



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Préparation d'une randonnée

6 Février 2009

PM/NI/09.006/ABH

Synopsis d'une préparation à une randonnée en kayak de mer

La passion ne veut pas dire grand-chose.

Ce qui compte, c'est les moyens que nous mettons en œuvre pour faire aboutir un projet.

Jean TODT

Pour ne pas être l'objet des éléments, des événements imprévus, de la versatilité d'un groupe il est nécessaire de se préparer.

Ce texte s'adresse à ceux qui désirent organiser leur randonnée en kayak de mer ; dans le cadre du triptyque : destination, préparation, réalisation, il n'a d'autre but que de vous faciliter la tâche et de vous permettre d'être à même de réaliser vos projets en ce domaine.

Chacun a toute latitude dans la préparation ; en effet, il n'y a pas un canevas type, juxtaposable à toutes les situations, mais une flopée de cas imprévus, fortuits ou induits par le dilettantisme ...

Les orientations générales et les conseils précis que nous vous proposons sont à **adapter** à votre randonnée. Notre savoir est le fruit d'une pratique du scoutisme, de notre expérience militaire, et de nos échanges avec de nombreux kayakeurs rencontrés au cours de randonnées en kayak de mer. Nous nous attacherons dans la mesure du possible à vous communiquer des références utiles et utilisables par tout un chacun.

1 - LA DESTINATION

Différents facteurs vont influencer sur le choix de votre destination : votre culture générale et physique ainsi que le budget que vous allez pouvoir consacrer à votre découverte, mais aussi, et surtout, la capacité de l'équipe que vous allez constituer à affronter l'ensemble des forces naturelles qui agitent la terre et la mer et qui peuvent ne pas vous être favorables durant la période que vous déterminerez pour naviguer.

2 - LA COMPOSITION DE L'EQUIPE

Lorsque vous constituez une équipe, il ne suffit pas qu'un ou deux participants soient excellents, il faut que toute l'équipe soit bonne en toutes circonstances. Tel le récit « *A marche forcée. A pied du Cercle polaire à l'Himalaya 1941-1942*, » de Slawomir RAWICZ - Editions Phébus-2002

Ce livre relate l'évasion de sept hommes d'un camp sibérien dont l'un des participants a été choisi pour sa bonne humeur et son sens de l'humour à toutes épreuves dans le but de préserver le moral du groupe...

Tous les participants doivent avoir le même but, qui sera défini clairement avant de pousser plus avant les préparatifs. Chacun s'engage à respecter les horaires de la vie du groupe et à participer aux tâches collectives.

Il faut aussi débattre et dresser la convention pour régler les points essentiels afin d'éviter le désordre en mer, car, face aux éléments, les pratiques exagérément individualistes sont à bannir.

La nécessité de la discipline doit être reconnue et reposer sur le bon sens, l'égalité et le consentement. C'est sur ces bases que doit s'édifier la hiérarchie dans l'équipe ; ainsi, le chef choisi pour ses connaissances techniques et sa compétence dirigera la navigation.

Il n'est pas inutile de vous interroger sur vos capacités et celles des membres de l'équipe à vous porter mutuellement assistance dans des conditions de mer difficiles.

Autrement dit, quelles sont mes limites et celles de mes coéquipiers ?

3 - LA PRÉPARATION

3.1 - La pratique du kayak

Il faut se préparer en poussant à fond son entraînement aux techniques du kayak de Mer. Une fois l'équipe constituée, il est judicieux, dans les mois qui précèdent le départ, d'établir un calendrier de petites randonnées dans le but

Déclaration à la préfecture des Côtes d'Armor N° 0224009199 du 16 octobre 2001

Siège social : 66, rue Georgette GUESDON 53000 LAVAL

fpkm@pagayeursmarins.org

Tous droit de reproduction réservés

www.pagayeursmarins.org

Affiliée à l'Union Nationale des Navigateurs - UNAN

Page 1 sur 6



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Préparation d'une randonnée

de parfaire l'entraînement du groupe. Il serait regrettable de la part d'un membre de votre équipe, qu'un manque d'entraînement et d'endurance vous handicape dans votre découverte au lieu de pouvoir faire corps avec le groupe et de lui être utile.

