



# Commission mer



## K/mer Café



Information de la « Commission mer »

Décembre 2021

## Pleins feux sur :

- L'actualité de la « Commission mer »
- Portraits de la passion
- Le calendrier des événements en 2022
- Technique : le saut de cailloux ou le « Rock Hopping »
- La biodiversité : Le « Macareux »
- Pédagogie, lire et utiliser une carte marine
- Les prochains événements de 2022



## L'actualité de la « Commission mer » (Joël Dugay - CM)

Saurons-nous durant la prochaine année faire preuve de patience pour affronter les grands maux de notre époque : « le sanitaire, le climat, les difficultés sociales ... ». Comme le dit Sylvain Tesson, devons-nous retrouver ce sens de l'observation, d'écoute, d'attente et de compréhension ? Nous mettre à l'affût du monde d'aujourd'hui ?



Cette année aura été difficile et pourtant, vous avez été présents pour partager, aider ou prendre en charge des événements que nous avons dû annuler, souvent au dernier moment. Alors pour cette présence et votre aide, je souhaite vous remercier sincèrement de ce que nous avons pu faire ensemble.

Malgré toutes ces difficultés, nous avons néanmoins réussi à maintenir deux événements en novembre qui ont rassemblé de nombreuses personnes.

- Le stage dans le Golfe du Morbihan : navigation, sécurité, courants et même le tournage d'un film sur la récupération urgente dans le courant de la « Jument », des jeux de reprises, de stops à la balise des Moutons. Le

bon esprit était présent avec de beaux échanges.



- La journée de sécurité à la piscine de Saint-Maur-des-Fossés : exposés théoriques sur la cartographie, la météo, la sécurité et le stress suivi par plusieurs ateliers pratiques dans l'eau : une journée forte grâce à la mobilisation du club de la SNTM et aux acteurs de ce moment, riche d'enseignement et de partage. Nous avons eu le plaisir de recevoir 85 personnes à cette journée placée sous le signe de la sécurité du kayak de mer.



## Programmation 2022

Pour cette prochaine année 2022, la programmation est riche : beaucoup d'évènements axés sur la connaissance, le développement, la sécurité et bien évidemment, les rencontres. En consultant le calendrier de cette nouvelle année (merci aux animateurs.trices), vous pourrez constater une démarche logique de progression (théorie, pédagogie et pratique), des stages de perfectionnement et des rencontres. Les lieux de pratique, principalement en Bretagne, nous offrent une diversité thématique (navigation, surf, passe à cailloux, courants) extraordinaire pour le plaisir de tous. L'exception pour cette année vient de l'association de la commission mer et de la commission eau calme qui ont décidé de vous proposer un séjour de rassemblement et de découverte de la rivière (Charente ou une autre) pour se laisser glisser lentement vers la mer et profiter de belles navigations aux alentours de l'île d'Aix et d'Oléron.

## Formation au SUP et rassemblement

Nombreuses sont les personnes qui ont souhaité se former à la pratique du SUP dans un environnement marin voire sur des rivières dynamiques. Dans ce calendrier, vous allez trouver deux sessions de formation technique au SUP et aussi, un premier rassemblement de SUP sur la base du club de Créteil. De la même manière, un rassemblement de kayaks (*partage d'expérience et de matériel*) est organisé sur la base de l'USC au mois de mai.



## Nouveauté

Le comité régional a pris la décision de créer une nouvelle commission, la « Commission eau vive (CEV) ». Pour renouer avec une pratique largement présente par le passé en Ile de France, nous avons décidé de remettre dans ses pratiques de loisirs, l'eau vive sur le territoire francilien. Une nouvelle « Commission eau vive (CEV) » va voir le jour en ce début d'année 2022 pour accompagner, former, soutenir les clubs et les pratiquants. L'enjeu principal de cette commission est de réactiver une culture francilienne de l'eau vive. Le projet initié durant l'été 2021 a permis de mieux cadrer les attentes et de proposer une structuration adaptée et composée de trois piliers (*technique, formation et environnement de pratique*), encadrée par une gouvernance et un appui technique. La sécurité, la formation et la progression, la veille technologique de la pratique de l'eau vive sont une priorité dans l'action de cette « Commission eau vive ».





