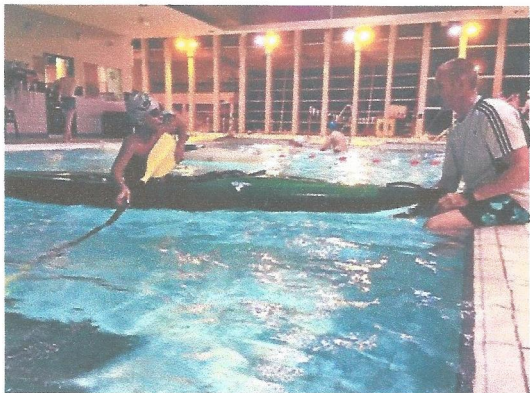


Kayak. Esquimauter en toute sécurité

Le club de canoë-kayak propose plusieurs créneaux de navigation sur le Trieux, mais pas uniquement. Le jeudi soir, à la piscine de Guingamp, Lionel Tinevez apprend aux jeunes l'art de l'esquimautage, ou comment relever son bateau après un dessalage.

Lionel Tinevez accompagne les mouvements du bateau et du kayakiste dans l'apprentissage de l'esquimautage.



« Cette activité s'adresse plutôt aux débutants », explique le moniteur du club guingampais de canoë-kayak. Apprendre à remonter son bateau est essentiel lors de la navigation car cela permet au kayakiste de poursuivre sa descente sans sortir de son bateau. « C'est une forme de sécurité aussi car, en rivière, si on sort du bateau et qu'on se met à nager, on ne sait pas où s'arrêter », souligne-t-il.

Jusqu'à huit jeunes par séance

À la piscine, deux bateaux sont entreposés en permanence. Cela permet à Lionel d'accueillir jusqu'à huit jeunes par séance. Rien n'est obligatoire, mais la participation à ces séances est fortement conseillée. L'idée étant d'apprendre à gérer la panique et le stress que peuvent provoquer un chavirage.

« Pour commencer, je leur fais faire des jeux de sécurité comme sortir

et entrer dans le bateau, apprendre à enlever la jupe de protection, bref, se familiariser avec le bateau et l'eau », détaille l'instructeur du club.

Il faut bien comprendre que ces exercices en piscine servent surtout à apprendre le geste, car on est tout de même un peu loin des conditions de navigation sur le Trieux. « Ici, le cadre est sécurisé avec le moniteur juste à côté. L'eau est chaude et claire. En rivière, elle est froide, sombre et il y a du courant », ajoute Lionel Tinevez. La différence est notable !

Six à sept séances nécessaires

Acquérir le geste en piscine, demande en moyenne six à sept séances. Pour redresser son kayak, Lionel enseigne la méthode latérale : il faut faire coïncider un mouvement de pagaie en donnant un appui sur l'eau, avec un mouvement du corps, en général le bas-

sin. Il est souvent accompagné par deux jeunes initiateurs du club : Jordan Daniel et Christine Le Gall, qui s'investissent beaucoup auprès des jeunes.

En ce moment, la saison bat son plein et les week-ends des compétiteurs sont bien remplis. Dimanche, ils étaient douze Guingampais à participer au championnat départemental de descente à La Roche-Derrien. Dimanche, ils seront quinze à se déplacer à Servon-sur-Vilaine pour le sélectif régional slalom. Et, pendant les vacances de Noël, le club organise un stage de quatre jours aux Roches du Diable, à Guilligomarc'h (29) et sur le bassin d'Inzinac-Lochrist (56).

▼ Pratique

Club de canoë-kayak,
Tél. 02.96.40.01.98
Mail : ckg@orange.fr
Adresse : Moulin de la Ville.