'endroit choisi)

• Salopette de néoprène	• vêtement « étanche »	• Anorak de kayak
• Pantalon	• Maillot de bain	• Pince nez
• Gilets de laine ou polaire	• Sac étanche pour le matériel	• Protection solaire
• Paire de bottillon et bas	• 1 litre, eau potable	• Serviette
• Capuchon pour la tête	• Lunette de plongé	...autre matériel pertinent

*Les participants passeront du temps en immersion, prévoir des vêtements qui les protégeront en conséquence.

HABILETES

Coup de hanche

- En s'appuyant sur un quai ou sur le bord de la piscine, le participant exercera le mouvement de hanche nécessaire au retournement du kayak.

Coups d'appui - récupération

- Éviter le chavirement en effectuant: des :
- **Appui en poussée**
 - Le manche est gardé très horizontal et près de l'abdomen, les coudes au-dessus du manche. Le coup de hanche est notable et l'appui a prévenu un chavirement.
- **Appui en suspension**
 - Les coudes sont placés sous le manche et celui-ci est près du tronc. Le coup de hanche est notable et l'appui a prévenu un chavirement.

Sortie sous contrôle

- Chaviré son kayak et en sortir pour faire surface avec aisance et sous contrôle.

Nage avec kayak

- Être en mesure de nager en remorquant sans cordage, un kayak chaviré sur une distance de 25 mètres.

Esquimautage

- À l'aide d'un ballon de pagaie le participant mémorisera le mouvement de pagaie en synchronisation avec le coup de hanche.
- Trois techniques d'esquimautages seront démontrées, cependant nous allons approfondir celle avec laquelle le participant démontre plus de confort.
- Il s'agit des trois techniques les plus populaires
 - Le Sweep Roll (balayage)
 - Le C to C (C à C ou perpendiculaire)
 - En godille

THÉORIE

Au cours de la première session, nous allons commencer avec l'approche de base:

- Comment choisir la taille de son kayak
- Comment entrer et sortir du kayak
- La manière d'attacher la jupette, et comment effectuer une sortie en contrôle.

Une fois que vous maîtriserez les bases, vous aurez un peu de temps pour pratiquer le coup de hanche. Nous passerons le reste du temps à l'eau, à travailler sur la base mécanique de roulement du kayak de mer.

Les trois sessions du programme d'esquimautage ce dérouleront individuellement. Assistance du moniteur et pratique seul. Les besoins de chaque élève sont différents, certaines personnes vont naturellement progresser plus rapidement que d'autres, et les instructeurs ne manqueront pas de mettre les gens au défi. La plupart des étudiants viennent de loin le programme avec une pagaie roll, et certains pourraient même apprendre à rouler un kayak sans pagaie.

Il n'y a pas de restriction d'âge pour ce programme. Les jeunes enfants apprennent à rouler un kayak très facilement. Encore plus important que l'âge, soit d'obtenir un bon niveau de confort sur l'eau.

SÉCURITÉ

Il est primordial d'avoir une condition physique impeccable. Les manœuvres enseignées comporte des risque au niveau cardio-vasculaire, c'est pourquoi il est aussi recommandé, de tenter 3 récupérations à l'esquimaude et de prendre ensuite une pause de 20 minutes.

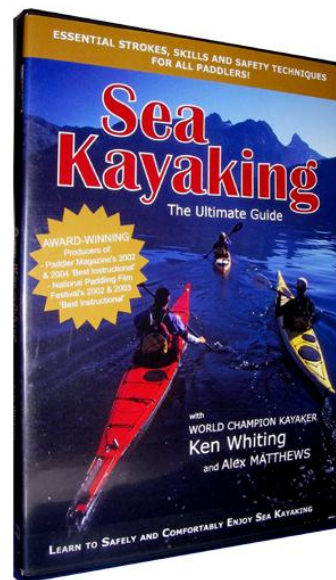
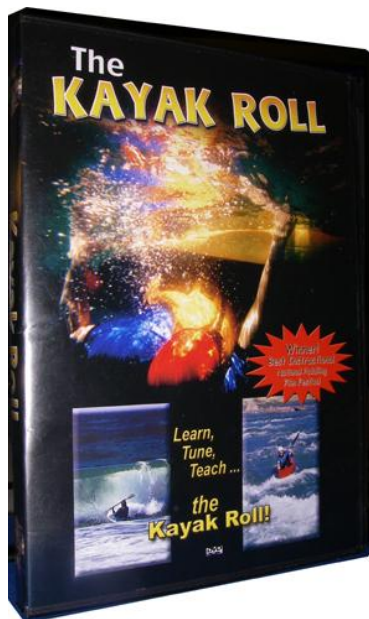
Les blessures à l'épaule et au dos sont fréquentes lorsque l'esquimautage n'est pas bien pratiqué.

Par période de grands vents ou de vagues extrêmes, il est possible que l'esquimautage ne fonctionne pas, soit à cause de la direction des vagues ou de la force du vent. Il est alors nécessaire de maîtriser l'esquimautage des deux côté, soit notre côté fort et notre côté faible.

Déporter la pagaie en extension, permet un plus grand appui sur l'eau, donc devient fort utile lorsqu'une première tentative d'esquimautage ne fonctionne pas. Cette dernière s'appelle la technique de Pawlata.

VIDÉOS SUGGÉRÉES

- The Kayak Roll par Performance Video
 - www.performancevideo.com



- Sea Kayaking The Ultimate Guide avec Ken Whiting et Alex Matthews
 - www.helipress.com