## Comité Île-de-France de canoë kayak et sports de pagaie

Stade nautique Olympique d'Île-de-France 3 route de Torcy, 77360 Vaires-sur-Marne  
+33 7 69 73 40 39 - [contact@crifck.fr](mailto:contact@crifck.fr)



[www.kayak-iledefrance.fr](http://www.kayak-iledefrance.fr)

### Portraits de la passion (Joël Dugay - CM)

Si j'étais un sport individuel, je serais : la boxe, un sport dynamique et explosif

Si j'étais un sport collectif, je serais : le horse ball, pour le dépassement de soi et l'engagement

Si j'étais un sport d'hiver, je serais : le ski, parce que j'adore la vitesse

Si j'étais un sport à l'école, je serais : la balle aux prisonniers, classique qui sait mettre tout le monde d'accord

Si j'étais une discipline aquatique, je serais : la paddle, puisqu'il mélange calme et challenge (équilibre)

### Je suis ..... « Lou SOUCHAL », chargée de communication au sein du comité régional.

Originaire d'Agen, j'ai grandi à Montpellier depuis l'âge de trois ans et j'ai débuté le kayak à l'âge de 13 ans avec un intérêt pour tourner autour des piquets dans un petit siège en carbone et aussi, pour jouer dans les parcours cévenols et alpestres. J'ai persévéré en passant par différents clubs : Gignac, Uzerche et Moulins.

En 2012 j'ai décidé de faire d'une passion un métier : j'ai donc passé un BPJEPS, CS Mer, DEJEPS EV, IRF (raft et safety kayak) et RESCUE 3.

Après 5 ans comme entraîneur de club et pratiquant toutes les disciplines, j'ai fait le choix en 2017 de partir travailler autour du monde (USA, France, Australie, Indonésie, Maroc, Slovénie, Thaïlande, Japon) comme guide de Rafting, Safety kayak et Formateur/intervenant Rafting, Rivière et Slalom.

### Je suis... « Gautier VANDENABEELE », agent de développement au sein du comité régional.

## Découvrez Moal !

Portrait Claire Moal

S O C I A L E O K V A G U E  
I E N S E I G N A N T E H V  
U O Q E N E R G I Q U E X P  
U X V M U S I Q U E O Y X E  
W H B P M E R F Z S N R Q L  
L Q C Q B R E T O N N E G D  
K C A M P I N G S Y V B M Y  
P O L Y V A L E N T E G L G  
E R I V I E R E S T A P S R  
S N H N Z S O C I A L E R Q  
K A Y A K P O L O S H N S F  
V U G N A T U R O P H I L E  
Z V W Y C T R R G E H U S E  
I Z M O R V J T A Z E C D E

Je suis ... « Claire MOAL », conseillère technique nationale en Île-de-France »

Bienvenue à vous trois !

## Le calendrier des évènements de l'année 2022

### Calendrier 2022 – Version 1 (décembre 2021)

Ref	Evènements	Périodes / Dates	Contenu	Description	Responsables
1	Formation théorique	30 janvier à Vaires sur Marne	Connaissance sur le kayak de mer et son environnement de pratique	Connaissance, météo, cartes, courants, vent navigation, ... Mise en situation de navigation	Joël Dugay (CM- USC)
2	Journée de sécurité	13 février à Saint-Maur-des-Fossés	Journée de sécurité sur la pratique du kayak de mer	Piscine de Saint-Maur-des-Fossés Exposés théoriques et ateliers pratiques	Club de la SNTM Béatrice Lucet (SNTM) Joël Dugay (CM- USC) Pôle moniteurs
3	Journée sur l'hypothermie	20 mars à Vaires sur Marne	Partie théorique + pratique sur l'eau Salle disponible	Mise en situation de sécurité dans un environnement froid	Christophe Henrion (Trappes) Pôle moniteurs
**	<i>10 et 24 avril élection présidentielle</i>				
**	<i>Symposium Ck/mer Hors planification</i>	<i>Du 16 au 23 avril à Paimpol (22)</i>	<i>Rencontre internationale de kayak de mer</i>	<i>Participation libre-stages et rencontres</i>	<i>Ck/mer</i>

