
LE PETIT PAGAYEUR

Numéro 14

Juin 2007

L'été arrive !

Un numéro épais pour bien finir l'année !

Mais ça n'est pas parce que les vacances arrivent qu'il ne faut plus naviguer. Nous vous proposerons des créneaux horaires de navigation.

Attention ! Nous vous rappelons qu'à partir du 1^{er} septembre 07, vous n'êtes plus assuré pour naviguer. Pour naviguer de nouveau, il vous faut, outre la cotisation, un **certificat médical** de moins de 3 mois. Pensez à nous l'amener le plus rapidement possible, les inscriptions sont acceptées dès août, alors n'attendez pas et pensez-y lors de votre prochaine visite chez le médecin.

Le Saviez Vous ?

Petite leçon d'esquimautage

L'esquimautage est une technique très importante de sécurité individuelle, mais attention sa maîtrise ne veut pas dire que l'on peut descendre une rivière sans repérage de la rivière et du passage suivant, il ne peut pas remplacer la mise en place d'une sécurité aux abords d'un seuil rappelant.

L'esquimautage ne doit pas être une solution de facilité. Si l'on esquimaute cela signifie en général, que l'on a fait une erreur, il est bon de se poser la question : « pourquoi je suis tombé »

Il existe de nombreuses techniques d'esquimautage présentant chacune des avantages et des inconvénients. Les effets du courant sur le bateau, la pagaie, le corps ainsi que l'observation du milieu « indique » au kayakiste ce qu'il doit faire pour se remettre à l'endroit.

L'expression assez courante d'esquimautage à l'abri des bombes (bombproof roll) ne désigne pas une technique particulière mais la capacité chez un kayakiste à réussir son esquimautage du premier coup quelles que soient les circonstances.

Toutes les techniques combinent une forme ou une autre d'appui sur l'eau à l'aide de la pagaie ou de la main à une manœuvre appelée "rotation des hanches" dont l'objectif est de rétablir le bateau. En général, on amène son corps vers la surface par une torsion utilisant la taille, les genoux et les hanches puis on utilise sa pagaie pour empêcher le corps de replonger pendant la rotation des hanches:

La qualité de l'appui dépendant des circonstances: eau émulsionnée, courant, hauteur d'eau, orientation de la pagaie, etc. La qualité de la rotation des hanches est, quant à elle, pratiquement indépendante des éléments extérieurs, d'où l'idée générale que plus l'esquimautage est basé sur la rotation des hanches et plus il devient sûr. Un esquimautage peut être réalisé avec les mains (sans la pagaie donc) en comparant les mensurations d'un bras et d'une pagaie, on en vient vite à conclure que l'esquimautage provient à 90% du corps (rotation des hanches, utilisation des genoux, positionnement de la tête). La pagaie n'apporte qu'un « plus » dans la phase de rétablissement du kayak.

L'esquimautage se décompose en général en quatre phases plus ou moins combinées suivant le type d'esquimautage, la vitesse d'exécution et l'aisance du pagayeur :

1. La préparation: le bateau est à l'envers (ou en train de se renverser), le kayakiste analyse la situation, choisit une stratégie d'esquimautage et va se mettre dans la position de départ correspondante. La plupart des échecs "cuisants" (le kayakiste ne sort même pas la tête de l'eau) sont liés à une imperfection dans la position de départ, soit par erreur soit par l'impossibilité à l'atteindre (courant trop fort, corps plaqué dans une mauvaise direction, pagaie bloquée par le courant, etc);
2. Le début du mouvement et/ou le placement de la pagaie; pendant cette phase, l'objectif est d'emmagasiner de l'énergie par l'intermédiaire de la flexion du haut du corps qui vient se placer à la surface.
3. La rotation des hanches, en continuant ou non le mouvement de pagaie: ici l'énergie de flexion est libérée sous la forme d'un mouvement rétablissant le bateau: à la fin de cette étape, le kayak est en général quasiment à l'endroit tandis que la tête du kayakiste est encore sous l'eau;
4. La sortie de l'eau, pendant laquelle le kayakiste se redresse et stabilise définitivement le bateau. C'est une phase où la rechute est possible, mais en général pas trop embêtante dans la mesure où on a eu le temps de reprendre de l'air avant de recommencer la manœuvre ou de placer un appui salvateur. Pour limiter les rechutes l'idée est de remonter avec la tête la plus proche possible de l'axe longitudinal du kayak, c'est-à-