3.2 - L'aptitude médicale

L'évaluation de votre état de santé doit faire partie de la préparation ; aussi nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin généraliste et de faire vérifier votre dentition par un dentiste.

3.3 - Orientation - Navigation maritime

La vénération dont fait l'objet le « GPS », de part le confort qu'il procure et son apparente précision, ne doit pas vous faire oublier que tous les systèmes radioélectriques peuvent être interceptés, brouillés volontairement ou être l'objet de dysfonctionnement voulu ou accidentel.

Il est indispensable de maîtriser la navigation traditionnelle même si elle paraît plus aléatoire. Pour cela, il faut consulter et utiliser à bon escient les documents nautiques que sont les cartes, les atlas des courants de marées, les tables des marées...

3.3.1 - Le système NAVSTAR - GPS (Navigation Satellite Timing And Ranging - Global Positioning System).

Il s'agit d'un système de radiolocalisation par satellites développé par le DoD (Departement of Defense) des Etats Unis d'Amérique.

Le suivi de l'état de la constellation GPS :

- National Imagery and constellation GPS : www.navcen.uscg.gov/
- USNO Navy : www.tycho.usno.navy.mil/

GPS et navigation maritime (Réf.940.ROA)

Didactique et indispensable pour connaître les caractéristiques du système NAVSTAR-GPS

Les guides du SHOM (Service Hydrographique et Océanographique de la Marine) www.shom.fr

3.3.2 - La cartographie marine et les documents nautiques

- Cartes et documents nautiques du SHOM : www.shom.fr
Pour les espaces maritimes français essentiellement. <http://www.carte-marine.fr/>
 - Admiralty Charts : www.admiralty.co.uk/
- Le pendant britannique du SHOM, mais pour toutes les mers du globe
- Service Hydrographique du Canada : www.cartes.gc.ca/chs
 - National Oceanic and Atmospheric Administration / Departement du commerce US
<http://www.nauticalcharts.noaa.gov/>

Détaillants :

ProTekSea.com : www.proteksea.com/plaisance/carte_marine.shtml

Site qui commercialise les cartes marines anglaises, espagnoles et françaises.

Marine Chart Services : <http://www.chartsales.co.uk/>

Ce site commercialise les cartes marines anglaises neuves ou d'occasion en vous proposant une fourchette de quatre prix : cartes périmées, cartes de seconde main sans mise à jour, cartes de seconde main avec mise à jour et cartes neuves.

3.3.3 - La cartographie terrestre

- IGN (Institut Géographique national) : www.ign.fr
Les cartes de la métropole et de nos possessions outre mer, aux échelles : 1/100 000, 1/50 000, 1/25 000.
L'échelle 1/100 000 est peu usitée par les kayakistes, alors qu'elle fourmille de renseignements, exemple le zéro des cartes, elle permet l'emport sous un volume de papier somme tout réduit d'une grande étendue de côtes.
- Ordnance Survey : www.ordnancesurvey.co.uk/leisure
Couverture au 1/50 000 du Royaume Uni.
Toutes ces cartes et d'autres se trouvent au Vieux Campeur - 2, rue Latran 75005 PARIS.

3.4 - La météo

Pour prendre connaissance de la météo et suivre son évolution au cours de votre navigation, plusieurs possibilités vous sont offertes :

3.4.1 - La radiotéléphonie ou VHF portable

Référence : La radiotéléphonie / PM / NI / 032.07 / AB



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Préparation d'une randonnée

Les noms des stations, les fréquences d'émissions, les horaires des vacances météo sont consultables dans :

- l'Almanach de l'année du Marin Breton
- Guide pratique de Météo France
<http://marine.meteofrance.com>
<http://secours.meteo.fr> (au format PDF / Adobe Acrobat)
www.bbc.co.uk/Weather/coast/shipping

3.4.2 - WAP (Wireless Application Protocol)

Ce protocole universel vous permet de recevoir les informations météo ou autres, sur votre téléphone cellulaire. Consulter votre opérateur de téléphonie mobile pour connaître les modalités d'accès et le type de forfait nécessaire pour une utilisation confortable.

