



Adapter la gestuelle et le matériel à une pratique féminine du kayak de mer

Canoë Kayak Trappes Saint-Quentin-en-Yvelines

À propos du matériel

De l'importance d'écouter les femmes parler de leur expérience ...

Sylvaine, 57 kg toute mouillée, nous raconte. *A mes débuts au club, pour ma première sortie en mer, en Baie de Morlaix, les grands gaillards du club m'ont proposé de prendre un Kitiweck. Le cockpit est effectivement adapté à mon gabarit. Le premier jour, le vent souffle fort. Départ de la plage difficile pour mettre le bateau face aux vagues. Je mets ça sur le compte de mon inexpérience. Mais les vagues de plage passées, j'ai toujours autant de difficulté à orienter le bateau qui part dans le vent. Peut-être en mettant la dérive ? Mais non la dérive aggrave les choses. Le Kitiweck est un bateau qui a une nette tendance à abattre par vent fort quand il n'est pas assez chargé. Mais ça, les grands costauds (plus de 80 kg, même secs !) qui m'ont accueillie au club n'ont jamais eu l'occasion de le vivre... Contrairement à un bateau ardent, la dérive ne sert alors à rien. Au contraire.*

Ma navigation suivante se passera en Méditerranée. On me conseille le K17. C'est un bateau léger, et donc considéré au club comme adapté aux femmes. C'est vrai que c'est un bateau agréable, rapide et marin. Mais quand le vent monte, c'est autre chose. Il a un très grand cockpit dans lequel un « petit gabarit » ne trouve pas ses calages. Et quand il est peu chargé, il a une énorme prise au vent. Et il n'a pas de dérive. La dérive, les grands costauds trouvent que c'est fragile et que ça ne sert à rien... Du coup je m'épuise à garder le cap pour rentrer de Porquerolles à Giens alors que le vent est bien monté. Gîte et pagayage d'un seul côté de rigueur.

Ce type d'expérience est fréquent. Interrogez un peu les petits gabarits dans vos clubs... Cela ne concerne bien évidemment pas que les filles. Mais quand même, elles un peu plus que les mecs. Chez nous, plusieurs pratiquantes ont acheté leur bateau, ceux du club ne leur convenant pas. Et puis la parole des femmes a commencé à être entendue, et prise en compte.

Depuis, nous avons réparé les dérives des Shorelines du club. Nous conseillons aux gabarits légers de charger l'avant des Kitiwecks. Si ce chargement rend le bateau ardent, la dérive pourra compenser. Le dernier achat est un bateau de volume moyen avec une dérive. Pour le prochain, il est clair que nous choisirons un bateau dans lequel les grands

costauds historiques du club ne rentreront pas... ! C'est à cela que servira la subvention si nous gagnons ce petit concours.

Nous attachons de l'importance à plein d'autres petits « trucs » comme emmener les poignées de portage lorsque l'on part en bivouac. Elles permettent de porter les bateaux à quatre. Du coup, tout le monde participe, y compris les filles !



Portage paritaire en Bretagne nord. Juillet 2020

Et aussi insister pour que les grands (souvent les gars) montent les bateaux en haut sur la remorque pour que les plus petit-es puissent charger les bateaux en bas. Avec un peu d'organisation, il n'y a pas que les grands costauds qui travaillent !

Enseignement de quelques gestes techniques

De la prise de conscience que « en avoir ou pas » (des gros muscles, bien sûr !) n'est pas le problème.

Ce n'est pas parce que tu es une fille de 1m50 que tu n'avances pas. C'est parce que tu ne pagaies pas efficacement (Agnès Penisson) Depuis la fille a appris, elle va deux fois plus vite, et elle fait partager son expérience aux nouvelles...

Au club, il y a maintenant quelques pratiquantes expérimentées, engagées dans l'encadrement. Sous leur impulsion, nous avons réfléchi aux gestes techniques qui permettent d'économiser la force physique et identifié parmi les nombreuses pratiques les éléments qui nous paraissent déterminants. Cela sert aux gabarits féminins. Mais pas que ... Le plus souvent, ce n'est pas une méthode particulière qui est enseignée mais une vigilance sur les détails dont peuvent se passer les grands costauds ! Petit à petit, cette réflexion est devenue le fil conducteur de notre pédagogie. En voici quelques exemples.