DANS CE NUMERO

- 1 L'été arrive
- 1-2 Le saviez-vous ?
- 2-3 Dates à retenir
- 3 Tu crois que ce rocher siphonne ?
- 3 La recette du petit pagayeur
- 3 Vie du club
- 4-6 Le planning

dire penché vers l'arrière pour un mouvement se finissant sur l'arrière et penché vers l'avant pour les mouvements de pagaie se finissant sur l'avant.

Enfin, il est important d'être à l'aise des deux côtés. On observera qu'il est bien plus facile de sortir côté aval, car le corps, sous l'eau, est naturellement poussé vers la surface côté aval et l'eau procure un meilleur appui sur la pagaie. Si l'on sort côté amont et que l'on passe un peu trop de temps sur la tranche, la pression de l'eau fait replonger le bateau

Afin de standardiser les instructions, nous supposons que vous êtes droitier et que votre "bon côté" pour esquimauter est celui utilisé dans les illustrations (i.e., vous sortez par la droite).



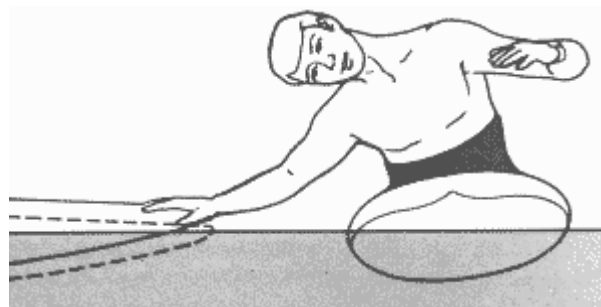
Placez les deux mains sur la pointe avant du kayak de votre partenaire et renversez le kayak autant que votre corps vous le permet. Votre tête devrait à présent être appuyée sur vos mains et votre oreille gauche très proche de votre épaule gauche. Votre flan gauche sera très près (s'il ne le touche pas) du bord de l'hiloire. Vous allez devoir faire travailler vos abdominaux afin de maintenir votre bateau à angle droit par rapport à celui de votre partenaire, faute de quoi le bateau s'échappe. Assurez-vous de maintenir ces muscles serrés afin de ne pas être penché sur l'arrière et de ne pas stresser votre épaule droite.

La rotation des hanches s'effectue en un mouvement rapide et puissant, sans être pour autant explosif. Votre genou droit vient appuyer fermement vers le haut du kayak tandis que votre fesse gauche appuie sur le siège. Les muscles de votre tronc effectuent ce mouvement. Les genoux (et plus généralement les jambes) jouent un rôle central dans le mouvement étant donné que ce sont ces parties du corps qui contrôlent la gîte du bateau.. La rotation des hanches va consister, autant que possible sans bouger le haut du corps, à rétablir la position normale (genou droit à droite...) en un mouvement circulaire de la taille et des jambes.

Laissez votre tête posée sur vos mains pendant que vous remettez le kayak à l'endroit, jusqu'à ce que le kayak en rotation ne vous force à la décoller. L'instinct naturel est de hisser la tête hors de l'eau afin de respirer, mais vous devez aller contre cet instinct pour réussir la rotation des hanches et finalement, esquimauter.

