



Objectif :

Que doit-on savoir
pour naviguer en kayak
une journée
en tribu
du club jusqu'à la mer

(Durée 1h30)

(💡 Trucs, Astuces, Conseils)

➤ *Si vous souhaitez approfondir le sujet*

JOUR -1 de NAVIGATION

- Prévision m et e, applications
- Force du vent, tableau de conversion
- Quelques statistiques

JOUR de NAVIGATION

- Briefing
- Vérification de son équipement
- Vérification de son kayak
- Check physique
- Cahier de sortie
- Les conseils
- D240 / D245
- N eud de remorquage
- Fabrication d'un bout de remorquage
- VHF

SUR L'EAU

- Règlement CKMBT
- Partageons le littoral
- Priorités
- R eglementation de la navigation sur l'étang de Thau (DDTM 34)
- Etang de Thau, zone Natura 2000
- Arr et e préfectoral n o 140/2024, interdisant la navigation des navires et engins immatricul es, et non immatricul es sur les tocs de l'étang de Thau

FIN de NAVIGATION

- Entretien du matériel et gestion de l'eau
- Avarie matérielle
- Cahier de sortie

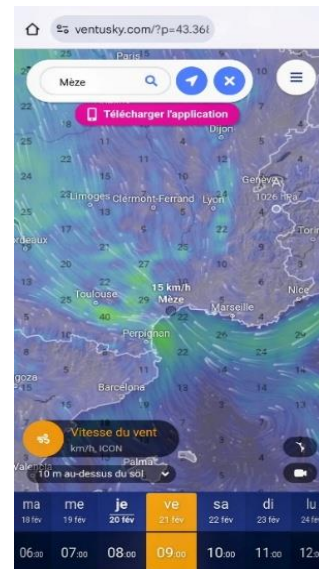
POUR ALLER PLUS LOIN

- Drapeaux, balises, indications
- Quelques notions de navigation
- Nav & Co
- L'hypothermie

JOUR -1 de NAVIGATION

1. PREVISION METEO (applications sur le site du CKMBT)

(Météo France, Météo Marine, Ventusky)



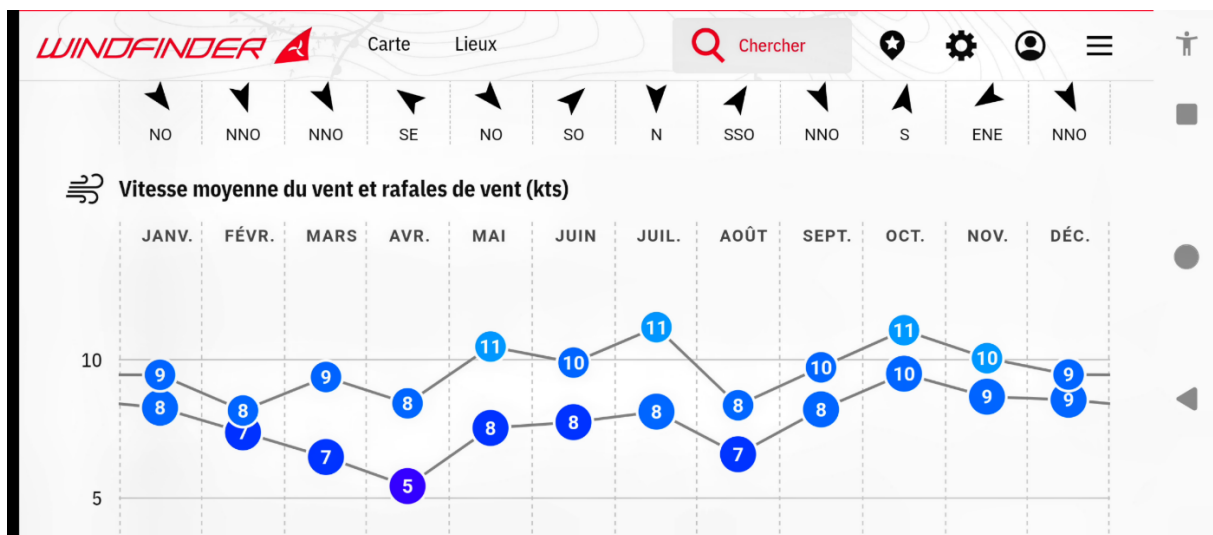
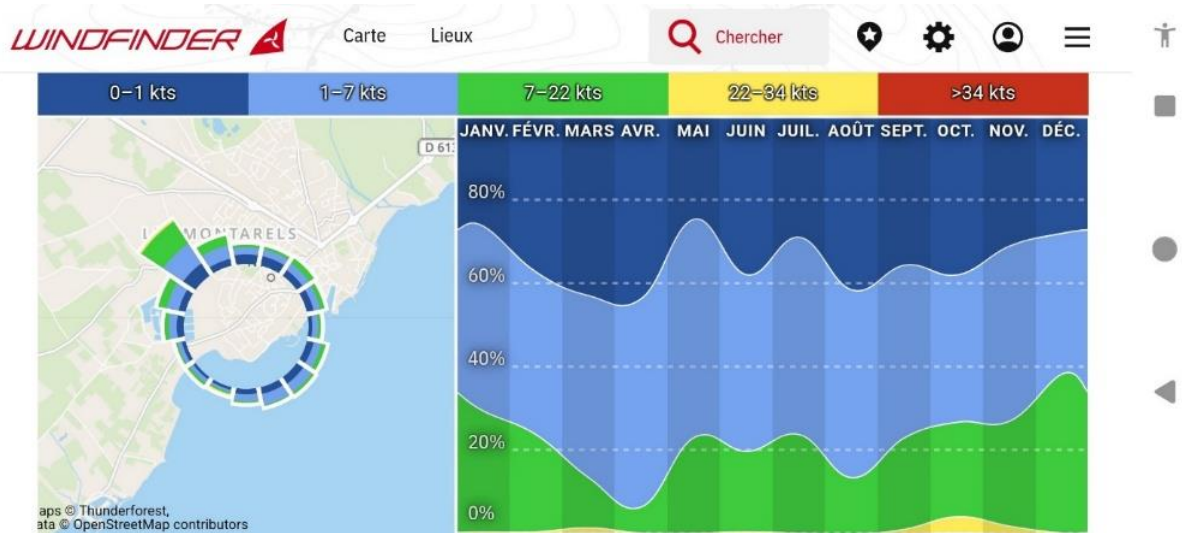
<https://h2opaddle.fr/decrypter-un-bulletin-meteo-marine/>

➤ FORCE DU VENT, TABLEAU DE CONVERSION

ECHELLE DE BEAUFORT

Force	Appellation	Vitesse du vent		État de la mer	Effets à terre
		noeud	km/h		
0	calme	1	1	Mer d'huile, miroir	La fumée monte droit
1	très légère brise	1 à 3	1 à 5	Mer ridée	La fumée indique la direction du vent
2	légère brise	4 à 6	6 à 11	Vaguelettes	On sent le vent au visage
3	petite brise	7 à 10	12 à 19	Petits moutons	Les drapeaux flottent
4	jolie brise	11 à 16	20 à 28	Nombreux moutons	Le sable s'envole
5	bonne brise	17 à 21	29 à 38	Vagues, embruns	Les branches des pins s'agitent
6	vent frais	22 à 27	39 à 49	Lames, crêtes d'écume étendues	Les fils électriques sifflent
7	grand frais	28 à 33	50 à 61	Lames déferlantes	On peine à marcher contre le vent
8	coup de vent	34 à 40	62 à 74	Les crêtes des vagues partent en tourbillon d'écume	On ne marche plus contre le vent
9	fort coup de vent	41 à 47	75 à 88		
10	tempête	48 à 55	89 à 102	Les embruns obscurcissent la vue, on ne voit plus rien	Les enfants de moins de 12 ans volent
11	violente tempête	56 à 63	103 à 117		
12	ouragan	64 et plus	118 et plus		

➤ QUELQUES STATISTIQUES (Kts abréviation de nœuds)



Cartes | Observation | **Statistiques** | Webcams

Statistiques annuelles des vents et de la météo pour Mèze / Étang de Thau

Ø VENT

DIRECTION	VITESSE	RAFALES
NO	8kts	10kts

Ø AIR

JOURNÉE	NUIT
18°C	14°C

JOUR NAVIGATION

➤ BRIEFING

Pour ne rien oublier dans le brief d'avant sortie, un petit moyen mnémotechnique

"MY ABCDE"

M - Moi (permet de se présenter)

Y - Youv (permet aux autres de se présenter)

A - Aire (lieu de navigation, conditions, météo, courant...)

B - Bateau (vérif. Bateau matériel navigation)

C - Communication (Canal VHF, signes partagés...)

D - Docteur (bobos, pepins physiques, Trousse secours)

E - Embêtement, Ennui (conduite à tenir en cas d'urgence, ...)