4	Stage de kayak de mer	Du 25 avril au 1 <sup>er</sup> mai, sur la presqu'île de Crozon / Camaret	Navigation, sécurité, surf, vagues, courants, ... Ouvert à partir de la PV	Mise en situation de navigations différentes et découverte de la côte	Jean-Paul Morel (PSUC Orsay) Jacques Guillard (Chelles) Pôle moniteurs
5	Stage de perfectionnement	Du 26 au 29 mai Bretagne nord et Bretagne sud	Navigation dans toutes les situations, houle, vagues, courants, surf, passe à cailloux, sécurité, ...	Ce stage s'adresse aux PB/PR/PN en auto-encadrement, la sécurité est prise en charge par le groupe	Joël Dugay CM + Jean-Paul Morel PSUC et le pôle moniteurs
6	Formation au SUP	Dimanche 22 mai 2022	Sur la base de Vaires sur Marne + petit bassin EV	Formation aux techniques du SUP, maniement, technique, sécurité, bassin eau vive	Joël Dugay (CM – USC) + ?
7	Rassemblement en kayak de mer	Dimanche 15 mai 2022 à Créteil	Sur la base du club de Créteil – USC ouvert à tout le monde	Rencontre et navigation sur la Marne, échanges des kayaks et du matériel personnels pour la découverte, pique-nique sur la base	Joël Dugay – CM-USC Eliane Debusne - USC
8	Rassemblement des deux commissions Mer/Eau calme	Du 4 au 6 juin en Charentes	Découverte de la Charentes par les rivières et la mer Ouvert à partir de la PV	Descendre une rivière et arriver en mer pour naviguer	Christophe Bonnin (SNTM) Eric Feuillard (CEC-Torcy) Joël Dugay (CM – USC) Pôle moniteurs
9	Navigation sur Saint-Malo / les Ebihens	17 au 18 septembre	Navigation découverte Ouvert à partir de la PV	Guimorais / St Malo / Ebihens	Jacky Bironneau (SNTM) Jean-Paul Morel (PSUC) Pôle moniteurs
10	Rassemblement SUP	Dimanche 25 septembre 2022 à Créteil	Sur la base du club de Créteil - USC	Découverte du SUP – navigation sur la Marne – technique et sécurité	Joël Dugay – CM-USC Eliane Debusne - USC
11	Stage de surf en Bretagne nord	Du 29 octobre au 1 <sup>er</sup> novembre	Travail du surf, des passes à cailloux et navigation dans les courants Ouvert à partir de la PV	Bretagne nord, Bretagne sud, en fonction des conditions de la météo	Jean-Paul Morel (PSUC Orsay)
12	Rassemblement – archipel de Bréhat	Du 11 au 13 novembre	Navigation variée dans	Hébergement en gîte à Lanmodez	Joël Dugay (CM – USC) Pôle moniteurs

			l'archipel de Bréhat Ouvert à partir de la PV		
13	Découverte de la baie de Somme	Du 10 au 11 décembre	Navigation découverte Ouvert à partir de la PV	Découverte de la baie des Molières et de la biodiversité	Pôle moniteurs

## Je saute les cailloux, je pratique le : « Rock-Hopping » - (Joël Dugay - CM)

Voici une activité sympathique et dynamique issue du kayak de mer dans son approche « Fun » et du kayak de rivière en eau vive sur des passages techniques. Depuis quelques années déjà, nous nous amusons, au gré de nos découvertes, à flirter avec les rochers ou les passes à cailloux, genre « White water », pratiqué le long des côtes, dans les archipels ou encore sur des secteurs de hauts fonds parsemés de cailloux et soumis aux déferlantes. Si l'activité peut être dangereuse dans certaines situations, elle nécessite la mise en place d'une sécurité adaptée et stricte où l'engagement est tout le temps présent.



Elle demeure néanmoins ludique et parfois, rigolote.

