

PAGAIE BLEUE « Mer »

Compétence : Analyser certains phénomènes créant des relations entre les facteurs physiques, la faune, la flore et le patrimoine.

~ Facteurs physiques ~

- Identifier sur les spots de surf les zones de déferlement et le chenal de sortie qui permet de remonter la barre

Avant de pouvoir surfer il faut rejoindre la zone au large où on attend les vagues et pour l'atteindre, il faut d'abord traverser la zone où les vagues déferlent. On parle de "passer la barre".

Un peu d'observation

L'observation des vagues depuis la plage est une étape cruciale. Elle permet de comprendre le fonctionnement du spot avant d'entrer dans l'eau et de localiser le pic, les courants et les zones où les vagues sont moins grosses.

Savoir perdre un peu de temps, peut en faire gagner beaucoup ...

- Se demander si on a le niveau pour surfer ces vagues. S'il n'y a personne à l'eau, se questionner sur la difficulté. Peut-être que la barre est très difficile à passer. Ne pas hésiter à changer de spot.
- Si les vagues sont grosses, vérifier qu'il n'y a pas moyen de contourner la zone de déferlement. Pour rejoindre le pic, le chemin le plus court n'est pas toujours le plus rapide.
- Localiser les courants sortants et les zones où les vagues sont les moins puissantes.

Le bon moment

Une fois qu'on a identifié le chemin, il faut attendre le bon moment. Les vagues ne cassent pas continuellement au même rythme et à la même intensité. Il y a les moments d'accalmie et le temps des grosses séries. Autant partir au tout début d'une accalmie et ne pas trainer ...

Gérer son effort

Plusieurs tentatives seront peut-être nécessaires, il faut doser son effort, ne pas hésiter à récupérer avant de recommencer.

Éviter la zone d'impact

La zone de déferlement est l'endroit où la vague est la plus puissante. Il faut donc éviter le moment où la vague casse :

- Soit on passe avant, il faut accélérer, passer la vague quand elle gonfle et ne pas se loucher.
- Soit on passe après, il faut ralentir, laisser le temps à la vague de déferler et passer une mousse.

Dans les 2 cas de figures

- Arriver bien face à la mousse/vague avec le plus de vitesse possible
- Gérer l'assiette avant/arrière du kayak : avant l'impact, basculer son poids sur l'arrière pour monter sur la mousse/vague, puis basculer le poids sur l'avant en plantant la pagaie derrière la mousse/vague et en tirant fort pour s'équilibrer et sortir.
- Une fois passé, prendre de la vitesse pour sortir de la zone de turbulence et franchir la prochaine mousse/vague.

Les astuces

- Focaliser son regard sur la mousse/vague suivante.
- Le prendre comme un jeu ou comme un défi.
- Être tonique, détendu et concentré.

Les petites erreurs

- Prendre une mousse de travers, il n'y a pu qu'à recommencer !
- Erreur d'assiette, vive les chandelles !
- Vouloir passer la vague quand elle gonfle, être un peu court, et la prendre quand elle casse. Aie ! Ça va secouer ! Attention à la pagaie dans les gencives !

La sécurité

- Attention aux autres : en passant la barre ne ramer jamais juste derrière un autre pratiquant et s'assurer qu'il n'y a personne juste derrière.

Sous l'eau, ne pas paniquer. Rester calme, gérer son apnée et attendre que cela se calme.