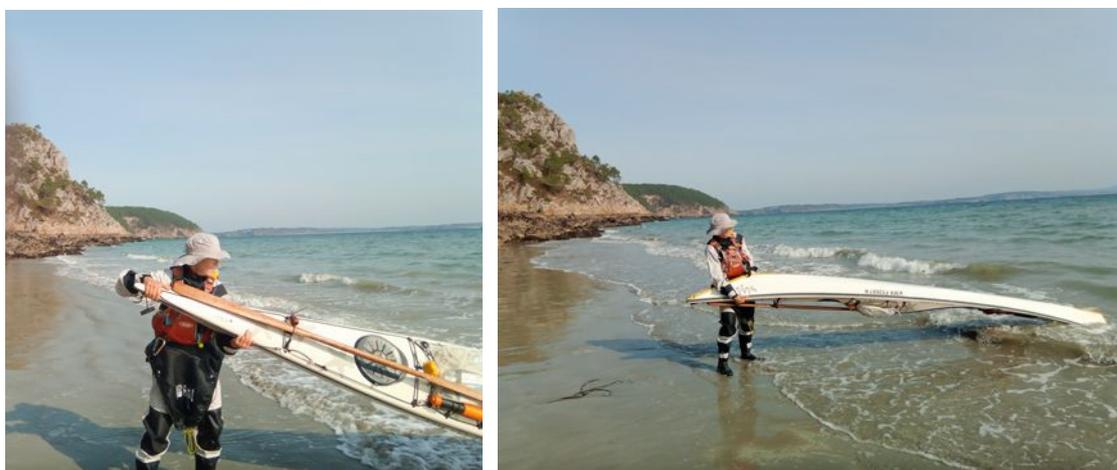
Vider un bateau

À la piscine

Les bateaux sans gonfles qu'on utilise à la piscine pèsent un âne mort quand ils sont pleins. Pour les vider il faut les mettre sur la tranche le long du bord, les monter lentement, sans forcer, en laissant l'eau se vider doucement. Il ne reste alors que très peu d'eau lorsqu'on les monte sur le bord pour terminer le vidage.

Au bord de la plage

On voit souvent les kayakistes porter leur bateau à la fin de leur navigation sur la plage et le vider ensuite. Nous proposons une technique qui permet de le vider sans complètement le sortir de l'eau, avant de le porter. Laisser la pointe arrière dans l'eau. Se placer à la pointe avant. La soulever, attraper la ligne de vie en plaçant le coude sous le bateau et retourner la pointe. Le bateau se vide tout seul et on n'a pas besoin d'être deux.



Vidage sans effort de son kayak en bord de plage. Morgat

Récupération en « T » :

Nous enseignons une méthode connue, très utilisée (crochet de talon, ou heel hook rescue) et nous mettons l'accent sur les détails qui permettent de la pratiquer avec le moins d'effort possible.

Pour le sauveteur ou la sauveteuse, la difficulté physique consiste à vider le bateau du dessalé. Nous insistons sur 2 éléments :

- Positionner le bateau à vider bien perpendiculaire par rapport au sien. Cela évite de se tordre le dos.
- Monter le bateau à vider sur son pont (et pas plus haut) en gîtant à l'opposé, ce qui permet de gagner de la hauteur sans avoir à le hisser très loin sur son pont.

Et un 3^{ème} élément en option :

- Si le ou la dessalé-e est à l'aise, on peut aussi lui demander de se positionner à la pointe arrière de son bateau et d'y mettre tout son poids.

Pour le ou la dessalé-e, se hisser dans le cockpit peut nécessiter un peu de force physique, surtout si on est de petite taille. Là encore, nous insistons sur 2 éléments :

- Crocheter le pied dans l'hiloire avant même d'essayer de se hisser et d'attraper la ligne de vie.
- Rester allongé le plus possible le long du bateau plutôt que de tirer sur ses bras. On utilise ainsi la force de sa jambe crochétée, bien plus costaud que les bras. On se roule alors sans effort dans l'hiloire.

