

L'Esquimautage



Sommaire

- Origine de l'esquimautage
 - Pour quoi faire?
 - Comprendre la peur
- Sensibiliser à l'esquimautage
 - Les étapes
- Les différentes méthodes d'esquimautage

Origine de l'esquimautage

- Issue des Inuits pour ne pas périr en eaux froides
 - La technique d'esquimautage a été popularisée en Europe par Marcel Bardiaux, qui a redécouvert cette technique et esquimauté pour la première fois en 1932.



Pour quoi faire?

- Technique sécurisante
 - Evite de dessaler
- Permet de continuer sa navigation
 - Améliore la confiance en soi
 - Aide la progression

Comprendre la peur

- Etre avec un pareur qui nous aide pour faciliter la tache ou en cas d'échec
- Premier esquimautage (claustrophobie / angoisse)



Comprendre la peur

- Etablir une confiance avec une aide
- Construire des codes
- Familiarisation avec le milieu aquatique



Sensibilisation à l'esquimautage

- 1^{er} principe: Etre à l'aise dans l'eau. Se repérer.
- 2^{ème} principe: Prendre appui. Connaître et réaliser ses appuis avec la pagaie (appuie en poussée, suspension).
- 3^{ème} principe: Se rétablir.



1 . Se repérer

- On ne sait plus où l'on est
- La tête n'est pas habituée à fonctionner à l'envers

Les exercices pour être à l'aise dans l'eau

- Dessaler, sortir du bateau et aller chercher des objets au fond,
- Respirer sous le bateau,
- Donner un code pour se faire remonter (une tape sur le bateau),
- Faire l'escargot nager jusqu'aux mains du pareur,
- Prendre les mains du pareur.

2 .Prendre appui

- Ne pas mettre de force,
- Etre souple,
- Utiliser ses appuis sauvent souvent d'un bain **donc pas besoin de** réaliser un esquimautage.

Prendre appui: Appui en poussée

- Dos de la pale,
- Coudes placés au-dessus du manche,
- Claque le dos de la pale,
- Utilisé en CEL et de façon préventive.



Prendre appuie: Appuie en suspension

- Appui **avec** le creux de la pale,
- Coudes sous le manche,
- Appui qui **sollicite beaucoup** les épaules,
- Utilisé très souvent en rivière ou mer mais traumatisant.



Exercices pour la prise d'appui

- Mains
- Planche
- Ballon
- Gilet de sécurité
- Pagaie tenue
- Fixer des planches
- Prendre de l'élan



3. Se rétablir

- Agir vite mais sans précipitation,
- Bon timing (rotation du buste et appui sur l'eau)
- S'enrouler autour du kayak (limite le couple de renversement).
- Remonter le **bateau en PREMIER** et la **tête en DERNIER.**

Exercice pour se rétablir

- Sans pagaie, poser sa tête sur ses bras croisés sur le bord, retourner le bateau en laissant la tête posée. Il s'agit d'intérioriser le mouvement du déhanchement.
- Le pareur peut **déclencher** le bateau.



L'esquimautage

- La méthode centrale
- La méthode latérale
- **Esquimautage** avec les mains



L'esquimautage en central

- 1^{er}: Von Albert: permet d'esquimauter sans changer la position des mains,
- Placer la pagaie au dessus de sa tête,
- L'esquimautage à droite : la pale droite est placée à l'avant du bateau,
- Donner une incidence correcte à cette pale (angle de quelques degrés),
- Pale presque à plat.

L'esquimautage en central

- 2^{ème} : La prise d'appui est obtenue en réalisant une propulsion à la surface de l'eau.
- Sensation de pagayer au-dessus de la tête, telle une hélice.



L'esquimautage en central

- A éviter: Créer une propulsion circulaire en enfonçant la pale dans l'eau (geste naturel),
- Ne pas trop tirer sinon l'appui est fuyant,
- Aide: Placer la pagaie à gauche le long du kayak avant de dessaler (pour un esquimautage à droite),
- L'Aide saisit le manche en plaçant ses mains à côté de l'esquimateur et réalise la propulsion,
- Mettre deux planches sur la pale, difficile d'enrouler la pale dans l'eau.

L'esquimautage en central

- 3^{ème}: Débute simultanément avec la prise d'appui. Volonté de retourner le bateau en premier par les hanches et sortir la tête en dernier.



L'esquimautage latéral

- Appui vertical
- Pour un droitier: pagaie à la verticale en l'air, pale gauche dans la main gauche, main droite au milieu ou vers l'extrémité gauche du manche,
- Simultanément hanche/pagaie et après tête.



L'esquimautage avec les mains

- La rotation des hanches est très importante,
- La main supérieure est souvent jetée par-dessus le kayak pour augmenter le couple de redressement,
- En kayak-polo, les joueurs perdent souvent leur pagaie, et même sur les rivières les plus sauvages, un esquimautage avec les mains pourra vous sauver la mise ou vous aider à récupérer une pagaie perdue,
- Débuter avec une planche de piscine et finir avec un petit bout de polystyrène par exemple.

Esquimauter

Ce n'est pas une fin en soi mais plutôt :

- Une étape,
- De la répétition,
- De la joie,
- Du plaisir,
- Et voila, j'esquimaute !!!!

J'esquimaute!!!