<https://www.youtube.com/watch?v=gamUH-pWUN4>

Cela demande aux participants un bon niveau technique (mer ou/et eau vive), de la lucidité et de la responsabilité. Le principe est relativement simple : observer ce qui se passe derrière, se positionner avec sa panoplie technique et démarrer sur le bon « Timing » - comme le dit Vincent Achard - pour se faire pousser par la vague dans la passe ou par-dessus le rocher. Le kayak est légèrement positionné de travers (-+ 45°) ; on lance celui-ci en quelques coups de pagaie au moment où la passe se vide de son eau mais en veillant à rester sur le haut de la vague qui arrive et vous emporte en flottant par-dessus l'obstacle.

<https://youtu.be/pATos7Fnkuk>

Cela semble simple ... alors nous aurons l'occasion de nous amuser ensemble lors des différents événements de l'année 2022 mais attention, toujours avec le casque !

Voici quelques liens et photos de Vincent Achard ([CAMINOKAYAK : stages et voyages kayak de mer](#)) et de Geoffroy Sibileau ([Kayak de mer la Rochelle et Charente-Maritime - Canoë \(capkayak17.fr\)](#)) auprès de qui vous trouverez un accueil sympa pour vos stages.

## La vie de moine ... « Macareux » – (Eliane Debusne)

*Sur la petite île bretonne « Rouzic », la plus éloignée de la Réserve naturelle des Sept-Iles, 23 000 couples d'oiseaux ont trouvé refuge car la présence humaine y est interdite ! Elle fait partie de cet archipel qui doit s'agrandir en 2022, passant à 15 000 hectares en intégrant une nouvelle île « Tomé » et le plateau des Triagoz pour mieux protéger ce lieu unique où on recense plus de 27 espèces d'oiseaux.*

*Le projet prévoit d'interdire dans ce secteur tout développement industriel : seules la pêche et les activités de loisirs, comme le kayak, restant autorisées dans une zone de 1km<sup>2</sup>.*

Sans se voler dans les plumes, chacun chez soi, 20 000 Fous (de Bassan !) cohabitent avec **une petite colonie de 200 couples de drôles 'oiseaux** à l'habit monacal : le macareux !

Bien-sûr, il n'a pas eu, comme l'albatros, les d'un poème de Baudelaire. Il faut dire qu'avec sa gros pigeon trapu, son demi-kilo, ses ailes courtes, sa à la Charlot et ses pattes palmées, le macareux en moins.



honneurs  
taille de  
démarche  
impose

*Pourtant, c'est un volatile du grand large extraordinaire. Après un envol laborieux, il doit conserver une cadence extrêmement rapide et soutenue (300 à 400 battements par minute) pour se maintenir dans les airs : son agilité force l'admiration, non ?*



*En dépit de son corps trapu et ses ailes courtes, il est capable d'atteindre des vitesses de 80km à l'heure mais étrangement, ce n'est pas un oiseau réputé pour la qualité de son vol mais plus pour sa capacité à survivre en mer jusqu'à pouvoir jeûner plusieurs jours pour traverser des tempêtes. Comme tout plongeur hors pair, sa morphologie est adaptée à une vie maritime : son plumage,*

*particulièrement étanche, lui permet de flotter sur les vagues (ou de dormir, le bec sous l'aile) tout en conservant sa température corporelle. Capable de longues apnées plus d'une 1mn, à plus 20 mètres de profondeur, le macareux moine fend ainsi la surface de l'eau à la*

vitesse de l'éclair, pour attraper de petits poissons (lançons, harengs, motelles...) dont il se nourrit.

Sur la terre ferme, l'oiseau est moins à l'aise : aviateurs maladroits, il éprouve beaucoup de difficulté à l'atterrissage et s'écrase souvent, multipliant les culbutes au sol, percutant parfois d'autres macareux à la façon d'une boule dans un jeu de quilles. Son allure pataude, déséquilibrée, son air comique prêtent à sourire...

... Sans conteste, ce curieux petit perroquet de toutes les couleurs reste la superstar des oiseaux marins !