Esquimautage

Les kayakistes de mer sont souvent plus âgé-es que leurs camarades de rivière. C'est un fait qui a pour conséquence que l'apprentissage de l'esquimautage leur est en général moins évident. Les grands costauds essaient de compenser avec leur force physique (et parfois se font mal...). Les femmes sont souvent plus en difficulté. Esquimauter un bateau de mer ne pardonne guère les approximations. C'est cependant un des gestes techniques qui, bien réalisé, ne demande aucune force physique. Quel bonheur pour un-e encadrant-e de voir une pratiquante sortir un esquimautage avec un grand sourire en s'exclamant « C'est magique, ça sort tout seul ! ». Plusieurs cadres (hommes et femmes) du club utilisent une pédagogie très progressive, très zen, très douce de l'esquimautage. Aisance sous l'eau, détente du haut du corps, tonicité du coup de genou... et seulement quand tous ces fondamentaux sont acquis, le passage à la pagaie. Cette progression est particulièrement adaptée aux pratiquantes, plus réceptives à un esquimautage en douceur, surtout avec un bateau volumineux comme l'est un kayak de mer.



Une kayakiste du CKTSQY travaille les préalables à l'esquimautage.

Ile Grande (Pleumeur-Bodou), septembre 2020. Pour la séquence vidéo, suivez le lien :
<https://drive.google.com/file/d/1YH2RlrqU2o-Kz7KBuoXAvpizmUUto7pm/view?usp=sharing>

Nous sommes bien conscient-es que tout cela n'est qu'un début et nous poursuivons notre réflexion sur cet aspect « économiser ses forces » dans d'autres domaines.

Organisation de stages avec des professionnelles (en fait il n'en existe qu'une...)

De l'importance du « modèle » et du thème pour que les femmes aient le sentiment d'avoir leur place dans les stages techniques

En septembre 2019, le club a organisé un stage « Zen attitude en kayak de mer » avec Agnès Péniisson de [Planète kayak](#). L'objectif affiché était le suivant :

Par une approche « zen », détendue et ludique, et l'acquisition de techniques simples, gagner de la confiance et de l'aisance dans son kayak de mer, enrichir ses techniques de pagaie et de sécurité, dans des conditions variées (vent jusqu'à 3 beaufort, vagues et houle jusqu'à 0,50m, courants).



Deux pratiquantes du CKTSQY, l'une dans la vague de Berder et l'autre en surf à Quiberon. Photos prises pendant le stage Zen attitude en kayak de mer avec Planète Kayak.

Résultat en matière de participation : moitié femmes, moitié hommes.

En septembre 2020, le stage CRIFCK « Zen attitude et esquimautage » (toujours avec Planète Kayak) a été proposé à la commission mer par une encadrante du club de Trappes. Participation massive du club de Trappes : 4 femmes inscrites dont une a dû renoncer pour cause de Covid. Remplacée par une femme d'un autre club. Encore une fois, moitié femmes, moitié hommes parmi les stagiaires.

Des résultats ?

Le club a réussi en quelques années à créer un cercle vertueux. Un encadrement fait par des femmes (du club ou une professionnelle), qui insiste sur les détails du geste technique soft et convainc les femmes que le kayak est un sport adapté à une pratique féminine.

Nous avons déjà une monitrice en kayak de mer, dont on peut penser que l'influence sur toute cette réflexion est importante. Deux femmes sont actuellement aspirantes monitrices, dont l'une en cursus de formation de monitrice.

30 % des cadres du CKTSQY sont des femmes. Sur les 9 encadrant-es en mer qui encadrent régulièrement, 3 sont des femmes. L'encadrement des séances piscine est assurée pour moitié par des femmes.

Nos adhérents sont à 34 % des adhérentes. Sur 2019-2020, le taux de participation des femmes aux journées mer est de 46 %. A noter, que nous observons sur 2018 et 2019 une

parité sur les longs séjours en mer (une à deux semaines). Et même une majorité de femmes pour la quinzaine en Bretagne de juillet 2020.

Nous notons aussi une parité sur les stages techniques avec un encadrement réalisé par une professionnelle. Cela concerne des stages organisés par le club et la participation des pratiquantes du club à des stages CRIFCK.

Le prochain défi pour l'activité kayak de mer du club est que plus de cadres femmes prennent en charge l'encadrement des sorties mer en pleine responsabilité, et pas seulement comme aspirantes.



Illustration Thierry Desailly