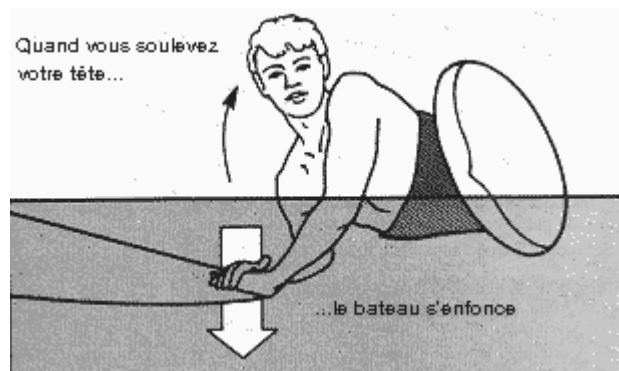
Une incidence du corps sur l'avant ou l'arrière demandera moins d'énergie pour remonter le bateau que de remonter le corps perpendiculaire au bateau

Remarquez que votre tête est passée de votre épaule



gauche à votre épaule droite. Une fois le kayak à l'endroit vous ramenez votre corps au dessus du kayak. Il ne faut pas hésiter à enrouler le corps autour du bateau et à se pencher fortement sur l'arrière, voir carrément finir avec la tête sur le pont arrière car c'est ainsi que vous effectuerez le redressement le plus économique sur le plan énergétique.

Ne **JAMAIS** soulever votre tête en essayant de hisser votre corps. En faisant cela vous appuyez beaucoup sur la pointe du kayak et vous forcez sur vos bras et votre épaule droite. Vous forcerez également avec les



muscles de votre tronc pour tenter de replacer le kayak sous votre corps.

Plus vous deviendrez performant dans la rotation des hanches et moins vous exercerez de pression sur la pointe du kayak. Continuez à vous entraîner jusqu'à ce que vous puissiez le faire avec seulement quelques doigts en support

Léna, Source :

<http://alexandre.gerussi.free.fr:ROLL/roll.html>

Dates à Retenir

Sortie mer : 30 juin et 1^{er} juillet aux sables d'olonne

Vous l'attendez tous, nous reconduisons cette année encore la sortie mer famille. Pour ceux qui ne connaissent pas encore le principe, c'est tout simple. C'est une sortie ouverte aux adhérents et à leur famille. Nous campons sur place, mais il est possible de ne venir qu'une journée. Il y a de la navigation pour tous, randonnée, surf. C'est surtout un grand moment de convivialité, si vous hésitez, demandez son avis à n'importe qui y ayant déjà participé. Merci de vous inscrire rapidement. Nous vous communiquerons les tarifs dès que possible.

Stage d'été : 30 juillet au 3 août – Hautes Alpes

Stage réservé aux adhérents. Camping.

Prix : 150 euros

Attention, ce stage n'aura lieu que s'il y a un minimum de 8 participants, alors ne tardez pas à vous inscrire afin de savoir s'il peut se dérouler ou non.

Date limite de réponse : 22 juin 07

Tu crois que ce rocher siphonne ?

C'est la question existentielle qu'un kayakiste pose aux autres kayakistes lors du repérage d'un passage en espérant que la réponse sera non. Mais en général, surtout si c'est un débutant qui pose la question, la réponse est affirmative et complétée d'histoires plus terrifiantes les unes que les autres. Avant de faire un passage difficile le kayakiste aime bien faire monter l'adrénaline dans le but de trouver un kayakiste moins flippé que lui pour se rassurer.

Pour les non initiés un siphon comment ça marche ?

Vous prenez un rocher au milieu d'une rivière. Celle-ci va le frapper et provoquer son érosion creusant ainsi une cavité sous sa partie visible. Lorsque le rocher est traversé par le courant, une aspiration se crée. Par conséquent, tout objet ou kayakiste passant verticalement à proximité est entraîné sous le rocher et ressort normalement de l'autre côté. Le risque est que le premier se coince et empêche le second de passer.