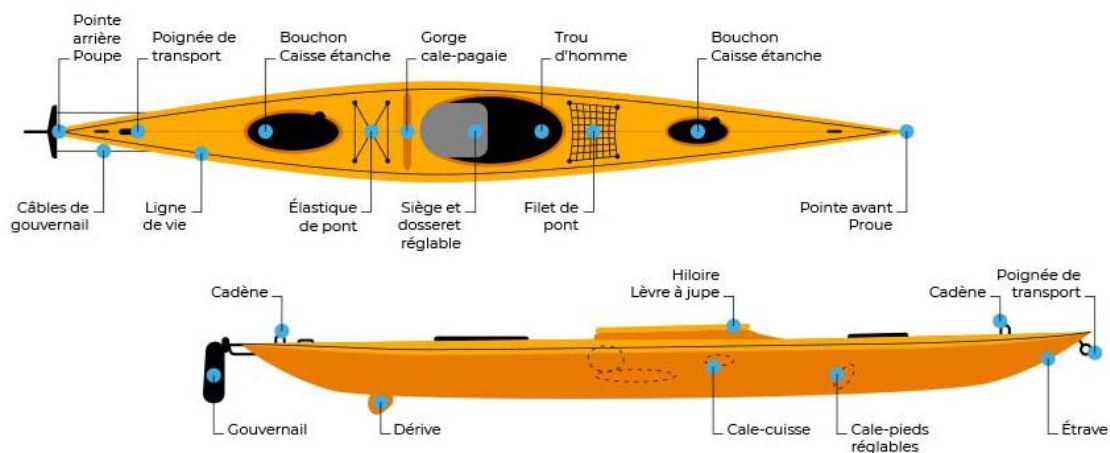
➤ SON EQUIPEMENT

Le port du gilet de sauvetage - La jupe est installée tendue sur l'hiloire du kayak - un bout de remorquage - une pagaie de secours - un téléphone portable ou VHF - Avoir le sac d'urgence - Le port d'une tenue adéquate (combinaison néoprène) et d'un coupe-vent est obligatoire sur la période hivernale

💡 le gilet doit être ajusté et se porter au-dessus du coupe-vent, la jupe doit se mettre sous le gilet



➤ VERIFICATION KAYAK



💡 Bien vérifier l'étanchéité des trappes

➤ PHYSIQUE

Tous soucis physiques (en préservant le secret médical) doivent être signalés au responsable de l'évènement afin d'adapter la sortie.

💡 Reculer en cas de défaillance n'est pas signe de faiblesse

➤ CAHIER DE SORTIE

Notifier sur le cahier, heure de début de sortie, les participants, la direction de la sortie, la durée et l'heure d'arrivée estimée

➤ LES CONSEILS

- 💡 Vérifier l'embarquement des équipements de sécurité liés à la D240/D245
- 💡 Vérifier l'embarquement de la trousse premiers secours
- 💡 Pour estimer le temps d'une sortie la vitesse moyenne d'un kayakiste est de 4/5 km/h
- 💡 Prévoir le retour avec le vent dominant arrière
- 💡 La navigation en kayak se fait groupée, et au minimum en binôme
- 💡 Ne pas traverser les filets des pêcheurs, le plus simple est de les contourner
- 💡 Ne pas circuler dans les zones réservées à la baignade
- 💡 Traversée d'un port. Si la vitesse des bateaux est limitée (de 3 à 5 nœuds) la traversée perpendiculaire d'un port se fait d'une façon vigilante et groupée. L'entrée d'un port est soumise à réglementation
- 💡 Circulation spécifique dans les canaux de Sète et sous les ponts
- 💡 Lorsque le vent dominant est la Tramontane (vent NO), ou le Mistral (vent N, NE) vous serez protégé de celui-ci en faisant du rase cailloux
- 💡 En été, le matin, l'étang est beaucoup plus calme, les brises thermiques (vent S) se lèvent souvent l'après-midi,
- 💡 Ne pas sortir par brouillard, brume, ou entrée maritime
- 💡 Distance estimative du club vers ...

Bouzigues 5,5 kms	Musée étang 6,5 kms	La Vène 10 kms	
Bellevue 3,8 kms	Bellonette 5 kms	Tabouriech 6 kms	Marseillan Port 10 kms
Les Tocs 4 kms	Brise Lame	La Corniche	
Le tour par les canaux et retour par Fonquerne 22 kms			

➤ D240 / D245

CK/mer Réglementation du kayak de mer

Conditions et matériel de sécurité réglementaires

La **Division 240** définit les règles de sécurité de la navigation de plaisance, avec un matériel spécifique pour les « embarcations propulsées par l'énergie humaine » (**Article 240-2.10**). Seule la navigation diurne, jusqu'à 6 miles d'un abri, est autorisée. En kayak, chacun est considéré chef de bord, responsable de son matériel et compétent à l'utiliser.

BASIQUE spécifique - Navigation jusqu'à 2 miles d'un abri

- ✓ Le kayak n'est pas un engin de plage : coque > à 3,50 m, homologué D240/D245 ou conforme à la **Division 245**, avec une jupe si kayak ponté.
- ✓ Gilet de flottabilité de 50N minimum ou combinaison néoprène à flottabilité positive
- ✓ Moyen de repérage lumineux étanche, d'une autonomie de 6h mini (lampe flash, torche ; ou cyalume si dans gilet)
- ✓ Dispositif d'assèchement manuel (écope ou pompe)
- ✓ Dispositif pour, après chavirement, rester en contact de son kayak et remonter à bord seul ou aidé (à minima une ligne de vie).

CÔTIER spécifique - Navigation de 2 à 6 miles d'un abri

- ✓ Matériel de sécurité pour une navigation jusqu'à 2 miles
- ✓ Navigation à deux embarcations de conserve minimum, seul selon conditions
- ✓ Une VHF pour 2 embarcations, accessible, étanche et flottante
- ✓ 3 feux rouges à main
- ✓ Compas étanche
- ✓ Carte(s) marine(s) de la zone fréquentée
- ✓ RIPAM (résumé visuel) ou textuel, support numérique ok
- ✓ Balisage de la zone (support numérique ok)
- ✓ Certificat d'enregistrement (= immatriculation, support num. ok)

TÉMOIN OU VICTIME D'UN PROBLÈME EN MER ?
APPELEZ LE CROSS

DEPUIS LE LITTORAL, LE NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE
C'EST LE 196
APPÊL GRATUIT DEPUIS UN FIXE OU UN PORTABLE

EN MER, J'UTILISE
LE CANAL 16 DE MA VHF
JE DEMANDE LE CROSS

Détresse **May day, May day, May day**
Danger grave avec besoin d'aide immédiate

Urgence **Pan pan, Pan pan, Pan pan**
Urgence pour le navire, un blessé ou malade

Sécurité **Sécurité, Sécurité, Sécurité**
Tout danger pour la sécurité de la navigation

Equipement fortement recommandé

Pour chacun

- ✓ Bout de remorquage
- ✓ Pagaie de secours
- ✓ Sifflet
- ✓ Montre
- ✓ Couteau accessible
- ✓ Eau et encas
- ✓ Vêtements adaptés à la météo, à l'immersion
- ✓ Equipements pour le froid (bonnet, ...)
- ✓ Sac de recharge complet
- ✓ Casque selon pratiques

Pour le groupe

- ✓ Trousse de secours
- ✓ Matériel de réparation (scotch, pâte epoxy / polyester, gacette, etc.)
- ✓ Couverture de survie (+ des bougies) ou abri de secours, boisson chaude
- ✓ Sur-veste / poncho utilisable en navigation
- ✓ Téléphone

Astuce carte marine

Pour un usage personnel, il est possible de faire ses cartes sur le site data.shom.fr.

Dans données de référence > cartographie : sélectionner carte marine, zoomer sur la zone qui vous intéresse, puis imprimer !



DIVISION 240 & 245

La navigation en mer, en kayak, canoë et stand up paddle est régie en partie par les textes de la DIVISION 240 et 245.

- La DIVISION 240 traite des règles de sécurité applicables à la navigation de plaisance
- La DIVISION 245 traite des exigences techniques et de construction des navires non soumis au marquage CE.

DIVISIONS 240, RÈGLES DE SÉCURITÉ APPLICABLES À LA NAVIGATION DE PLAISANCE EN MER SUR DES EMBARCATIONS DE LONGUEUR INFÉRIEURE OU ÉGALE À 24M. ARTICLE 2 À 5 DE LA DIVISION 240 MODERNISÉ PAR L'ARRÊTÉ DU 12 MAI 2019.

300 mètres

Navire avec numéro d'identification (auto videur ou kayak ponté)

Embarcations autorisées :

Engins de plage

Si encadré par un cadre qualifié présent sur l'eau (diplômes pro, FFCK)

< 2 miles d'un abri

Embarcations autorisées :

Immatriculation facultative

2 à 6 miles d'un abri

SUP interdits

Immatriculation obligatoire

> 6 miles d'un abri

STOP

Navigation non autorisée

DEPUIS LE LITTORAL, LE NUMÉRO NATIONAL D'URGENCE C'EST LE 196
APPÊL GRATUIT DEPUIS UN FIXE OU UN PORTABLE

EN MER, J'UTILISE LE CANAL 16 DE MA VHF
JE DEMANDE LE CROSS

300 mètres

Embarcations autorisées :
Kayak et SUP gonflable < 3.50 m

Equipements facultatifs liés à la décision du cadre :

Gilet porté ou à bord sauf SUP

< 2 miles d'un abri

Embarcations autorisées :
Kayak et SUP rigide > 3.50 m

Equipements obligatoires basiques :

Immatriculation facultative sauf si pêche en kayak

2 à 6 miles d'un abri

Equipements obligatoires côtier :

