

Le kayak... vivre au rythme des eaux

Grandement inspiré par l'un des modes de déplacement de nos ancêtres, le kayak nous revient, haut en couleur et plus en forme que jamais. Sa pratique offre de multiples possibilités au navigateur qui sommeille en chacun de nous. Que vous soyez à la recherche d'un sport qui vous permette de vous dépasser ou d'un moyen de vous détendre tout



étant en osmose avec la nature, ou que vous souhaitiez partir à la découverte de notre territoire marin à la façon des premiers aventuriers, vous trouverez le kayak qui saura répondre à vos attentes.

Par Jean-Nicolas Brousseau

À chacun son kayak

Dans l'univers du kayak, il existe principalement trois familles : **le kayak d'eau vive, de vitesse et de mer**. Chacune de ces catégories possède ses propres attributs et atouts. **Le kayak en eau vive** demande une bonne appréciation de la rivière, des connaissances techniques avancées sur le maniement de la pagaie et une bonne forme physique. De plus, pour des raisons de sécurité et de logistique, outre un cours d'initiation, il se pratique habituellement en groupe d'au moins trois personnes. C'est principalement au printemps, en période de crue des eaux, que nous retrouvons le plus de kayakistes en rivière. La forme de ce kayak a évolué avec le temps, mais les principes de base sont restés les mêmes : vitesse, jeu et une bonne tasse d'eau. Un sport par excellence pour celui qui cherche le *rush* d'adrénaline!

Le **kayak de vitesse**, peut-être le moins connu des trois, est idéal pour ceux qui recherchent un sport d'entraînement complet et différent. Ce kayak est taillé en « V » et il est bas sur l'eau. Il requiert de la résistance et de l'équilibre, en plus de solliciter tous les sens. Plusieurs clubs existent, et il est fortement recommandé de suivre une formation avant de se lancer dans ce type d'entraînement.

Le **kayak de mer**, la forme noble de ce sport, a pris naissance au pays des Inuits il y a plusieurs siècles déjà. Même si son nom laisse sous-entendre le contraire, il se pratique

tout autant en eau douce qu'en eau salée. Élégant par sa forme, il est stable sur de grands plans d'eau. Mieux équipé (mais plus lourd), il permet des déplacements rapides sur de longues distances et durant plusieurs jours. Vous pourrez partir à l'aventure et découvrir de fantastiques paysages marins. Plusieurs centres touristiques se sont développés au Québec ces dernières années pour promouvoir ce sport et organisent des expéditions de quelques jours.

Dans la même catégorie, on retrouve son petit cousin : le **kayak récréatif**. Principalement, il est léger, polyvalent et possède un bon niveau de confort. L'utilisation de cette embarcation nécessite des connaissances générales sur le déplacement en eau et une bonne technique de pagaie. Que ce soit pour partir à la découverte de la faune marine, pour faire une pause le temps d'en week-end ou simplement pour s'entraîner. C'est un moyen tout désigné qui n'a rien à envier aux autres membres de sa famille.

Découvertes à découvrir

Kayak de mer ou récréatif, en solo ou en duo, il existe principalement deux types de modèles : **ouvert** (aussi appelé autovideur ou « sit on top ») ou **fermé**. Le premier modèle est plus répandu chez nos voisins du Sud, mais il peut représenter un bon choix si l'on désire pratiquer ce sport sur un lac. Dans notre environnement, il limite un peu la durée de nos sorties, car le kayakiste est plus exposé au vent, à l'eau et au soleil, mais il offre un sentiment de sécurité. Habituellement moins cher, il peut-être aussi performant qu'un autre modèle s'il est bien manœuvré.

Le kayak fermé permet, quant à lui, de partir en excursion durant de longues heures, voir quelques jours. Bien à l'abri dans votre coquille, vous pourrez découvrir de nouveaux rivages, explorer un fjord ou une baie et observer la nature d'un œil nouveau. Les mordus pourront se procurer un kayak avec gouvernail, très utile pour sa manœuvrabilité et sa stabilité en ligne droite. Ce modèle est recommandé pour traverser de grandes étendues, plus exposées au vent et aux vagues.

Vous devez prévoir un budget moyen d'environ 1200\$ pour l'achat de votre premier kit de kayak sérieux. Cette somme couvrira l'achat du kayak, d'une veste de flottaison, d'une pagaie et de quelques autres accessoires. Au Canada, la pratique du kayak est réglementée, et un minimum d'équipement est obligatoire (voir les sites Web en référence).

Avant la première expédition...

Plusieurs grands parcs du Québec offrent des sites exceptionnels pour faire du kayak de mer. Que ce soit le parc du Bic ou celui du Saguenay-Saint-Laurent, il ne faut surtout pas hésiter devant le kilométrage à franchir, puisqu'une expérience inoubliable vous attend. Il y a fort à parier que vous en redemanderez!

Très zen, la pratique du kayak est un sport entier qui vous permettra de développer votre endurance et d'aiguiser vos sens, peu importe le type d'embarcation que vous adopterez. Une fois installé dans votre kayak, vous ne ferez plus qu'un avec votre environnement et découvrirez un monde nouveau à chaque excursion.

Équipement (complémentaire pour le kayakiste) :

- Une jupette (selon le type de kayak choisi)
 - Un sifflet
 - Une pompe ou une écope
 - Une corde flottante (15 mètres)
 - Un système de signalisation
 - Un sac étanche en nylon (si votre kayak n'a pas de caisson étanche)
- À noter qu'il existe des modèles juniors pour les enfants.

Sites Web

- Sépaq : www.sepaq.com
- Parcs Canada : www.pc.gc.ca
- COOP : www.mec.ca
- Transport Canada (kayak de mer, guide de sécurité) : www.tc.gc.ca