Voilà pour la théorie, passons à la pratique : je me retrouve en Slovénie sur la Soca le jour de mon anniversaire dans un contre prêt à repartir. Je remarque sur la suite du parcours un rocher énorme au milieu de la rivière, creusé par le courant ce qui forme une cavité. Je me dis en repartant mieux vaut ne pas aller s'encastrent dans ce rocher. Je fais alors une fixation sur lui. Plus je paye pour l'éviter plus je me rapproche de lui et plus il devient monstrueux ! Ce qui devait arriver arriva, je percute la cavité et je me retrouve en chandelle arrière contre le rocher poussé par le courant. Pour ma première chandelle c'est une réussite, je pense même avoir battu le record de la plus longue chandelle statique. On se retrouve alors désemparé n'osant pas bouger de peur de déséquilibrer le bateau et espérant de l'aide. Cette dernière n'est pas longue à arriver avec Régine et Daniel qui sont en canoë. Ils arrivent rapidement à ma hauteur, un peu trop rapidement si bien qu'ils me percutent sur l'arrière faisant basculer le bateau. Après la chandelle j'ai donc fait un soleil arrière. Je savais que j'étais fait pour faire du freestyle !

Je sors du bateau mais au moment où je me retrouve à la verticale du rocher, je me fais aspirer par les pieds comme si quelqu'un venait de tirer la chasse d'eau (à mon avis c'est Daniel !) Je me retrouve alors entraîné au fond en passant sous le rocher que je suis des mains. On se rappelle alors les histoires de siphonnages et on se dit mieux vaut ne pas rencontrer d'obstacles et continuer à avancer. Après plusieurs

minutes (le temps est plus long sous l'eau) de descente, je sens la fin du rocher puis je refais surface. Et alors là on éprouve une joie immense de nager dans cette eau à 10 degrés et on n'hésite pas à attraper la bosse du bateau de Brendan qui me ramène au bord.

Finalement un siphon c'est pas si terrible que ça ! Mais j'ai pas forcément envie de renouveler l'expérience. En tous cas pour ceux qui n'étaient pas au courant je suis bien complètement siphonné !

Manu

Note : Il faut tout de même rappeler que deux kayakistes sont morts ce printemps dans des siphons et que nous avons la grande chance d'avoir encore Manu parmi nous

La recette du petit payeur

RECETTE DU FAR BRETON

A la demande générale (surtout celle de Lénéaïc)

Ingrédients :

1 litre de lait, entier c'est meilleur, 250 g de farine, 250 g de sucre en poudre, 4 œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 25 g de beurre, Des pruneaux dénoyautés

Préchauffer le four à 175°C et y placer un grand plat (en pyrex ou en grès) avec le beurre.

(le beurre doit fondre sans roussir, le plat doit être chaud pour que le far soit bien saisi)

Pendant ce temps,

- Mélanger dans une casserole le lait avec le sucre, le sucre vanillé et la pincée de sel, et le faire bouillir.

- Dans un grand saladier, verser la farine, faire un puits, y casser les œufs et mélanger pour obtenir une pâte homogène.

Enfin,

- Verser peu à peu dans cette pâte le lait chaud sucré en mélangeant bien.

- Verser cette préparation dans le plat chaud, ajouter des pruneaux à volonté.

- Faire cuire 40 minutes en tout : 20 minutes à 175°C pour que le far gonfle, puis 20 minutes à 150°C pour qu'il dore bien.

Déguster tiède ou froid avec une bolée ! Bon appétit !

Vie du club

Emprunt matériel

Nous allons avoir de nouveaux bateaux : Grâce à un emprunt le club se dote de 6 sloms, 10 sit on top et 2 K2 mer.

LE PETIT PAGAYEUR NATURALISTE

7^{ème} épisode : La vie est dure sur les grèves de Loire ... pour les oiseaux, cette fois !

Non, rassurez-vous, vous n'avez pas raté d'épisodes ! On a fait une petite pause pour se rassasier de nature avec ce printemps prometteur. J'avais décidé de vous parler du fameux pêcheur, Mr Osprey, le Balbu quoi, mais comme j'ai un peu laissé passer la date pour laquelle ses passages sont les plus fréquents, on en reparlera en septembre quand il reviendra nous voir.