Immatriculation obligatoire

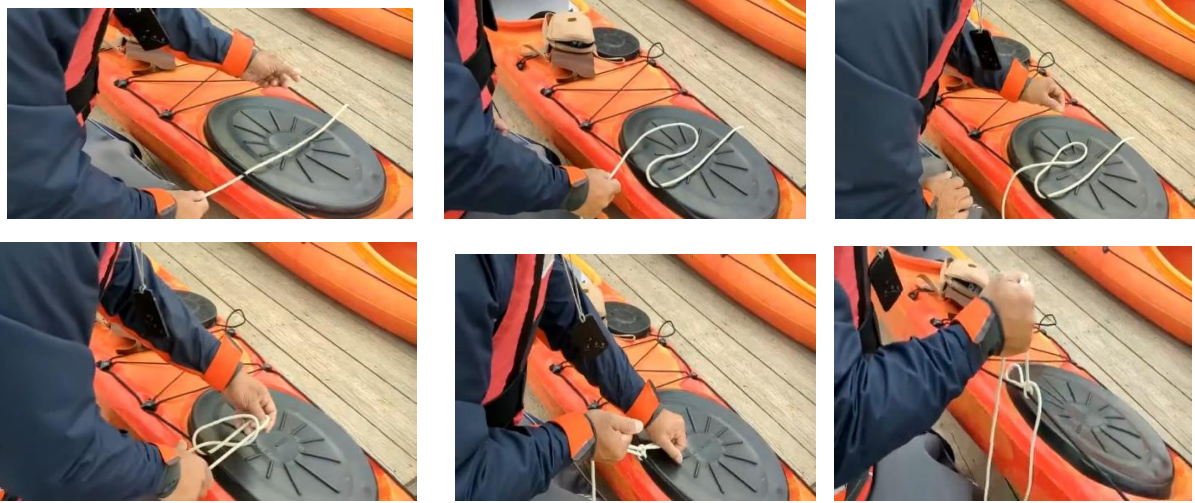
Embarcations RTM, DAG et zones de navigation

Engins de plage zone de 300m :
Tous SUP gonflables, Mojito, Makao, Planche visio, sup KOA, Mad'gic, SX, SPY et STRIM

Jusqu'à 2 miles d'un abri :
Ocean Duo, Disco +, Mezzo, Abaco 3.60, Tango evo pêche, Hiro impulse drive pêche et NELO 510

Jusqu'à 6 miles d'un abri :
Ocean Quatro, Tempo, Rytmo, Mid-way, Tiwok evo, Miwok, Ysak, Biwok evo, Abaco 4.20

➤ NŒUD de REMORQUAGE



➤ FABRICATION D'UN BOUT DE REMORQUAGE

💡 <https://kayak-concarneau.fr/fabriquer-son-bout-de-remorquage/>

FABRICATION D'UN BOUT DE REMORQUAGE

- 1 - Pour commencer il vous faudra environ 12 mètres de bout flottant de diamètre 8 ou 10, un mouqueton en inox, 60 cm de sandow de diamètre inférieur ou égal au bout et d'un flotteur.
- 2 - Faire une boucle d'environ 25 cm avec le sandow et faire un nœud.
- 3 - ... ou une surfurte, au choix.
- 4 - Accrocher le mouqueton à une extrémité du bout.
- 5 - Ajouter le flotteur (ici, un vieux flotteur trouvé sur le plage). Laisser une vingtaine de cm de bout et faire un nœud.
- 6 - Passer le bout dans le sandow et le nouer comme sur la photo.
- 7 - Enrouler le bout autour du sandow.
- 8 - Arrêter un peu avant l'extrémité du sandow.
- 9 - Passer le bout dans l'œil du sandow.
- 10 - Refaire un tour de sandow.
- 11 - Passer le bout dans la boucle formée précédemment.
- 12 - Et repasser le bout dans le sandow.
- 13 - Serrer bien le bout.
- 14 - Et voilà !

Document réalisé par l'association Kayak Site Mer

Bout de remorquage pour kayak de mer – Fiche pratique

Amortisseur élastique : sandow de diamètre 8 mm, et de 70 cm de longueur avant fabrication (2,40 m de bout sont absorbés par les spirales autour du sandow pour un amortisseur final de 55 cm)

Drisse de polyester : treuil diamètre 6 mm, longueur 12 m avant fabrication

Flotteur type filet de pêche

33 cm → environ 8,50 m (12 m avant fabrication) 8 m

Côté kayak remorqueur
Impératif: pouvoir larguer rapidement, même si le bout est sous tension !
3 possibilités courantes pour la fixation :
 - à l'avant de l'hélice, par un tour mort, puis en tourné grand
 - à l'avant de l'hélice, avec un mouqueton à ouverture sous charge
 - un nœud flottant boucle, dans laquelle on passe le mouqueton du hoch de ceinture de remorquage


L'amortisseur Sandow seul

Sandow à l'intérieur des spirales du bout

Côté kayak remorqué (ici à droite), le bout de remorquage est trappe à l'avant du kayak remorqué et sur la ligne de vie.
Solution classique : 4 élingues de sécurité à Wichard L, 75 mm en acier inoxydable

Guy Locatelli - Vitequip Client
 www.vitequip.org

➤ UTILISATION DE LA VHF




Check-list
Bateaux.com

**VHF DÉCLENCHER
UNE URGENCE**

- Réglez la VHF sur le Canal 16
- Si personne ne parle, appuyez sur la pédale PTT pour émettre
- MAYDAY MAYDAY MAYDAY (détresse vitale)
ou PAN PAN - PAN PAN - PAN PAN (urgence)
- Ici le bateau [nom et type de l'embarcation]
- qui signale [nature du sinistre]
- à la position [position GPS ou bien relevé et distance d'un amer remarquable]
- [nombre] de personnes à bord
- Ici le bateau [nom du bateau] - terminé
-
-

En partenariat avec SIMRAD
Electronique marine haute performance pour les bateaux à moteur



C'est la panique à bord, vous devez lancer un message de détresse sur la VHF. Mais lequel allez-vous utiliser : MAYDAY ou PAN PAN ou SECURITE ?

Il existe trois messages de sauvegarde de la vie humaine en mer, classés par ordre de priorité.

Chacun possède son propre signal d'alarme différent :

- Priorité 1 Absolue : Détresse - MAYDAY (répétez 3 fois)
- Priorité 2 : Urgence - PAN PAN (répétez 3 fois)
- Priorité 3 : Sécurité - SÉCURITÉ (répétez 3 fois)

 Pour savoir s'il faut déclencher un MAYDAY ou un PAN PAN, il existe un moyen simple.

MAYDAY se prononce "m'aider" ce qui veut dire que vous avez besoin d'aide.

PAN PAN se prononce "panne panne" signale que vous avez une panne et que vous demandez de l'aide mais sans être en danger.

- *Détresse (MAYDAY - MAYDAY - MAYDAY)*

On utilise ce message en cas de danger pour la vie humaine.

Par exemple mer une voie d'eau, un chavirage, un échouement dangereux, un problème médical grave ...

- *Urgence (PAN PAN - PAN PAN - PAN PAN)*


Le message d'urgence est utilisé si une vie humaine n'est pas en danger, mais qu'il y a un problème grave à bord.

Par exemple : Un problème moteur qui empêche le bateau de revenir au port par ses propres moyens Un démâtage Une casse de safran ...

- *Sécurité (SÉCURITÉ - SÉCURITÉ - SÉCURITÉ)*


Ce message est là pour informer le trafic maritime d'un danger.


Par exemple : Déclaration d'un OFNI (Objet Flottant Non Identifié) Une bouée ou un radeau à la dérive Un danger pour la navigation ...


 Pourquoi utiliser la VHF plutôt que son téléphone portable ?

La VHF, qu'elle soit portable ou fixe, est le moyen incontournable pour déclencher les secours en mer. Votre téléphone portable (en appelant le 196) ne pourra émettre que s'il est à portée du réseau GSM (couverture), mais surtout avec lui vous allez prévenir des secours qui sont à terre. Or ce sont les bateaux qui se trouvent sur votre zone de navigation, les plus proches de vous, qui seront les plus à même de vous aider. Voilà pourquoi il est toujours préférable d'utiliser la VHF sur le canal 16 pour déclencher les secours.

 Avant utilisation de la VHF, vérifier qu'elle est chargée

 Avant utilisation vérifier qu'elle est sur le canal 16

 Après utilisation vérifier qu'elle est en charge

 Lors de l'utilisation entre 2 VHF, faites un essai de liaison sur les canaux 06,08,72,76

Petit QCM pour évaluer vos connaissances : https://www.loisirs-nautic.fr/test_crr_VHF_1.php

<u>Numéro de canal</u>	<u>Type de communication</u>
16	Appel de détresse en phonie et canal d'appel
9	Capitainerie de port de plaisance
6, 8, 72, 77	Liaisons entre navires
3, 4, 13, 87, 88	Réservé au CROSS
7, 11, 17, 82, 85, 86	Réservé à la Marine nationale
13, 21, 22, 63, 64, 79, 80, 82, 83	Autorités portuaires
70	Canal automatique de veille ASN (numérique)

VHF radiotéléphonie

	Signal	Catégorie	Exemple
Détresse	MAYDAY	Danger grave et imminent	Homme à la mer, chavirage
Urgence	PAN PAN	Sécurité du navire -personne	Blessé, remorquage
Sécurité	SECURITE	Sécurité de la navigation	Météo, épaves

appel
message

MAYDAY MAYDAY MAYDAY
ICI
Calypso, Calypso, Calypso,
FX FA (*indicatif d'appel*)
MAYDAY, Calypso, FX FA
Position du navire
Nature de la détresse
Type d'assistance requise
Nombre de personnes à bord