3.4.3 - SMS

Moins onéreux et tout aussi fiable, la transmission par SMS sur votre téléphone cellulaire des informations météo consultables sur le site ci-dessous, il a l'avantage de couvrir la planète entière :

<http://www.wofrance.fr/meteo/marine>

A l'instar des navigateurs en solitaire, il vous suffit pour cela d'embrigader à votre service comme routeur météo une personne de votre entourage, elle doit disposer d'un micro-ordinateur, d'une connexion internet, et d'un téléphone cellulaire.

Avant votre départ vous établissez un message météo type, pour la transmission des informations météo essentielles pour votre navigation, ainsi que le nombre de SMS- météo/jour.

Exemple de message météo :

- force et direction du vent pour les prochaines 24h00,
- état de la mer,
- précipitations
- tendance pour les jours suivants.

Nous avons utilisé les SMS-météo au cours de deux randonnées, il est fiable à 100% . Il permet de s'affranchir des bizarreries dans la propagation des ondes radio, des difficultés de compréhension d'une langue étrangère, ainsi que des heures de diffusion des bulletins météo par les organismes officiels ou les radios d'état.

Assurez-vous auprès de votre opérateur que son partenaire dans le pays concerné couvre efficacement la zone de votre randonnée.

4 - L'EQUIPEMENT ET LES EFFETS D'HABILLEMENT

Il faut savoir s'équiper légèrement en emportant cependant l'indispensable. Il faut aussi être capable en cours de randonnée de se tirer d'affaire, seul, avec peu de facilités.

4.1 - l'armement du kayak

Vous pouvez amender les listes des équipements imposés, tout en restant dans le cadre de la législation en vigueur en vous référant à diverses publications de Pagayeurs Marins ainsi qu'aux fiches de l'UNAN.

- Artifices pyrotechniques de signalisation en kayak, du 20 mars 2007. PM/NI/017.07/YB
- La radiotéléphonie en mer, du 20 novembre 2007. PM/NI032.07/AB
- Division 244, du 25 février 2008. PM/NI/08.010/YB
- Division 240, du 05 Novembre 2008. PM/NI/08.028/GC

4.2 - Les effets d'habillement marins

Le kayakleur expérimenté se dote en général d'un équipement et d'effets de navigation de bonne qualité.

Privilégiez le principe des trois couches, si votre anorak est « respirant » le sous-vêtement et le vêtement chaud doivent eux aussi être « respirants » pour assurer l'efficacité de votre protection thermique.

Méfiez-vous du soleil, cet ami qui vous veut du mal, en vous préservant de son irradiation, et ce, même sous une couverture nuageuse.

Proscrivez l'emploi de vêtements en néoprène, inconfortables, propices à la culture des bactéries, d'une sécurité illusoire.

4.3 - L'équipement et les effets d'habillement terrestres

Il y a la nécessité physiologique et le confort. Un homme à besoin de respirer, de s'hydrater, de dormir et de s'alimenter. Ces besoins satisfaits, tout le reste en découle, les nécessités organiques et psychologiques prennent leur rang.



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Préparation d'une randonnée

Vous avez vos propres besoins, adaptez votre matériel à ceux-ci. La distinction entre l'utile et le superflu se fera d'elle-même.