Collons donc à l'actualité et, depuis le temps que je vous en parle, nous allons souffrir sur les grèves avec nos nicheurs des sables. Mars, avril, mai, juin, quatre mois bénis pour aller, jumelles en mains, vous poster sur les berges ou mieux encore sur le pont de Montsoreau pour assister au spectacle des oiseaux nichant sur les grèves ou bancs de la Loire.

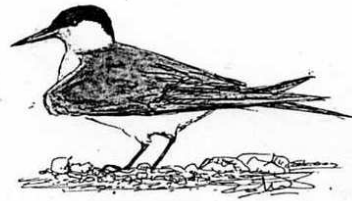
Voyons d'abord si vous avez révisé vos derniers « Petit pagayeur », bref si vous êtes au point sur quelques espèces caractéristiques de ces milieux.

**Trouve le nom de ces oiseaux
du bord de la Loire**



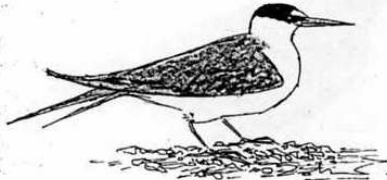
1

Indice : Cette copine de Gaston L. a un nid fait d'herbes sèches



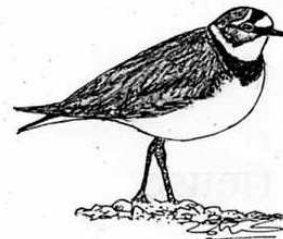
2

Indice : Mon bec est rouge et mon nid est un trou dans le sable



3

Indice : J'ai le front blanc et le bec jaune et noir



4

Indice : j'ai un collier noir et suis plus petit que le Grand !

Document LPO Anjou

Vous pensez avoir la moyenne ? Voyons cela : dans l'ordre d'entrée en scène : la Mouette rieuse, puis la Sterne pierregarin, la Sterne naine et enfin le Petit gravelot. Si vous n'avez pas tout juste, voilà une bonne raison d'aller faire un tour sur la Loire !

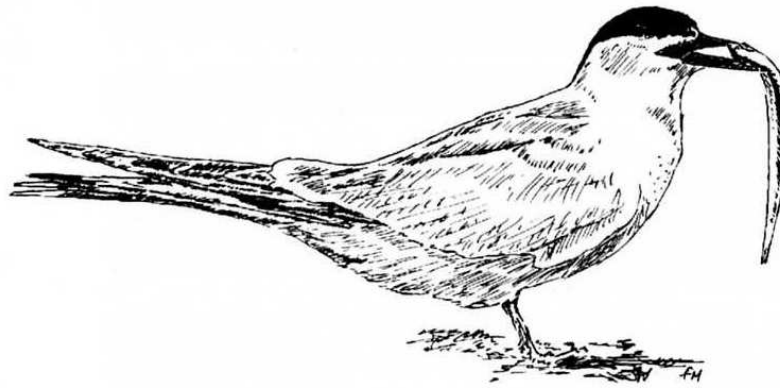
Revenons à nos nicheurs ; à ce propos, l'île de Montsoreau est, en ce moment, le théâtre de spectacles tout à fait passionnants puisqu'y nichent au moins trois espèces : Mouette rieuse, Mouette mélanocéphale et Sterne pierregarin. En ce dimanche 27 mai, nous avons pu dénombrer au moins 120 couples de sternes ! Si vous y faites un tour, depuis le pont, vous pourrez observer de près des couples de sternes nichant en aval du pont et en amont, une séparation très nette entre les mouettes dont les nids sont à l'abri d'herbes hautes ou de petits peupliers ou saules donc dans la partie la plus haute de l'île, et les sternes dont les pontes ont été déposées dans des creux de sable, à proximité d'une touffe de fleurs, dans la partie la plus basse.

Quels dangers guettent nos nicheurs des grèves ?

-a) Une montée des eaux tardives : pour les sternes, des crues tardives sont dramatiques car leur nid se trouve dans les zones les plus basses, celles inmanquablement recouvertes si des pluies sur le Massif Central et sur les bassins de ses affluents viennent grossir les eaux de la Loire. En cas de coup dur, des pontes de remplacement peuvent être réalisées si l'eau redescend, la période de reproduction est alors prolongée.

