



## Le surf à la plage

Vidéo : [http://www.youtube.com/watch?v=t\\_yrg-xkRXXM](http://www.youtube.com/watch?v=t_yrg-xkRXXM)

L'objectif est ici de donner quelques conseils aux pagaies jaunes pour que les premières séances de surf ne tournent pas en une séquence monotone de dessalage et de récupération du matériel sur le bord.

En premier lieu quelque mots de l'équipement. En plus de l'équipement habituel il est impératif de disposer d'un **casque aux normes CE**.

En second lieu l'embarcation peut être un kayak classique de randonnée ou un kayak court de rivière. Nous ne parlerons pas ici d'autres embarcations comme le wave ski dédié au surf.

Il est bon au préalable d'observer depuis la plage les vagues pour déterminer leur taille, la fréquence des trains, le sens dans lequel elles déroulent et d'en profiter pour :

- déterminer un circuit avec un sens de circulation afin d'éviter les collisions,
- rappeler comment éviter un dessalage avec un appui en suspension (voir fiche CNPRS gîte et appui en suspension),
- rappeler que l'on peut refuser un départ au surf avec une dénégation,
- **prévenir qu'en cas de collision inévitable il est impératif de dessaler pour éviter le choc,**
- **rappeler en cas de dessalage de bien se tenir de façon à garder le kayak entre soi et la plage afin d'éviter qu'une vague projette sur vous le kayak,**
- **rappeler qu'éventuellement nous ne sommes pas seuls sur le lieu de pratique. Il faut donc être sans cesse vigilant et donner la priorité au surf à celui qui est devant ou si il est à côté de vous à celui qui est le plus proche de l'endroit où la vague casse.**

La prise de vague s'effectue dos à la vague. Le kayakiste anticipe et pagaie vigoureusement pour se donner une vitesse initiale. Pour faciliter la prise de vague il peut encore utiliser son assiette pour charger l'avant de l'embarcation.

Dès que l'on se sent propulsé le problème devient celui de la direction. Avec un kayak de mer, l'arrière a tendance à chasser pour placer le bateau parallèlement à la vague et il est difficile de corriger cette dérive si elle n'a pas été anticipée. Il faut ajouter que les actions de direction sur l'avant du kayak sont relativement inefficaces (voir fiche circulaire). On cherchera de préférence dans un premier temps des actions d'appel à l'arrière du kayak en jouant aussi sur une gîte extérieure. Par exemple si l'embarcation amorce un virage sur la gauche vous pouvez le corriger dans un premier temps par un appel vigoureux à l'arrière gauche avec une gîte à gauche. Ensuite dans un deuxième temps le buste pivote rapidement de l'autre côté et place la pagaie en gouvernail sur l'arrière droit. L'efficacité du geste est liée à une pagaie qui reste fixe, parallèle au kayak, et c'est le bassin qui grâce aux calages fait pivoter le kayak autour de la pagaie.

Attention si les vagues sont assez creuses et que le kayak est assez long il a tendance à enfourner et vous voilà parti pour un soleil. Si le phénomène n'est pas trop accentué vous pouvez le corriger par un déplacement de votre assiette vers l'arrière. Mais si le soleil est enclenché il est préférable de prendre rapidement une position de sécurité qui correspond à la position initiale d'un esquimautage central (voir fiche CNPRS).

Lorsque les vagues sont plus hautes et donnent plus de vitesse le kayak peut dépasser sa vague d'étrave il est alors plus "facile" en principe de le diriger avec un écart et une gîte intérieure, le mouvement est plus naturel, on se penche du côté où l'on veut tourner en s'appuyant sur sa pagaie qui est placée en gouvernail à l'arrière et même tout à fait à plat et c'est avec vos cuisses que vous tournez car avec une gîte importante leur flexion s'accompagne d'une rotation du kayak.

*Remarque : à la plage du Prado (Epluchure) les conditions favorables pour un surf avec kayak directeur sans trop de risques sont : une houle totale WNW de l'ordre du mètre avec une période de l'ordre de 5 secondes et un vent NW ou NNW ou WNW de l'ordre de 20 nœuds.*