Partez du principe qu'il n'y a que les riches qui peuvent acheter bon marché. Investissez dans la qualité. Du matériel bien conçu, éprouvé et de bonne facture dure plus longtemps, ce qui évite de les remplacer en permanence. De plus, votre attention sera fonction du prix du dit matériel. Dans des situations délicates, le plus important est de pouvoir compter sur son équipement ; dans l'action, chaque centime économisé peut vous occasionner de sérieux déboires. Il serait regrettable de gâcher votre plaisir à cause d'un équipement de bivouac et d'effets vestimentaires inadaptés au régime météo du lieu de votre randonnée. Il est primordial de vous doter du matériel et d'effets imperméables vous permettant de rester « sec » à terre.

4.3.1 - Les indispensables au bivouac

Le couteau :

C'est la base : il doit être robuste, de bonne qualité, relativement léger et peu encombrant de manière à ne pas vous gêner une fois dans une de vos poches.

Le briquet :

Ne vous encombrez pas avec des allumettes de ceci ou de cela, le briquet a l'avantage du tout en un.

Les briquets jetables sont compacts, fiables et d'une grande autonomie pour un prix modique et sont disponibles dans de nombreux points de vente. A défaut, et si vous utilisez un réchaud/essence, le Zippo est une bonne alternative au briquet jetable.

La lampe :

Privilégiez les lampes à diodes, elles offrent le meilleurs rapport qualité/prix: elles sont robustes, puissantes, d'un encombrement réduit et d'une grande autonomie.

Les lampes de la marque made in US Inova sont le nec plus ultra en la matière. Elles fonctionnent grâce à des piles au lithium, elles allient durée et faible encombrement.

A défaut, vous trouverez facilement les lampes à diodes de la marque française PELTZ, elles sont de bonne qualité.

Le carnet et le crayon :

Un carnet est utile pour sauvegarder ou transmettre des informations, dresser des plans, allumer un feu à l'aide d'une page. Un carnet n'a pas besoin de piles ; dans une pochette étanche, il ne craint pas les intempéries.

La marque allemande König & Ebhardt propose trois formats : A4, A5, A6, quadrillés ou avec lignes, le nombre de pages variant de 48 à 96 en passant par 72, couverture cartonnée, reliure brochée. La brochure est supérieure aux agrafes et aux spirales pour un emploi en plein air.

Distraction :

La météo peut vous obliger à des haltes prolongées à terre et ce, plusieurs jours durant ; dans ce cas, des cartes à jouer, des dés, un livre de poche sont de bons remèdes contre la morosité.

4.3.2 - Le couchage

Un campeur expérimenté préfère, s'il peut choisir, coucher sur un isolant sans tente que sous une tente sans isolant. Le sol, si sec puisse-t-il paraître, dégage toujours une certaine humidité. Cette humidité est traîtresse, elle nuira à la qualité de votre sommeil et peut avoir des séquelles sur votre condition physique présente ou à venir.

La bâche :

Elle est un excellent moyen pour améliorer votre isolation. Aux dimensions du tapis de sol de votre tente, veillez à ce qu'elle ne dépasse pas de l'emprise du tapis de sol afin d'éviter l'infiltration d'eau en provenance du toit de la tente.

Le matelas autogonflant :

Il est indispensable pour isoler le sac de couchage du froid du sol. Pour augmenter sa durée, il faut le remiser déplié et suspendu.

Le sac de couchage :

Choisissez judicieusement votre équipement de couchage en fonction des contraintes climatiques auxquelles vous êtes susceptible d'être confronté. Sur nos littoraux la norme -5°C permet un sommeil confortable. La sensibilité au froid est différente selon le métabolisme et le niveau d'entraînement des personnes. Vous aurez plus froid si vous êtes fatigué et si vous n'avez pas mangé. Si vous êtes frileux, munissez-vous d'un sac de couchage avec une température de confort plus basse.

Deux types de protections sont proposés : synthétique et naturelle. Nous préconisons l'isolation naturelle pour sa qualité thermique, le peu d'encombrement et le faible volume qu'elle présente. Bannissez les fermetures éclair, elles se coincent et sont une source de déperdition de chaleur.