Communication de détresse



Lexique



Voie d'eau	Flooding
Avarie	Damage
Echouement	Grounding
A la dérive	Adrift
Homme à la mer	Man overboard
Chavirage	Capsizing
Attention !	Warning !
Avis de coup de vent	Gale warning
Tirant d'eau	Draft
Port d'escale	Port of call



Affectation des voies

détresse/urgence/sécurité : **16**
navire-navire : **6, 8, 72 et 77**

Alphabet Phonétique International

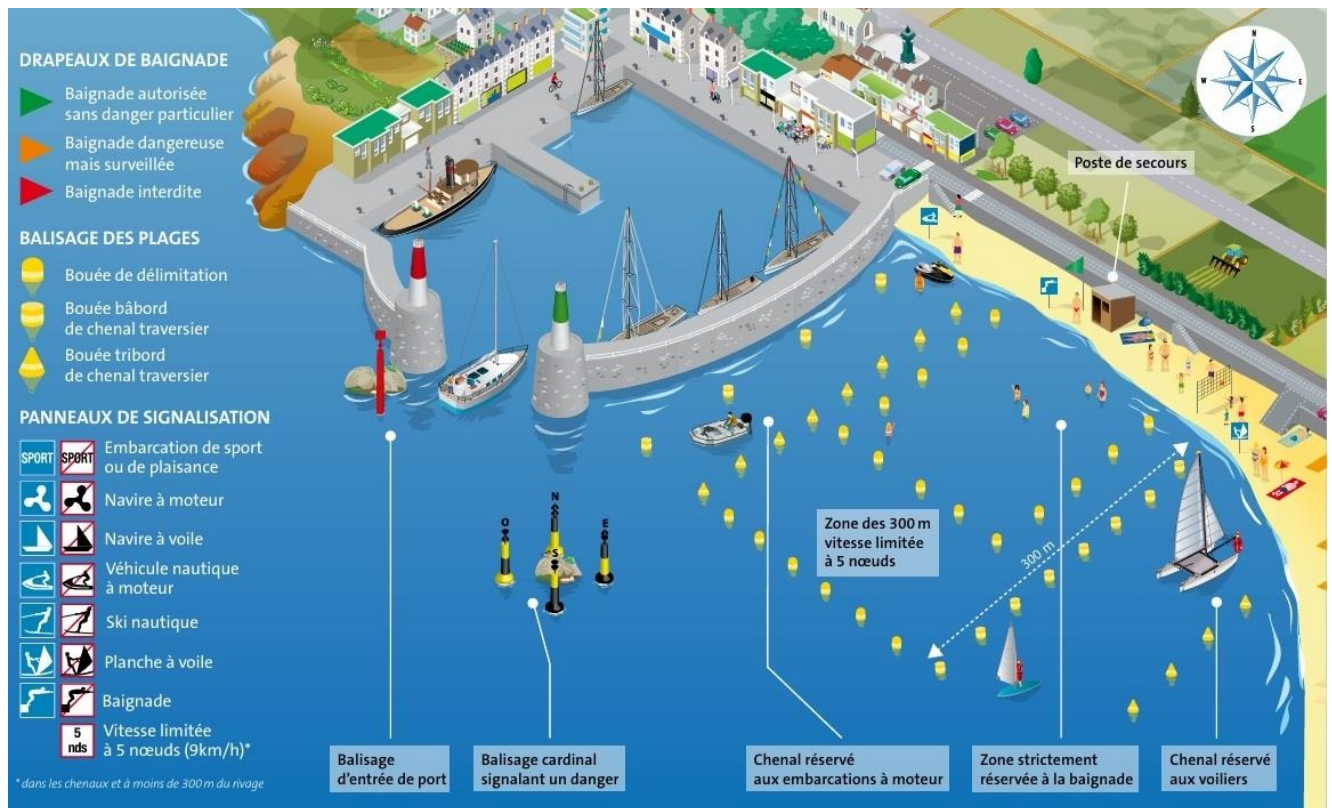
A	Alfa	N	November
B	Bravo	O	Oscar
C	Charlie	P	Papa
D	Delta	Q	Quebec
E	Echo	R	Roméo
F	Foxtrot	S	Sierra
G	Golf	T	Tango
H	Hotel	U	Uniform
I	India	V	Victor
J	Juliett	W	Whiskey
K	Kilo	X	X-ray
L	Lima	Y	Yankee
M	Mike	Z	Zulu

SUR L'EAU

➤ REGLEMENT CKMBT

- Les embarcations restent à moins de 2 miles (3704 m) du rivage (sous réserve d'avoir les équipements de sécurité nécessaire – Réglementation D240 / D245)
- La distance entre les 2 rivages est inférieure à 3 miles (5,5 Km) sur plan d'eau fermé
- Navigation autorisée par vent de 4 Beaufort maxi (30 Km/h) et des vagues de 1 mètre maxi (mer peu agitée selon l'échelle de Douglas)
- Seul s'il a passé le niveau Pagaie verte avec succès (excepté du 1er Novembre au 31 mars).
- Une tierce personne doit être informée au départ et à la rentrée en plus de l'inscription de la sortie sur le cahier
- En groupe s'il a passé le niveau Pagaie jaune avec succès. - Les pagaies blanches (débutants) peuvent sortir avec au moins une pagaie verte et restent sous leur autorité

➤ PARTAGEONS LE LITTORAL

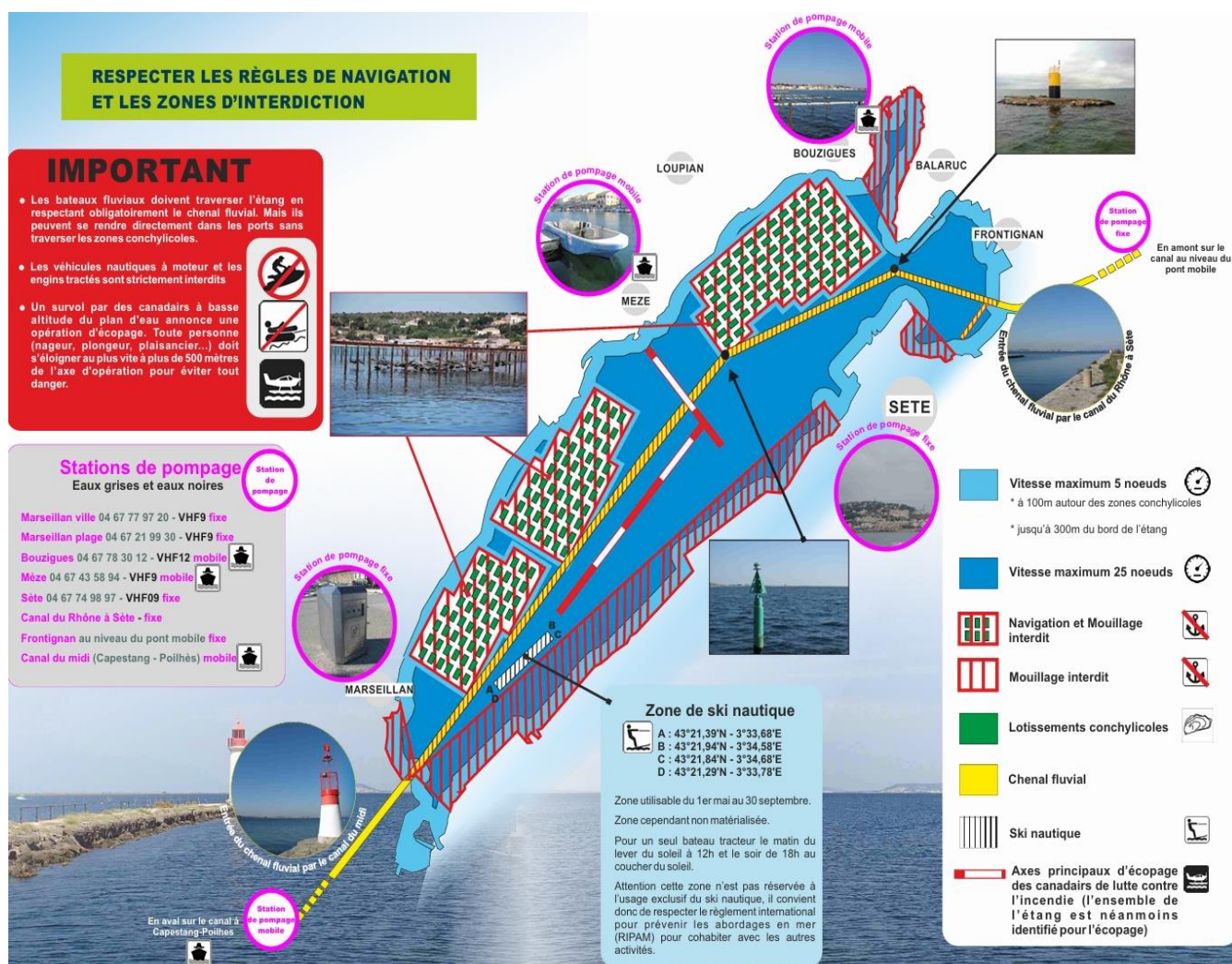


➤ PRIORITES DE NAVIGATION

- **Priorité en mer**
En mer, ce sont les navires qui ont la capacité de manœuvre la plus restreinte qui sont prioritaires. En canoë-kayak, vous ne serez donc prioritaire que sur des bateaux à moteur qui n'ont pas de restriction de capacité de manœuvre. Vous devez également vous éloigner des voiliers, qui ont moins de capacité de manœuvre que vous.
- **Priorité en rivière**
En rivière et sur plan d'eau, le canoë-kayak est considéré comme une menue embarcation : il doit donc s'écarter de la route de toutes les embarcations de plus 15 m (péniche, bateau de croisière). Là encore, vous devrez laisser la priorité aux voiliers, mais une embarcation à moteur de moins de 15 m devra manœuvrer afin de vous laisser tranquille.
- **Les règles de priorité entre deux kayaks**
Priorité à celui qui vient de la droite ! Et si vous vous retrouvez face à face, vous devrez passer sur la droite de l'autre utilisateur... comme en voiture !