En mer ou sur terre, ce moine-là est très sociable. Il apprécie de vivre en groupes ou en colonies parfois denses, formant des radeaux flottants, surtout au moment de l'accouplement qui se fait dans l'eau.

Pendant les parades nuptiales, mâles et femelles se frottent le bec mutuellement. Eh oui, son bec est son atout principal ! couleurs sont flamboyantes : il se jaune ! Migrateur, cet oiseau, va se poser au sol avec sa



Il devient plus volumineux et les bariole de rouge, de bleu et de après sept mois de vie au large, partenaire au mois de mars pour A la force de son bec massif

triangulaire et de ses pattes palmées, le couple construit un terrier qui se termine par une confortable chambre d'incubation rembourrée d'herbes sèches, de plumes et d'algues où il y pond un unique œuf ; pas très prolifique... comme toutes les espèces qui ont une espérance de vie un peu longue (de 15 à 20 ans) à l'état Bien que mignon, il n'en est pas moins coriace car il pas aussi à se battre contre des lapins pour récupérer son terrier de l'année passée !



sauvage. n'hésitera

Une fois éclos, le poussin est nourri, chouchuté par ses qui stockent de petits poissons (harengs, sprats, capelans ou lançons...) coincés entre la mandibule supérieure et la langue, alignés comme sur une brochette ! Le nourrissage dure environ 6 semaines. Les adultes regagnent le large en plein océan **ne se rapprochant des côtes uniquement pendant la nidification** pour ne revenir qu'en mars de l'année suivante. Laisse seul, abandonné, le petit va jeûner pendant 1 semaine et changer de plumage. Tenailé par la faim, il prend son premier envol de nuit, attiré par la lumière de la lune et des étoiles, tombant dans l'eau afin de trouver de quoi manger.



Bien que piscivore, ces oiseaux pirates n'hésitent pas à voler le poisson, le calamar, le mollusque ou le crustacé pêché par leur congénère et à se nourrir de charogne ou avalant, sans négliger au

passage... les jeunes qu'il peut croiser ! C'est à terre qu'il est le plus vulnérable : les **rapaces** comme le faucon pèlerin constituent ses principaux **prédateurs** ainsi que les goélands : l'« argenté » sera plus intéressé, sans trop d'effort, par les poissons que le macareux ramène au terrier, alors que le « marin », lui, le combattra avant de ...l'avaler, tout cru !

En mer, il n'a pas de prédateur ; les principales causes de mortalité sont la pollution (marées noires, dégazages sauvages...), les filets dérivants, les fortes tempêtes, la diminution de ses ressources alimentaires, liée à une **pêche intensive et le changement climatique** qui réduisent ses stocks de nourriture perturbant la croissance des poussins. Voilà les menaces qui planent sur le macareux moine !

Même si à l'échelle mondiale, la population de macareux n'est pas menacée, **en France, le macareux moine est actuellement classé « en danger critique d'extinction »** sur la Liste rouge des oiseaux nicheurs.

Jusqu'au début du 20e siècle, il a fait l'objet d'un véritable massacre passant de 7000 couples en 1950 à quelques centaines actuellement : ils ont été décimés par sa chasse intensive ce qui a conduit à la création de la première réserve ornithologique en 1976 grâce à la toute jeune Ligue pour la protection des oiseaux (LPO), qui aujourd'hui la gère et étend son action sur toutes les espèces marines.

Ce niveau de population montre le degré de vulnérabilité de cette espèce. Aujourd'hui, la population nicheuse française reste très réduite et sous haute protection. Ainsi, des associations pointent les conséquences négatives que pourraient avoir le projet d'extraction de sable, en baie de Morlaix, un secteur abritant une partie des proies potentielles des oiseaux marins de la réserve.

Garantir la survie de cette dernière colonie passe par la préservation de la qualité de l'environnement aux Sept-Iles et aux alentours, site unique en France par le nombre et la diversité de des espèces mais aussi par la richesse de son écosystème



Saviez-vous :

- que le macareux n'utilise pas seulement des brindilles pour faire son nid? Il s'en sert avant comme outil, pour gratter...les plumes de son ventre, zone inaccessible pour son bec ! Une étude scientifique qui révèle que les oiseaux pourraient avoir plus de capacités qu'on ne le pense !

