

Compte rendu Stage de perfectionnement kayak de mer en Bretagne sud Du 25 au 27 mai 2018

Organisation : Joël DUGAY

Objectif :

«Surf, courant, rase-cailloux et passes à cailloux, shore-break».

Avec ses 17 km de côtes, Plœmeur (*Ploue Meur, la grande paroisse*) offre tous les attraits de la mer : côtes découpées et sauvages, rochers écumants pour les techniques de saute-cailloux, plages de sable fin, petits ports, criques, les plages, des hauts fonds pour affiner nos techniques de surf et pour finir, de nombreux shore-break. C'est Vincent ACHARD (*Camino_Kayak*) qui va nous encadrer sur cette formation de perfectionnement, assisté par Jérôme BRUN, en cours de formation au monitorat.

Voici les 7 plages de la commune les plus importantes du secteur :

- Plage du Fort Bloqué (plage de 1 900 m de long qui s'étend en grande partie sur la commune de Guidel)
- Plage des Kaolins (500 m)
- Plage du Courégant (250 m)
- Plage de Port Blanc à Kerroc'h (100 m)
- Plage du Pérello (200 m)
- Plage de l'Anse du Stole à Lomener (600 m)
- Plage de Kerpape (300 m)

➤ Objectifs principaux de ce stage de perfectionnement

Mettre en place la sécurité nécessaire tout au long de cette formation, réaliser un apprentissage technique pour des participants confirmés avec différentes mises en situation, une recherche gestuelle appropriée, une analyse en finesse du contexte (le bon timing) et un accompagnement individuel. Un ajustement collectif est effectué en fonction de l'avancée du stage et de l'apprentissage de chacun. Le groupe, composé de 7 personnes expérimentées, est homogène et a les mêmes attentes et la même motivation.



✓ **Jour 1 : vendredi 25 mai.**

Matin : navigation engagée dans le secteur de Guidel où la houle forme progressivement des vagues grossissantes et parfois croisées. Nous avons mis en œuvre toutes les techniques appropriées pour une grande séance de surf et quelques belles gamelles également, la palme revient à Bernard pour une splendide chandelle suivie d'un esquimautage. Pour nous, l'intérêt de ce spot c'est sa progressivité en fonction de l'heure de la marée. Dans notre cas, elle est montante avec un coefficient moyen et peu de vent. Avant d'aborder les grosses vagues, nous faisons un travail de base pour prendre des vagues taquines de travers dans le but de remettre nos mécanismes en fonction avec les appuis adaptés.

Après-midi : 1ère séance de rase-cailloux avec une approche plus soutenue vers la fin de journée pour préparer la suite où nous espérons faire des saute-cailloux plus soutenus avec toute la complexité qui l'accompagne. L'idée est de naviguer au plus près des cailloux pour ressentir l'effet de la houle qui pénètre, au départ, les passages simples et plus incertains par la suite. Notre première erreur - pour certains d'entre nous - est d'avoir pris des kayaks en fibre ... Nous allons corriger cela rapidement en prenant par la suite des kayaks « Polyèthes». D'autant que dans notre excitation du jeu sur ce territoire minéral et dur (comme de la roche!) , nous avons laissé une pointe avant de kayak qui, comme un nez de boxeur malmené, va se retrouver bien mal en point et séparée de son corps.



✓ **Jour 2 : samedi 26 mai**

Journée soutenue avec une navigation plus engagée entre le Courégant et Fort-Bloqué (côte exposée sud-ouest) jusqu'à Moélan (8 à 10 miles). Nous avons profité des hauts-fonds et des vagues de roches pour réaliser de beaux surfs. Cette journée a été riche en apports techniques sur les spécificités des passes à cailloux ou de « saute-cailloux ». Attendre le bon moment, lire la mer « le timing » dirait Vincent. La vague arrive, on l'observe et au moment opportun on engage le kayak en deux ou trois coups de pagaie dynamiques pour pénétrer la passe qui, à ce moment précis, est vide d'eau mais se remplit plus rapidement que notre progression et franchement, c'est tant mieux !

Nous allons aussi réaliser plusieurs départs et arrivées de plage dans un shore-break bien ciblé. Pour rappel, le shore-break est une grosse vague qui vient se briser et rouler sur la plage avec puissance lorsque le fond descend rapidement. Pour repartir, on attend la grosse vague, elle se retire (ressac) et à ce moment précis, on lance le kayak vers le large pour se retrouver à cheval dessus ou mieux encore, complètement allongé sur l'hiloire. Une autre méthode testée : le « Départ patinette » ! Cela consiste à faire venir un kayak sur le dos de la vague en refusant le surf et de se lancer, le pied dans le kayak, en poussant fortement vers le large avec les deux kayaks accouplés mais tête-bêche.



✓ **Jour 3 : dimanche 27 mai**

Cette journée est consacrée au travail individuel dans la mesure où nous avons déjà acquis beaucoup de choses en plus de notre propre expérience (pagaie bleue/rouge). Nous allons donc mettre en pratique et en situation tous ces apports dans un contexte varié (saute-cailloux, passes, surf, enroulement des vagues, travail de l'assiette, gîte maximale avec placement des épaules et regard loin devant pour un virage efficace, réarmer la circulaire pour virer sur place comme sur un pivot, ...) sous l'œil avisé de Vincent assisté par Jérôme.

Nous terminons cette journée par des actions de sécurité dans les rochers en effectuant des « chats perchés (involontaires !) » et des récupérations rapides.



✓ **Bilan ou debriefing :**

Ce stage de perfectionnement a été mené de manière conforme aux attentes de chacun et à l'objectif initial. Bien évidemment, cette approche pédagogique et ludique, avec ces belles conditions de navigation et une excellente météo, nous a donné cette envie de poursuivre et de compléter. Cela va permettre d'accentuer cette action de formation qui apporte progressivement à chaque participant, un niveau de compétence et de savoir faire à reverser dans l'intérêt général des pratiquants du kayak de mer.

Comme le disait si justement ce prêtre marin buriné et héros des parenthèses de BAHIA, la mer comme la montagne nous apportent cette liberté et probablement, l'importance dont nous avons besoin.

Merci aux participants, à Vincent et à Jérôme, pour la qualité de la pédagogie, des échanges et de la bonne humeur permanente de ces trois jours. Vous pouvez consulter la vidéo réalisée lors de ce stage.