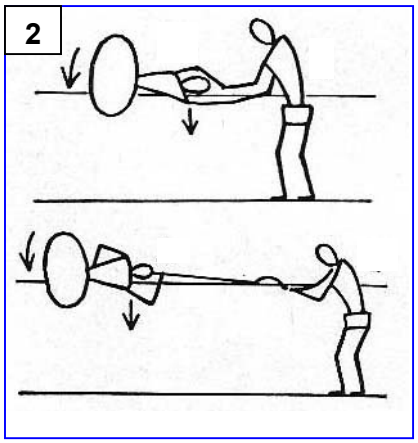
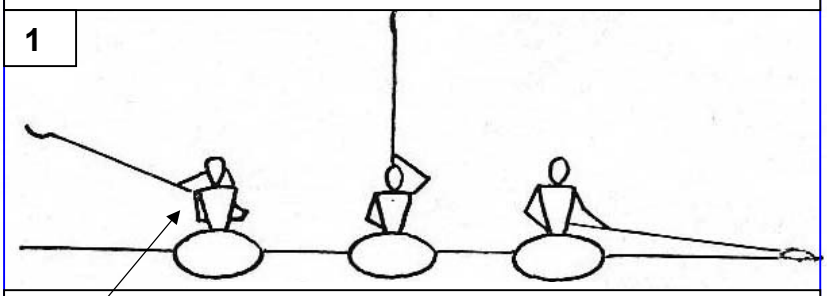
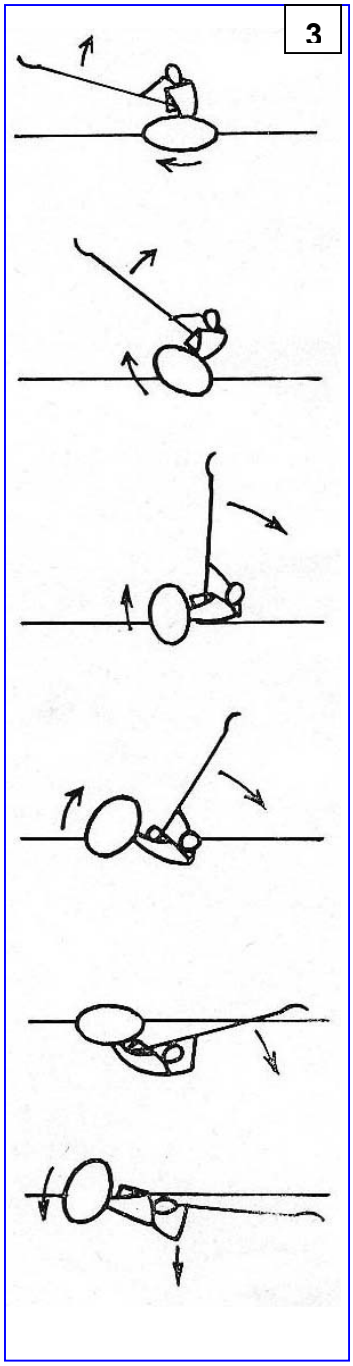
L'esquimautage en kayak



Lors d'un premier essais choisir un endroit sans courant avec environ 1m de de fond (en piscine ou sur une plage) et commencer à ***décroiser*** ses bras comme indiqué sur les figures **1** ci-dessous.



Voir position initiale des bras avec pales croisée **sur photo**.

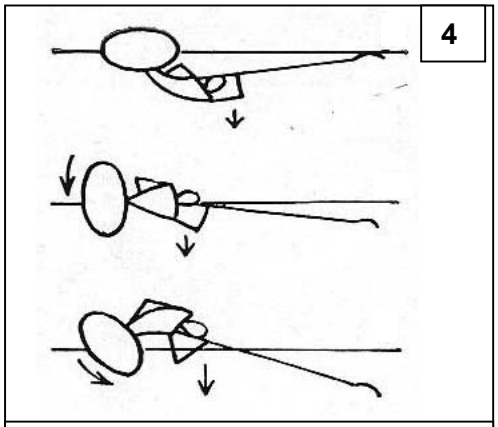


Le but de l'esquimautage est de remettre en position normale de navigation un kayak ayant chaviré. Amusant à réaliser en eau plate, l'apprentissage de l'esquimautage est autant un jeu qu'un exercice physique. Très utile, voir indispensable en rivière sportive ou sur les bassins de slalom, l'esquimautage permet de se sortir d'un mauvais pas en cas de dessalage. Il est préférable d'apprendre à esquimauter toujours du même coté (toutes les figures sont dans le cas d'un esquimautage à droite)

2 Un bon esquimautage en kayak est un mouvement de rotation du buste et non un mouvement de bras. Les bras agissent seulement pour le maintien de la pale de la pagaie le long du corps et pour le redressement final de celui-ci. Le principe est de retourner le bateau avec les reins et non de remonter le corps avec la pagaie. Au début, se faire aider, avec ou sans pagaie, comme indiqué sur les figures **2**. Cette façon de procéder vous permettra de progresser rapidement sans avoir à sortir du kayak si vous avez du mal à assimiler le mouvement de rotation du buste.

3 Si vous pensez avoir assimilé les mouvements à réaliser pour réussir seul votre premier esquimautage, positionner préalablement la pale tribord à plat sur votre poitrine avec les bras croisées comme vous l'avez fait à l'étape **1** (voir photo), prenez une bonne goulée d'air, puis laissez vous allez du coté opposée à votre pagaie en vous enroulant autour du kayak après vous être raisonnablemnt arquebouté sur vos cales pieds. Lorsque la pale babord entre en contact avec la surface de l'eau, le kayak est complètement retourné et vous êtes dans la position de départ de l'esquimautage.

4 Si la pale entre vos bras est bien à plat sur votre poitrine et vos bras en bonne position l'autre pale devrait être bien à plat à la surface de l'eau.
Pas de panique, prenez votre temps avant de déclencher votre premier essais.



Croquis M.Cotillon

Il existe de nombreuses méthodes pour esquimauter dont une ou les mains ne changent pas de position sur la pagaie.
Malgré le mouvement préparatoire de déplacement des mains sur le manche, c'est la *méthode latérale* décrite dans cette page qui est la plus sûre en rivière sportive car elle est plus puissante et votre visage est protégée par les bras pendant l'esquimautage.