- qu'en Islande, le lundi, c'est « macareux » ! Malgré le fait qu'il soit protégé dans le reste du monde, sa chasse est encore permise pour sa chair et ses œufs. Sources de protéines, des milliers de ces oiseaux sont considérés comme des mets délicats servis dans les restaurants soit fumés, grillés, bouillis accompagnés d'une sauce aux myrtilles ; ils figurent aux côtés du cormoran, du guillemot ou de la baleine... L'idée de les manger est, pour nous, grotesque !

- qu'au nord de cette île, on s'est mis en tête d'attirer ces « moines » sur terre. Pour y parvenir, elle a trouvé une méthode insolite : creuser des terriers, diffuser des cris de macareux et installer de faux oiseaux en plastique, leurres dont le matériau, aujourd'hui, pose un problème majeur pour l'environnement. Reste à savoir si ces astuces d'attraction sociale fonctionneront pour convaincre ces clowns-là à en faire leur nouvel habitat ?

- que son chant n'est pas très mélodieux et s'apparente à des grognements graves (<https://www.chant-oiseaux.fr/images/230px/macareux-moine.webp>)

## Lire et utiliser une carte marine du SHOM (Jean-Paul Morel - PSUC)

Pour naviguer le long des côtes, la carte marine permet de choisir un lieu et de déterminer un itinéraire.



La carte s'oriente à l'aide de la rose des vents qui y figure (N, S, E, O). Cette rose informe de la déclinaison magnétique qui est une légère différence en degrés entre le nord vrai et le nord magnétique qu'indique une boussole.

Un endroit dont on a les coordonnées peut être situé sur la carte à l'aide des graduations qui sont sur les bords.

Les bords de carte haut et bas sont gradués en degrés (360°), minutes (60'), secondes (60"), c'est la longitude.

Les bords de carte droit et gauche sont gradués en degrés (90° de l'équateur au pôle nord, idem au pôle sud), minutes (60'), secondes (60"), c'est la latitude.

A contrario, on peut relever les coordonnées d'un endroit que l'on voit sur la carte,

- Avec une boussole et trois repères visibles identifiés, on peut se situer sur la carte. La boussole est graduée (360°). En la pivotant on amène l'aiguille sur le nord 0°. Puis on vise chaque repère et on relève la direction en degrés (xxx°).
- Avec un rapporteur et une règle, pour chaque relevé, on trace sur la carte un trait passant par le repère et formant l'angle relevé par rapport au nord matérialisé par les lignes de longitude sud au nord. Les 3 traits se croisent et forme le triangle, c'est le triangle d'incertitude qui situe où on se trouve.
- Avec un rapporteur sur la carte on peut relever la direction (azimut en degrés) et la distance d'un point A à un autre point B. Pour cela on trace un trait entre le point A et le point B, avec un rapporteur on relève l'angle « C » entre le trait et le nord matérialisé par les lignes de longitude sud au nord. Ensuite, pour aller de A à B, en pivotant la boussole on amène l'aiguille sur le nord 0°, puis on se dirige dans la direction de la graduation « C ».

Pour en savoir d'avantage, vous pouvez consulter le document complet accompagné de ses cartes sur le site d'information du comité régional dans la rubrique « Commission mer / Les outils / Cartes ».

[Les outils pour les licenciés loisir - CRIFCK - Comité Île-de-France de Canoë Kayak et Sports de Pagaie \(kayak-iledefrance.fr\)](http://www.kayak-iledefrance.fr)

## Les prochains évènements de la « Commission mer » en 2022

La formation théorique le dimanche 30 janvier : exposé et pratique de navigation (exercices thématiques)

La journée de sécurité à la piscine de Saint-Maur-des-Fossés (SNTM) le dimanche 13 février

La journée spéciale sur l'hypothermie et la mise en situation le dimanche 20 mars

Prochaine réunion de la « Commission mer »  
**Jeudi 3 mars à 20h30**

Bonnes fetes à vous toutes et à vous tous