➤ Réglementation de la navigation sur l'étang de Thau (DDTM 34)

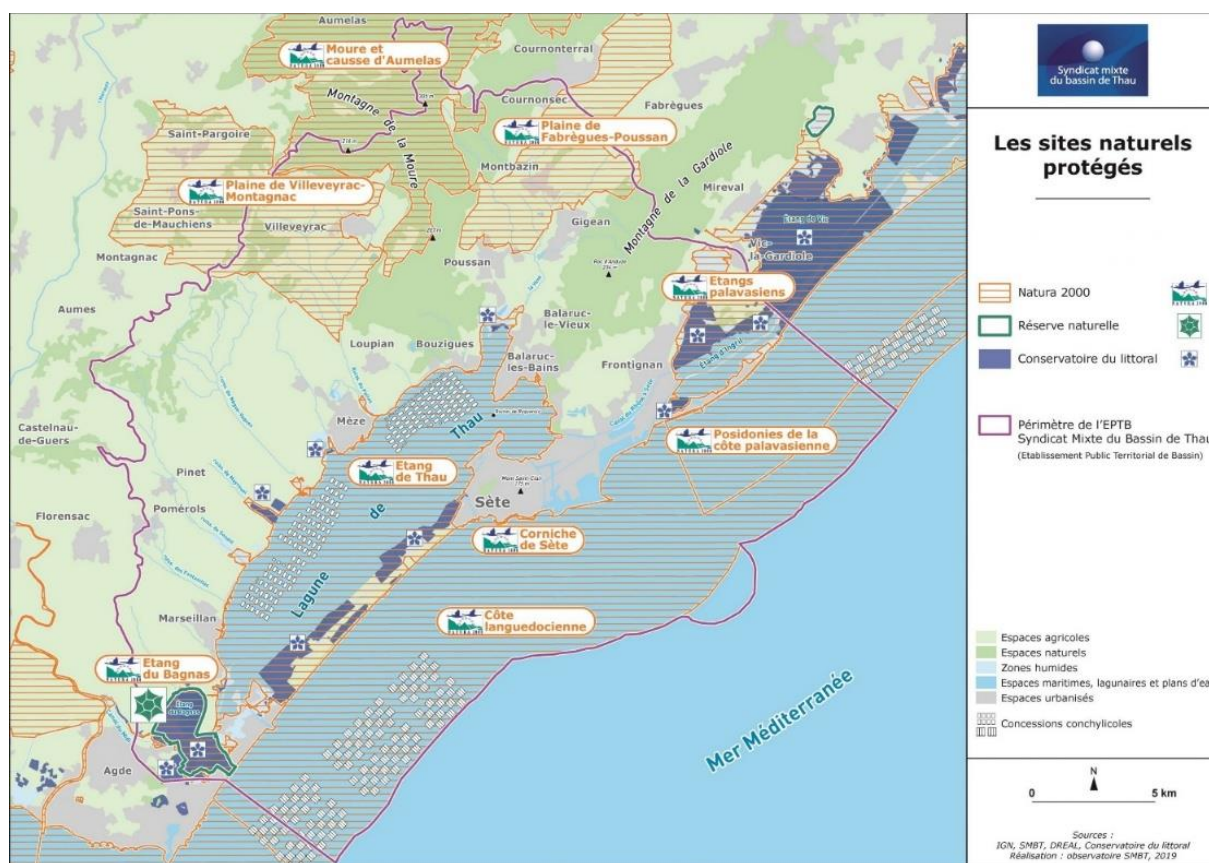
Circulation sur l'étang de Thau, les interdictions à la navigation (zones conchylicoles), les zones réglementées (chenal fluvial, zone de ski nautique, zone de survol des canadais) et les activités nautiques interdites (bouées tractées, VNM)



➤ L'ETANG de THAU, SITE NATURA 2000

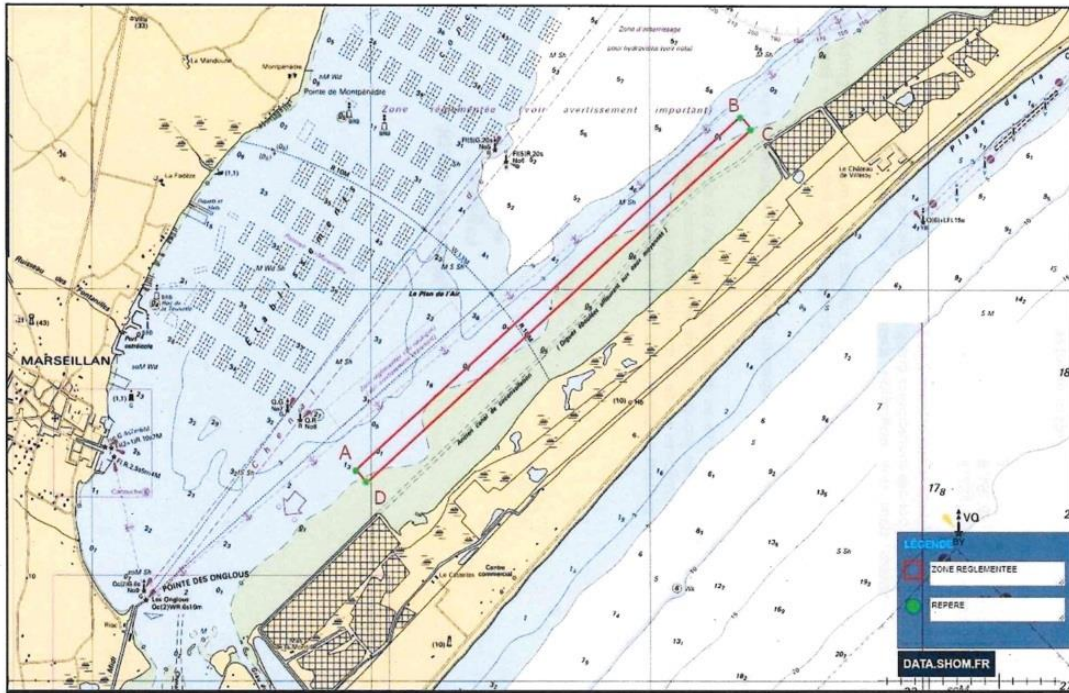
La lagune de Thau et ses abords sont classés site Natura 2000*. Le périmètre couvre 8320 hectares, dont 7000 hectares de lagune. C'est le patrimoine naturel, terrestre et sous-marin qui a motivé le classement européen de ce véritable écrin écologique. 15 espèces d'oiseaux et 19 habitats font l'objet d'une protection rapprochée depuis 2012. Milieux privilégiés pour la nidification des oiseaux, les espaces terrestres alternent dunes, marais, anciens salins et zones humides. Quant à la lagune, elle recèle l'un des plus vastes herbiers de zostère des côtes languedociennes.

*Le réseau Natura 2000 rassemble les sites naturels les plus remarquables d'Europe, identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces qu'ils abritent et leurs habitats.

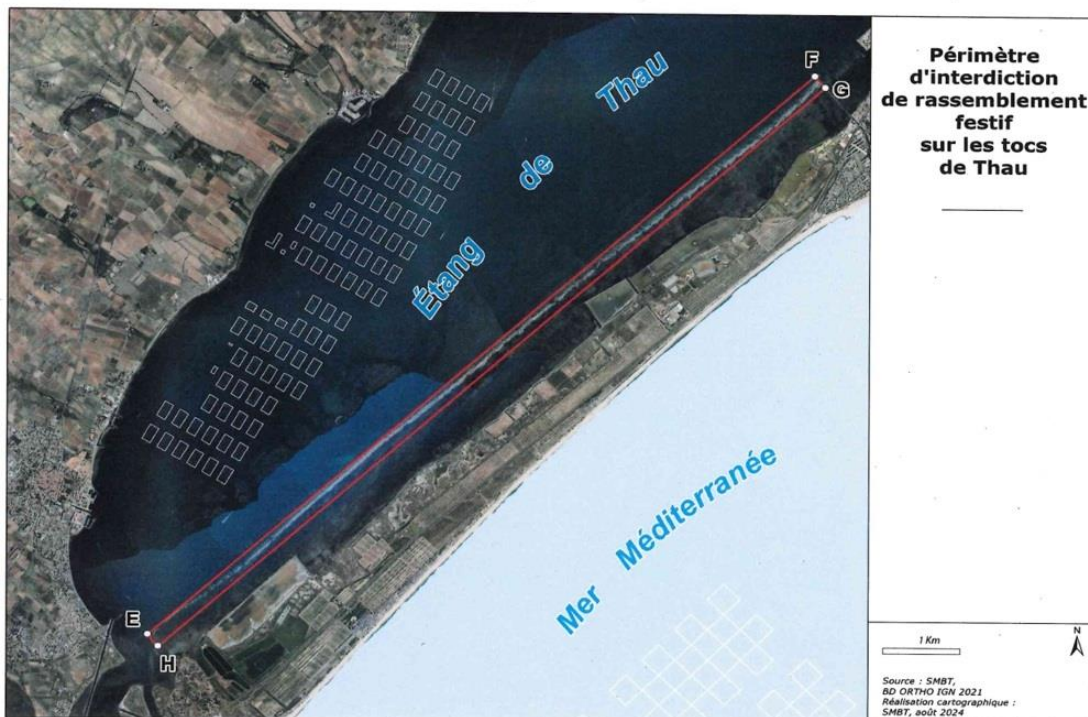


- L'arrêté préfectoral n° 140/2024, interdisant la navigation des navires et engins immatriculés et non immatriculés sur les tocs de l'étang de Thau

ANNEXE I – Zone interdite du 1^{er} avril au 31 août de chaque année



ANNEXE II – Zone réglementée, interdite aux rassemblements festifs de plus de 12 personnes du 1^{er} avril au 30 septembre de chaque année



FIN de NAVIGATION

➤ Entretien du matériel

Les adhérents doivent rincer et éponger le matériel après chaque navigation. - Il est interdit de traîner les kayaks sur le sol.

