

# Introduction à l'esquimautage

## 1. Introduction

Savoir esquimauter est une compétence fondamentale lorsque l'on pratique le kayak. Chez les débutants ou les pratiquants en apprentissage, l'esquimautage permet souvent d'accélérer la progression car il rend le kayakiste plus confiant et l'incite à prendre plus d'initiative, puisque la sanction en cas de dessalage n'est plus (forcément) un bain souvent froid, pénible et suivi de l'inévitable séance de vidange. Pour la pratique en rivière sportive ou en mer, l'esquimautage est une technique très importante de sécurité, autant pour le dessalé lui-même que pour son entourage qui n'a plus besoin de courir les risques inhérents à tout sauvetage ou à toute récupération de matériel.

Ce document expose quelques techniques d'esquimautage parmi les plus classiques. On accède aujourd'hui relativement facilement à de la documentation concernant ces techniques sur la toile, mais elle est souvent en anglais, plus ou moins complète et éparpillée. Ce qui est proposé ici est une compilation de divers documents, traduits pour l'occasion en français et ponctués de quelques ajouts, en un bloc cohérent et immédiatement utile à tous ceux qui désirent apprendre ou perfectionner leur(s) technique(s) d'esquimautage. On trouvera en fin d'article les références aux documents originaux, souvent eux-mêmes repris d'autres références: signalons notamment que certaines images, réutilisées ici, proviennent de l'ouvrage de Paul Dukty, *The Bombproof Roll and Beyond*, et que plusieurs articles proviennent du [site de Chris Joose](#), qui a réalisé un effort appréciable de description de ce mouvement complexe qu'est l'esquimautage. En prime, le document est enrichi de quelques vidéos qui permettent de saisir également les aspects temporels des mouvements.

Enfin, pour permettre une lecture plus facile des différentes ressources de la toile (notamment les articles originaux), un petit dictionnaire français/anglais spécial esquimautage est fourni.

## 2. Présentation générale

Il existe une quantité impressionnante de techniques d'esquimautage présentant chacune des avantages et des inconvénients selon les circonstances dans lesquelles on est amené à les utiliser. D'ailleurs, l'expression courante d'*esquimautage à l'épreuve des bombes* (bombproof roll) ne désigne pas une technique théorique particulière mais plutôt la capacité chez un pratiquant à réussir son esquimautage du premier coup, toujours, quelles que soient les circonstances.

L'esquimauteur expérimenté utilise toute une variété de techniques et de mouvements pour rétablir le bateau. La position et les sensations sur sa pagaie, ainsi que sa connaissance des conditions dans lesquelles il a chaviré lui indiquent ce qu'il doit faire pour se remettre à l'endroit.

Il est amusant d'expérimenter pour découvrir ce qu'il est possible de faire. Finalement, ce n'est pas la pureté technique qui importe mais le fait que cela fonctionne dans les situations difficiles. Les débutants doivent se rendre compte qu'il y a un monde de différences entre un esquimautage central réalisé en piscine et une manoeuvre complexe effectuée du côté faible dans de l'eau glacée et brassée lorsque l'on est fatigué et anxieux. Seul l'entraînement en situation réelle peut rendre l'esquimautage meilleur et plus efficace. Par ailleurs, pour qu'il devienne réellement automatique, l'esquimautage doit être pratiqué très régulièrement; ceci

est particulièrement vrai pour les pagayeurs expérimentés qui ne sont virtuellement jamais amenés à l'utiliser en situation réelle. Les adeptes du kayak "freestyle" sont souvent d'excellents esquimateurs simplement parce qu'ils esquimaudent 30 fois par séance dans les positions les plus scabreuses.

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 manoeuvre 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: l'énergie potentielle du corps sous torsion est ainsi transformée en énergie "rotative" rétablissant le bateau. La qualité de l'appui est dépendante 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 disant que plus l'esquimautage est basé sur la rotation des hanches et plus il devient sûr.

Cela étant dit, 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 manoeuvre ou de placer un appui salvateur. L'idée principale pour limiter les rechutes est de remonter avec la tête la plus proche possible de l'axe longitudinal du kayak, c'est-à-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. C'est théoriquement la force de flottaison du bateau qui procure 90% de l'énergie nécessaire au redressement; le reste est apporté par l'appui.

Enfin, il est important d'être à l'aise des deux côtés: c'est très pratique pour exploiter au maximum les circonstances présentes au moment du dessalage (côté de dessalage, position de la pagaie, sens du courant, etc). On observera notamment 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 d'autre part 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, surtout si le bateau a une vitesse négative par rapport à l'eau. Pour toutes ces raisons, on travaillera

régulièrement les demi-esquimautes, où l'on sort du même côté que le dessalage et les tours complets, où l'on sort du côté opposé au dessalage.