-b) Kleptoparasitisme intra et interspécifique : voilà qu'il recommence à nous dire des gros mots ! Décomposons : Klepto comme « kleptomane », un voleur, quoi ! et parasitisme, comme parasite (!), c'est-à-dire un individu peu scrupuleux qui vit à

vos dépens. Donc, ce terme désigne les pratiques peu recommandables de certains oiseaux qui cherchent à voler la nourriture de respectables pêcheurs. Les victimes, ce sont les sternes qui, contrairement aux mouettes rieuses qui avalent la nourriture et la régurgitent pour leurs jeunes (beurk !), transportent les poissons pêchés, bien en évidence dans leur bec. C'est presque de la provocation ! Jugez-en par vous-même :



Ce dessin de F. Moreau est extrait du livre de Victor Leray, membre éminent de la LPO Anjou, intitulé, « Les oiseaux de l'île de Parnay sur la Loire ».

Les observations de Victor nous renseignent sur ces pratiques de vol, courantes entre les sternes elles-mêmes. Deux scènes rapportées à ce propos sont édifiantes : il s'agit d'une bataille entre quatre adultes tirant sur le même petit poisson, ainsi écartelé au grand dam du poussin tout proche à qui la « friture » devait revenir ; encore plus cocasse, cette scène au cours de laquelle, un poisson au trois quarts enfoui dans le gosier d'un poussin se trouve happé par un adulte en maraude, ce qui a pour effet de soulever le poussin de plusieurs dizaines de centimètres en l'air avant qu'il retombe lourdement sur le sol. Dure, dure la vie sur les grèves de Loire ! Ce type de parasitisme peut se pratiquer au sol au sein de la colonie mais les attaques peuvent aussi se faire en vol. Si vous allez un jour dans des contrées plus nordiques, par exemple l'Islande, vous pourrez observer des spécialistes de haut vol de ce genre de vol, les labbes, dont une espèce s'appelle d'ailleurs de le Labbe parasite.

« Les mouettes rieuses sont aussi de redoutables pirates » (sic) : Victor a observé des sternes poursuivies par huit mouettes, auxquelles s'étaient joint quelques sternes sans scrupules, à l'affût d'un peu de nourriture.

Comment faire échec à la piraterie ? Deux stratégies sont possibles : une sterne pourchassée peut voler près de la rive, le long des arbres, ce qui la rend moins visible, le nourrissage peut se faire très rapidement si l'adulte arrive au dessus du nid, lance un cri, descend en piqué pour nourrir très vite un poussin sans que les « parasites » du coin aient pu réagir.

-c) Prédateurs divers et variés : la prédation la plus importante est le fait des Goélands leucophées : en mai et en juin les mouettes et les sternes constituent l'essentiel de la nourriture de goélands. Les goélands peuvent ainsi plonger au cœur d'une colonie de mouettes pour s'attaquer aux poussins. En 1991, Victor estime qu'une centaine de poussins de mouettes ont pu être prélevés sur l'île de Parnay. La prédation s'exerce aussi sur des mouettes juvéniles, faciles à capturer car elles volent mal.

Quand la reproduction des mouettes est terminée et que ces dernières sont parties, les goélands, qui ont encore des petits à nourrir, reportent leur prédation sur les sternes. Ainsi les petits poussins de sternes, notamment celles qui ont dû faire une ponte tardive peuvent être engloutis d'un seul coup sans être dépecés. Dure, dure la vie sur les grèves de Loire !

Autres prédateurs potentiels et qui sont chassés en général sans ménagement par les goélands, les sternes et les mouettes : la corneille noire, le héron cendré, divers rapaces comme milans et buses.