Afin de déterminer la gestion de l'eau se référer à ces sites :

<https://herault.adm-occitanie.fr/restreau/>

<https://vigieau.gouv.fr/>

➤ Avarie matérielle

Tout matériel abîmé, détérioré ou cassé doit être mentionné dans le cahier « entretien matériel »















➤ Cahier de sortie

Notifier tout écart sur le cahier, anomalie, heure de fin de sortie

POUR ALLER PLUS LOIN

➤ DRAPEAUX, BALISES, INDICATIONS






					
De 0 à 5 noeuds Moins de 9 km/h Force 1	5 noeuds 9 km/h Force 2	10 noeuds 18 km/h Force 3	Baignade autorisée et surveillée	Baignade dangereuse mais surveillée	Baignade interdite et dangereuse
					
15 noeuds 27 km/h Force 4	20 noeuds 36 km/h Force 5	25 noeuds 45 km/h Force 6	Baignade interdite (pollution /espèces spécifiques)	Baignade surveillée à certains horaires	Zonne de pratiques aquatiques et nautiques

Plongée sous-marine

Passer à plus de 100 mètres de ces signaux

			
alpha			de nuit

Balisage des plages

		AUTORISÉ	INTERDIT
	rivage		
Marque bâbord de chenal traversier		Embarcation de sport ou de plaisance	
	large		
Marque tribord de chenal traversier		Navire à moteur	
	Zone de baignade (interdite aux bateaux à moteur)		
		Baignade	
	200 m		
	Limite des 300 mètres (vitesse limitée à 5 noeuds)	Véhicule Nautique à Moteur	
			
		Bassin de vitesse / Vitesse limitée	

➤ Quelques notions de navigation

- Les marques latérales

Les marques latérales sont utilisées pour signaler des chenaux bien définis. Ces marques indiquent les côtés bâbord et tribord de la route à suivre.

Marque bâbord



La marque bâbord à un voyant cylindrique de couleur rouge et son feu est rouge avec un rythme quelconque.

Il faut la laisser à bâbord en venant du large (sens conventionnel) et la laisser à tribord en sortant du port.

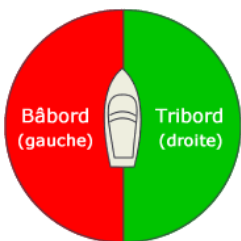
Marque tribord



La marque tribord à un voyant conique de couleur verte et son feu est vert avec un rythme quelconque.

Il faut la laisser à tribord en venant du large (sens conventionnel) et la laisser à bâbord en sortant du port.

- Moyens mnémotechniques Tribord/bâbord



Tribord est le côté droit d'un navire, lorsqu'on est placé dans son axe et qu'on regarde vers l'avant (la proue). Bâbord est l'autre bord. Par extension, Tribord désigne tout ce qui se trouve à droite du navire lorsque l'on regarde vers l'avant et tout ce qui se trouve sur la gauche pour bâbord.

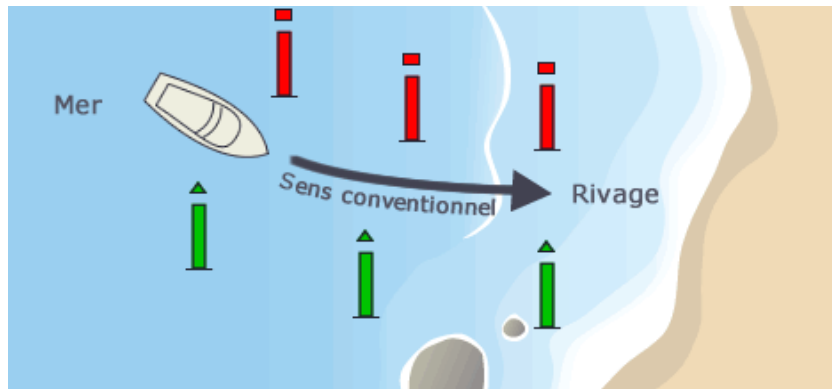
S'imaginer lire le mot « batterie » (l'addition des deux préfixes « Ba » et « Tri » font Ba-Tri) à l'avant d'un navire, et observer que : « Ba » est à gauche du mot batterie (Ba-Tri), comme bâbord ; que « tterie » (tri) est à droite du mot batterie (Ba-Tri), comme tribord.

Bas-ci rouge : Bâbord Cylindrique Rouge

Tri-cot vert : Tribord Conique Verte

- Sens conventionnel

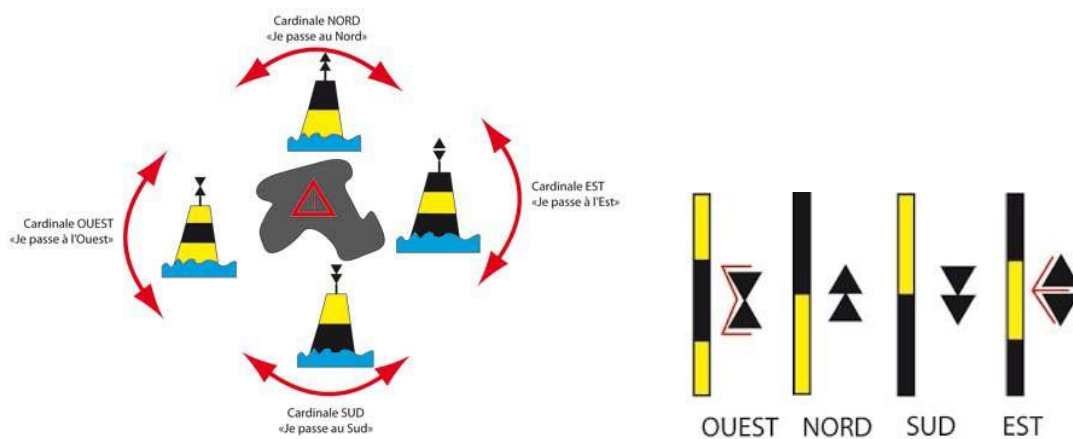
C'est le sens de référence que suit le navire venant de la haute mer lorsqu'il s'approche d'un port, d'une rivière ou du rivage.



- Les marques de chenal préféré



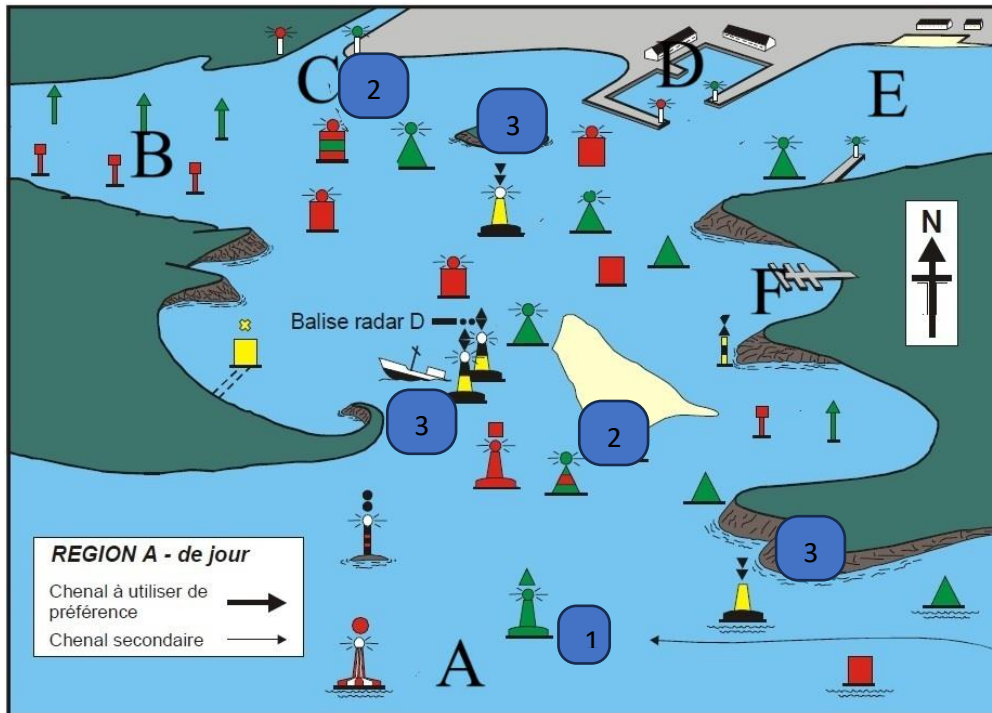
- Les marques cardinales



Les marques cardinales sont au nombre de quatre : Ouest, Nord, Sud et Est. Elles servent à délimiter une zone dangereuse.