Pour le transport dans votre kayak, utilisez un sac de compression étanche avec valve ; il permet une bonne compression du sac de couchage, d'où un gain de volume dans votre caisson.



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Préparation d'une randonnée

4.3.3 - La tente

Les critères de choix :

- Le poids et l'encombrement.
- Double toit, velum attenant.
- L'imperméabilité.
- La solidité.
- Le confort.

Le poids et l'encombrement.

Ils sont moins importants pour un kayakeur que pour un randonneur pédestre ou alpin. Gardez en mémoire, lorsque vous êtes sur le point de jeter votre dévolu sur un modèle, que le gain en légèreté se fait au détriment du confort, en particulier sur les dimensions du vélum. Le prix est aussi inversement proportionnel au poids.

Double toit et velum attenant.

Par soucis de discrétion, il est préférable de privilégier une couleur neutre.

Préférez un modèle qui vous permette, lors du montage et du démontage, de conserver le vélum solidaire du double toit, de façon à pouvoir monter/démonter votre tente sous la pluie sans mouiller la chambre ; l'aération de cette dernière doit être efficace. Une absidie peut s'avérer très utile par mauvaises conditions météo.

L'imperméabilité.

L'imperméabilité de la toile extérieure et du tapis de sol est mesurée par un indice exprimé en millimètre, connu sous le vocable SCHMERBERS. Plus le chiffre de cet indice est élevé, meilleure est l'imperméabilité ; exemple : 6 000 pour les tentes de haut de gamme.

La solidité

Elle va de pair avec la qualité de la toile et le mode de construction. Les armatures à plusieurs arceaux entrecroisés offrent la meilleure stabilité et résistance au vent.

Pour un ancrage efficace par mauvais temps ou dans un sol meuble, faites l'acquisition d'un lot de piquets cornières plus longs et plus solides. Ils sont vendus à l'unité. Pour le sable ou la neige, il existe des plaques pour élargir les sardines ou des ancrs en toile. Il est nécessaire d'emmener des tendeurs supplémentaires et des gârcettes pour entourer les pierres.

le confort

Il est préférable de soustraire une place au nombre annoncé par le concepteur.

4.3.4 - Le hamac de paroi

Il est idéal en zone humide, il vous met hors de portée des insectes rampants. Il est léger, 250g, en maille filet polyamide, il est muni pour l'arrimage d'un cosse-cœur à chaque extrémité. Il est recommandé de tendre au dessus, tout en pouvant conserver la station debout sans gêne, une bâche nylon ripstop de 3mx3m.

Sachez que l'utilisation du hamac implique presque toujours un changement de la position du sommeil : « sur le dos » est la position idéale.

4.3.5 - Les effets vestimentaires

Les vêtements de change.

Un pantalon, trois t-shirts, trois jeux de sous-vêtements, un pull en fibre polaire, un couvre chef, une paire de chaussures imperméables et deux paires de chaussettes.

Les vêtements de pluie.

Veste et pantalon en textile de haute performance, conçus pour former une barrière contre le vent et l'eau tout en maintenant une bonne respiration entre les différentes couches de vêtements, dans des environnements sévères et exigeants, pour un encombrement modeste une fois pliés.

4.3.6 - Les sacs étanches

Ils sont indispensables pour maintenir au sec vos effets, la valve de compression n'est pas un luxe, elle permet d'économiser du volume dans les caissons.

Les sacs étanches de la marque EXPED sont d'un bon rapport qualité-prix.

5 - L'ALIMENTATION

5.1 - Les vivres

Indépendamment de la diététique, réfléchissez, lors de l'élaboration de votre état des vivres, aux déchets engendrés par le conditionnement des denrées alimentaires, afin de limiter au strict minimum le volume journalier de vos poubelles.

Le cubage des caissons d'un kayak n'est pas extensible, mais vous pouvez augmenter sensiblement la quantité de vivres emportés : il suffit pour cela de changer l'emballage d'origine avec, de plus, pour certains aliments, la



Fédération de la Plaisance en Kayak de Mer

Préparation d'une randonnée

possibilité de fractionner par « repas/personnes ». A l'inverse, l'emploi systématique du conditionnement en boîte diminue votre capacité d'emport.