Parlons enfin de l'homme : les visites des îles sont évidemment très néfastes à la reproduction de ces espèces, mouettes et surtout sternes. Il faut donc à tout prix éviter de débarquer sur les îles en période de reproduction. Les intrus sont d'ailleurs fort mal reçus par les adultes qui alarment et qui parfois, soit font des piqués d'intimidation (sternes), soit pratiquent un bombardement de fientes (mouettes rieuses). Sur l'île de Montsoreau, actuellement, des panneaux LPO avertissent les « débarqueurs » étourdis ou inconscients.

Pour détourner l'attention d'un prédateur, la tactactactique du Petit gravelot : cette espèce a la particularité avec quelques autres comme le traquet motteux, de présenter un comportement très particulier quand un danger guette sa progéniture. En effet, l'adulte peut feindre d'être blessé, par exemple en laissant traîner une aile au sol tout en se déplaçant, afin d'attirer vers lui un prédateur, qui croit alors pouvoir s'emparer de cette proie apparemment sans défense. Ainsi, Victor a observé à plusieurs reprises sur l'île de Parnay le manège astucieux d'adultes de Gravelot : deux adultes effectuent cette diversion, alors qu'un goéland juvénile s'approche de leur nid. Le prédateur naïf se laisse prendre à plusieurs reprises, les simulateurs s'envolant prestement chaque fois un peu plus loin quand le goéland est près de les saisir. De guerre lasse, le goéland penaud finira par aller chercher pitance ailleurs !

-d) Chaleur estivale et canicule :

Notre printemps 2007 a été bizarre avec un mois d'avril estival et un mois de mai automnal. L'été et la chaleur finiront par arriver, et alors d'autres problèmes vont se poser à nos nicheurs des grèves. Le principal concerne la température élevée des grèves en fin de printemps et en été. On a pu relever des températures de 56°C en été. Dans ces conditions, les œufs et les poussins risquent le coup de soleil fatal. Dure, dure la vie sur les grèves de Loire ! Mais les parents ont plus d'un tour dans leur sac pour rafraîchir leur couvée. Différentes stratégies sont utilisées par les sternes et les gravelots. Les sternes pierregarins pratiquent la ventilation : en battant des ailes au dessus de leur nid, elles le rafraîchissent.



Pour la sterne pierregarin, un ensemble d'adaptations physiologiques et comportementales dont le halètement bec ouvert et la mise à profit du moindre souffle d'air lorsqu'elle ébouriffe son plumage, lui permet, à l'exemple du gravelot, de lutter contre un échauffement excessif de sa couvée.

(Photo extraite de l'article « Des couvées climatisées », JY. Berthelot et G. Navizet
 Numéro 16 de « L'univers du vivant »

Mais le comportement le plus spectaculaire, commun aux sternes et aux gravelots, consiste au « mouillage » des œufs ou des poussins. On peut ainsi observer des sternes en train de se mouiller le ventre en ricochant sur l'eau, ou des gravelots en train de tremper avec précision le ventre en zigzaguant dans l'eau. Ces comportements étonnants observés lors des chaudes journées d'été trouvent leur explication, peu de temps après, quand ces parents au ventre humide viennent relayer le deuxième parent couché sur les œufs ou les poussins : ces derniers bénéficient alors d'un rafraîchissement bienvenu et salvateur.



Les poussins, autant que les œufs apparaissent concernés par la nécessité du mouillage et se réfugient avec empressement sous le couveur aussitôt son retour.

L'évaporation ultérieure de l'eau a tendance à accentuer ce rafraîchissement.

Ainsi, en été, parfois, la thermorégulation naturelle du couveur peut ne pas suffire à maintenir la couvée à une température viable : les comportements décrits vont alors permettre de résister à une période difficile de canicule. Ces périodes risquent malheureusement de devenir de plus en plus fréquentes.

Voilà donc quelques uns des soucis qui jalonnent la vie des nicheurs des grèves de Loire qui nous sont familières. Mon souhait est que, désormais, vous ayez peut-être encore plus de considération pour ces migrateurs de retour d'Afrique, qui viennent, en Saumurois, assurer leur descendance.

A bientôt sur les bords de Loire.