➤ Jeu de piste

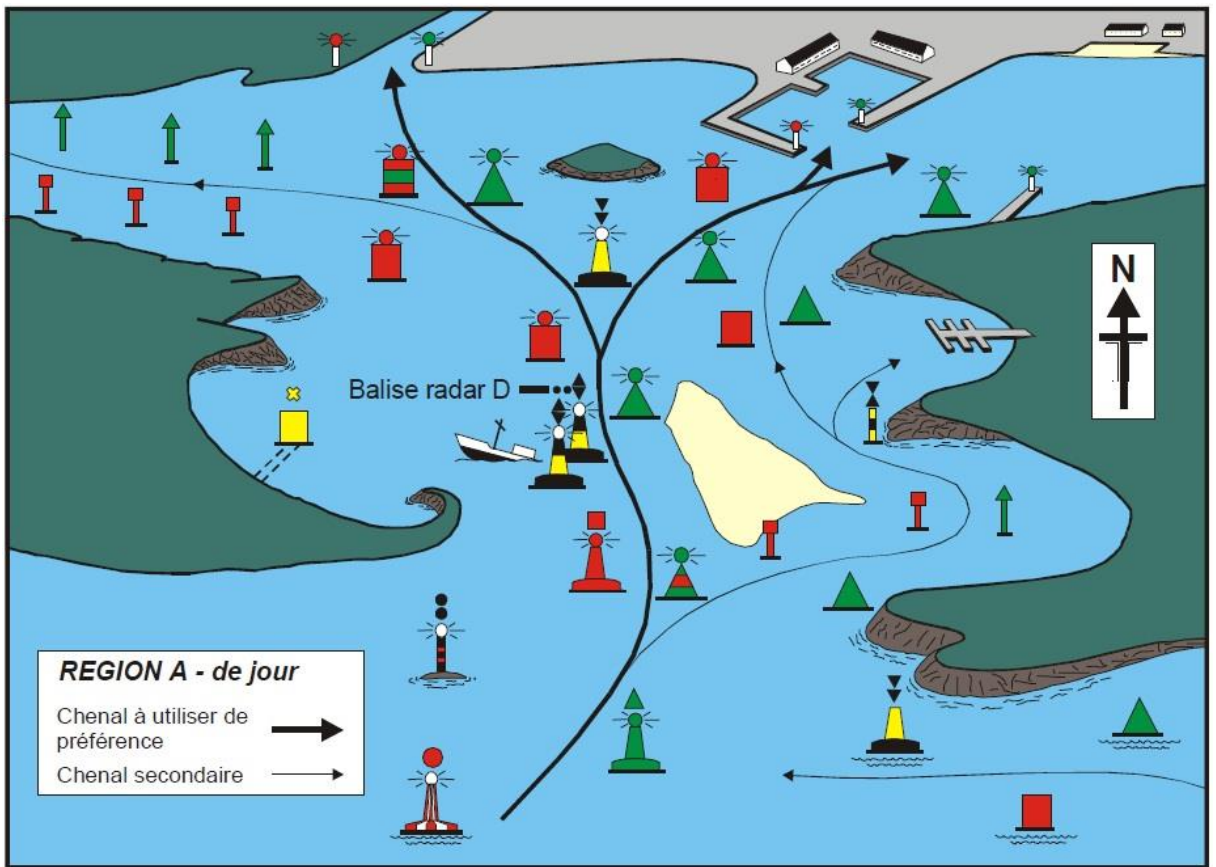
En partant du point A et en suivant les marques latérales et cardinales, déterminer le ou les points d'arrivée en respectant les itinéraires principaux (même question mais en respectant les itinéraires secondaires)



NB : identifier le sens conventionnel, de la mer vers le rivage

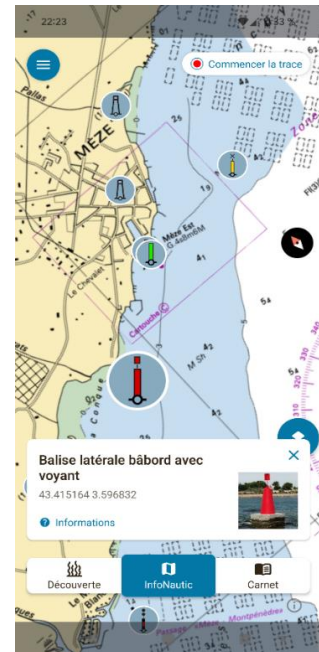
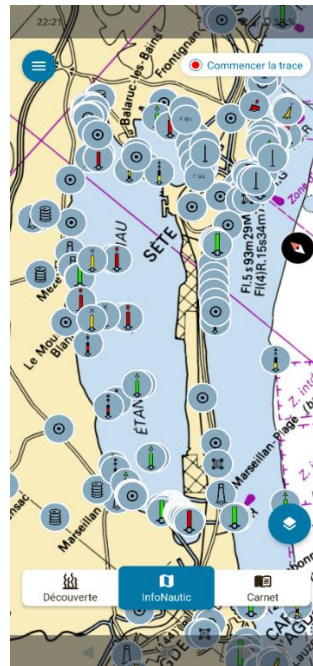
<p style="text-align: center;">MARQUES LATÉRALES 1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>BABORD</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>TRIBORD</p> </div> </div> <p>Feu (lorsque la marque en est dotée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couleur : ROUGE ou VERTE. - Rythme quelconque autre que celui décrit ci-dessous. 	<p style="text-align: center;">MARQUES DE CHENAL PRÉFÉRÉ 2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Chenal préféré à tribord</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Chenal préféré à bâbord</p> </div> </div> <p>Feu (lorsque la marque en est dotée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couleur : ROUGE ou VERTE. - Rythme à éclats diversément groupés (2 + 1).
<p style="text-align: center;">MARQUES DE DANGER ISOLÉ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p>Feu (lorsque la marque en est dotée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couleur : BLANCHE. - Rythme à éclats groupés par 2. 	<p style="text-align: center;">MARQUES D'EAUX SAINES</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p>Feu (lorsque la marque en est dotée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couleur : BLANCHE. - Rythme isophase ou à occultations ou EL 10 s ou lettre morse "A".
<p style="text-align: center;">MARQUES SPÉCIALES</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>Feu (lorsque la marque en est dotée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couleur : JAUNE. - Rythme : QUELCONQUE, AUTRE que ceux prévus pour les autres marques à éclats ou à 3 éclats groupés. <p>Ces marques n'ont pas pour but principal d'aider la navigation, mais elles indiquent une zone spéciale ou une configuration mentionnée dans les documents appropriés. Par exemple :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marques de station d'acquisition des données océaniques SADO. 2. Marques de séparation du trafic là où le balisage classique du chenal peut prêter à confusion. 3. Dépôts de matériaux. 4. Zones utilisées pour les exercices militaires. 5. Présence de câbles ou d'oléoducs. 6. Zones réservées à la plaisance. 	<p style="text-align: center;">MARQUES CARDINALES (feu blanc) 3</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Scint. rap. continu VQ ou Scint. continu Q</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Scint. rap. VQ (9) 10 s ou Scint. Q (9) 15 s</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Scint. rap. VQ (3) 5 s ou Scint. Q (3) 10 s</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Scint. rap. VQ (6) + EL 10 s</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Scint. groupé Q (6) + EL 15 s</p> </div> </div>

➤ Solution



➤ Nav & Co

Véritable boîte à outils pour les navigateurs (Météo, Règlementation, Avertissements, Avis, Balisage, Secteurs protégés, Zone de mouillage, ...)



➤ L'hypothermie

➤ La PRÉVENTION, c'est une bonne PRÉPARATION

On ne veut évidemment pas vous empêcher de profiter de la belle température du printemps et vous dire de ne pas aller sur les plans d'eau. Nous vous rappelons simplement les dangers et les moyens faciles pour prévenir ce genre de situation.

Selon le Rapport sur la noyade (2020) de la Société de sauvetage, le principal facteur de risque de noyade lors de la pratique d'une activité de plaisance est l'absence du port du VFI (79%). Comme le choc thermique peut rendre la respiration et tout mouvement difficile, porter son VFI peut vous sauver la vie.

➤ Quelques chiffres

- Environ 1800 décès par « noyade » en France
- 9 à 10 quasi noyades pour une noyade Canoë kayak : 14 décès en 1995, 9 décès en 1996 (sources FFCK)
- 74% rivière (50% barrage)
- 18% MER soit 2 décès
- 9% lac

➤ Prévenir les dangers liés à l'eau froide

En kayak, canot, SUP, il faut s'habiller en fonction de la température de l'eau. De plus, si la somme des températures de l'air et de l'eau cumulées équivaut à moins de 37 °C, les risques sont réellement accentués.

- Porter des vêtements adaptés à l'eau froide (wetsuit ou drysuit) de la tête aux pieds.
- Ne pas consommer d'alcool.
- Manger et boire suffisamment.
- Prévoir un plan de sortie d'urgence avec un accès aux berges et aviser une personne de son entourage.
- Sortir à deux ou plus et avoir un moyen de communication au sec.
- Préparer un rechange de vêtements secs et chauds.
- Vérifier la météo.