5.2 - Les réchauds

Au sein d'un groupe, la préparation des repas est individuelle ou collective avec, pour conséquence, l'utilisation d'un réchaud adapté en fonction du nombre de rations à préparer pour chaque repas.

5.2.1 - Le réchaud à essence

Sa puissance permet la préparation des repas pour un groupe d'une dizaine de personnes. Alimenté avec de l'essence C., vous ne devriez pas être confronté à une carburation défectueuse. Sa puissance fait qu'il est bruyant. Sa dangerosité est surtout liée à la méconnaissance par les utilisateurs des caractéristiques de fonctionnement du modèle utilisé. Vous devez vous imprégner de la notice du constructeur et être très attentif lors de la procédure d'allumage ou de rallumage.

5.2.2 - Les réchauds à alcool

Trop peu usités en France, où ils sont considérés comme des réchauds d'appoint, leurs qualités de simplicité et de fiabilité en font pourtant un ustensile de cuisine approprié pour un solitaire ou un binôme.

L'alcool à brûler est facile à trouver et, de surcroît, bon marché.

Certaines marques commercialisent des modèles « compact », l'ensemble étant composé d'un brûleur, d'une casserole en aluminium (0,8 litre), d'une poêle antiadhésive de 15cm de diamètre ; tous ces ustensiles se rangent à l'intérieur de la casserole. Encombrement : 15x7cm pour un poids de 330 grammes.

6 - LA TROUSSE DE SECOURS

La trousse de secours doit faire partie intégrante de votre équipement de sécurité. Son contenu et votre connaissance des premiers soins doivent vous permettre de parer au plus urgent.

Le plus efficace est de concevoir votre trousse de secours en fonction de vos besoins. Elle sera pratique, ne contiendra que l'indispensable et son contenu sera régulièrement vérifié. Les médicaments doivent être limités au strict nécessaire :

- de l'aspirine et du paracétamol,
- des tampons alcoolisés,
- des sachets antiseptiques cutanés,
- un anti diarrhéique.

Recommandation : Munissez-vous de votre carte européenne d'assurance maladie.

<http://www.ameli.fr/fiches-synthetiques/la-carte-europeenne-d-8217-assurance-maladie.php>

7) ASSURANCES

Chaque participant a souscrit les contrats nécessaires : Responsabilité civile, dommages, assistance y compris rapatriement sanitaire du pays prévu pour la randonnée.

8 - BIBLIOGRAPHIE

Survivre « Comment vaincre en milieu hostile ».

Docteur Xavier MANIGUET aux Editions Albin-Michel - 1988

Notre/votre livre de chevet par excellence.

Comment survivre

Traduction du manuel US « Survival »

Blondel La Rougery aux Editions Impressions - Paris - 1977

Pour être efficaces, vos connaissances livresques doivent être mises en application lors de séances ou stages d'entraînement.

9- CONCLUSION

Nous espérons vous avoir fait bénéficier de nos expériences. Il faut vous adapter à la réalité à laquelle vous êtes confronté. Attachez-vous dans les situations d'urgence à conserver votre sang froid et la volonté de vivre.

L'entraînement permet d'éviter les déceptions du débutant. L'apprentissage des techniques, et ce dans tous les domaines, est bon à prendre quelque soit son âge.

L'imbécile connaît tout, le sage apprend (maxime asiatique)

Ainsi, connaissant vos limites, confronté à un gros souci, vous aurez le sang froid indispensable à une analyse de la situation vous permettant une prise de décision rapide et adéquate, en sachant que vous ne pouvez compter que sur vous.

Eric Tabarly « Naviguer est une activité qui ne convient pas aux imposteurs, En bateau, on sait ou on ne sait pas »

Alain BOHÉE / JAN 09