PRINCIPE 1 – 10 – 1

En cas d'urgence, il faut donc se rappeler du principe 1-10-1 :

1 minute pour reprendre son souffle
10 minutes pour s'activer et sortir de l'eau
1 heure avant l'hypothermie / décès

➤ Les signes de l'hypothermie

Frissons, Confusion, Somnolence, Trouble de l'élocution, Manque d'énergie ou de tonus musculaire

➤ Pourquoi ?

Parce que la différence de température entre l'air chaud du printemps et l'eau encore glaciale à ce moment de l'année peut mener à un choc thermique et à l'hypothermie.

➤ Que se passe-t-il lors d'une immersion rapide dans l'eau très froide du printemps ?

❖ PREMIÈRE MINUTE : CHOC THERMIQUE

Voici les réactions instantanées du corps suite à son exposition soudaine à l'eau froide

- Souffle coupé / respiration haletante, puis hyperventilation
- Rigidité des muscles
- Vasoconstriction périphérique et diminution de la température des membres
- Dangers principaux :
 - ✓ Danger d'inhaler de l'eau, de suffoquer puis de se noyer (les muscles étant rigides et engourdis, il devient difficile de nager et de garder la tête hors de l'eau).
 - ✓ Danger de perdre conscience à cause de la vasoconstriction des vaisseaux périphériques puis de se noyer.
 - ✓ Danger d'un arrêt réflexe des muscles respiratoires, pouvant mener à la noyade sèche. Danger d'avoir une arythmie, un AVC soudain ou un arrêt cardio-vasculaire.

➤ Si une pagayeuse ou un pagayeur se retrouve dans cette situation, voici ce qu'il faut chercher à faire :

- Rester calme
- Essayer de retrouver sa respiration sans mettre sa bouche dans l'eau

❖ 10 MINUTES SUIVANTES : INCAPACITÉ

- Frissons
- Perte progressive de l'usage de ses membres et spasmes musculaires
- Perte de conscience possible

➤ Ce qu'il faut faire :

- Ne pas paniquer et essayer de garder son calme
- Sortir de l'eau le plus rapidement possible, s'activer, changer de vêtements et mettre des vêtements chauds et secs, même chose pour les extrémités
- S'il n'est pas possible de sortir de l'eau rapidement : prendre la position fœtale ou en caucus/regroupé (si en groupe) afin de conserver le plus de chaleur jusqu'à l'arrivée des secours

❖ L'HEURE QUI SUIV : HYPOTHERMIE

Avec l'exposition prolongée à l'eau froide, c'est l'hypothermie qui s'installe. La température du corps baisse alors sous la normale de 37°C. Ce qui veut dire :

- Diminution de la température des organes vitaux
- Confusion, somnolence, perte de conscience
- Paralysie musculaire
- Respiration et pouls plus faibles ou irréguliers

Attention : ne pas réchauffer la victime trop rapidement ! Il y a un fort danger d'avoir une chute de la pression artérielle trop rapide et de perdre conscience et un danger, d'aggraver l'hypothermie en amenant le sang froid des extrémités dans le centre du corps, refroidissant encore plus les organes vitaux

➤ Pourquoi meurt-on d'hypothermie ?

- Dans l'eau on perd 25 fois plus de chaleur que dans l'air
- Eau à 34 °C = équilibre thermique
- Eau < 34 °C perte de chaleur Conséquences directes de l'hypothermie : trouble du rythme cardiaque = Arrêt cardiaque, mais aussi incapacité à tenir la tête hors de l'eau par épuisement musculaire lié au froid (si on nage)

➤ Hypothermie définition

- Température du corps normale = 37 °C
- Hypothermie température du corps < 35°C, 3 stades 1. 2. 3 :
 - ✓ Stade 1 Hypothermie faible (t°= 32-35 °C)
 - ✓ Stade 2 Hypothermie modérée (t°=28 -32°C)
 - ✓ Stade 3 Hypothermie sévère (t° < 28°C) risque arrêt cardiaque

➤ Les différents signes d'hypothermie :

- Stade 1 : (t°= 32-35 °C) l'organisme lutte pour augmenter la température interne : Frissons, chair de poule, tremblements, sensation de froid ...
- Stade 2 : (t°=28 -32°C) arrêt de la phase de tremblement personne somnolente, confuse ► risque d'arrêt cardiaque si on ne fait rien
- Stade 3 : Hypothermie sévère (t° < 28°C) plus de réaction, aspect de mort apparente, risque d'arrêt cardiaque = mort, mobiliser la personne avec douceur car risque trouble du rythme cardiaque

➤ Comment retarder l'hypothermie

(Il y a trois zones critiques où le corps perd le plus rapidement sa chaleur : la tête et le cou, le thorax et les aines)

➤ Ce qu'il faut faire :

- ✓ Victime en groupe et avec bateau
- Sortir le corps de l'eau rapidement
- Différentes situations :
 - ✓ Remonter dans son kayak ou se hisser sur la coque
 - ✓ Se hisser sur d'autres kayaks si récupération à plusieurs
 - ✓ Grimper sur un objet flottant (bouée, balise...)
 - ✓ Couvrir la tête en attendant les secours
 - ✓ Se réchauffer lentement. Ne pas frictionner la victime pour la réchauffer (la dilatation des vaisseaux et le transport du sang froid des extrémités au centre du corps diminuera la température centrale du corps). Ne pas offrir d'alcool ou de breuvage trop chaud

✓ Victime isolée sans bateau

- La position fœtale permet de protéger les parties les plus vulnérables du corps et ralentit la perte de chaleur.
- Partir à la nage peut être risqué : bien évaluer la distance à parcourir car en nageant : perte de chaleur augmentée et épuisement musculaire
Eau à 10° C un nageur moyen parcourt moins de 1500 m avant épuisement musculaire et risque noyade (ref:Tipton. M. immersion deaths and swim failure lancet,1999, vol 354)

✓ Groupe à l'eau sans bateau

- Se mettre en cercle, serrées le plus possible l'un contre l'autre en se faisant face

Dans la pratique, dans l'eau à 10°C, ces positions ont permis un temps de survie de 4 heures, soit le double de celui d'un nageur, et moitié plus que celui d'un sujet immobile debout

➤ Comment venir en aide premier stade hypothermie

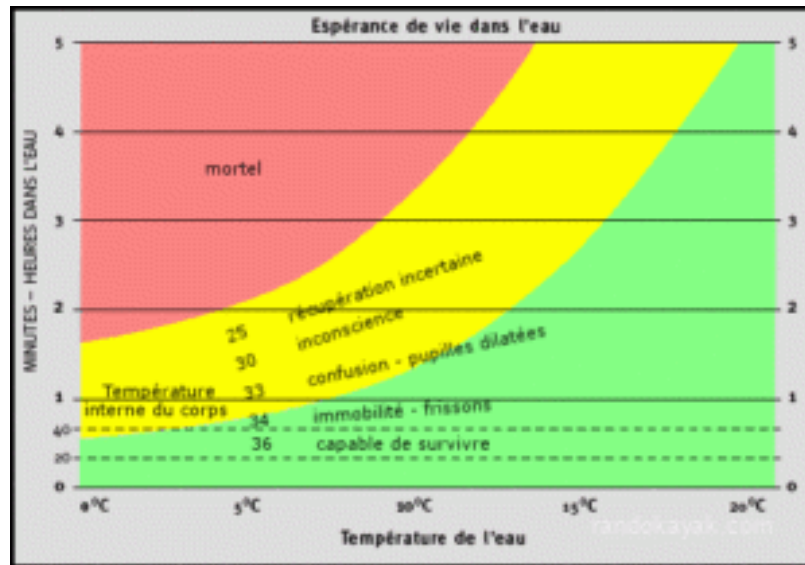
- Mettre vêtements secs
- Protéger la tête (cagoule, bonnet)
- Boissons tièdes accessibles (thermos)
- Se méfier d'un deuxième dessalage
- Navigation groupée : Remorquage – accompagnement

➤ Comment venir en aide deuxième stade hypothermie

- Personne somnolente, confuse Appeler des secours
- En attendant les secours : Remorquage - radeau
- Couvrir la tête
- Couverture de survie
- Ne pas donner à boire si somnolence
- Position latérale de sécurité
- Abriter du vent
- Ne pas frictionner

➤ Comment venir en aide troisième stade hypothermie


- Aspect de mort apparente, pas de pouls, rigide, froid
- Manipuler avec douceur : risque arrêt cardiaque
- Le froid protège le cerveau donc : Faire les manœuvres de réanimation jusqu'à l'arrivée des secours



Espérance de vie approximative dans l'eau (d'après un document de la garde côtière canadienne)

➤ Conclusion

- Prévention avant tout : avoir une tenue adéquate et des changes facilement disponibles
- Ne jamais ignorer les premiers signes de l'hypothermie : sensation de froid, tremblement
- Un kayakiste qui a froid est potentiellement en danger : diminution de l'endurance, fatigue...
- Se méfier d'un deuxième dessalage
- Savoir changer son programme de navigation
- Appeler les secours dès le deuxième stade d'hypothermie voire avant en fonction des conditions de navigation

 <https://www.randokayak.com/hypothermie-en-kayak-de-mer-prevention-comportement-premiers-secours/>

Bonne Navigation, Enjoy !

Jean Paul Laloy

Le 14/03/2025