

Franchir un rappel

Nous ne rentrerons pas ici dans le détail de la formation, de l'identification, des différents types de rappels (vus dans CKM n°131) mais nous essayerons de voir les différentes actions à mener pour que le palmipède puisse les franchir ou s'en extirper honorablement.

Sans aucune hésitation, je serais tenté de dire encore une fois que le portage reste sûrement la méthode la plus fiable. Néanmoins, il existe des cas où le passage peut être envisagé. Il représente une prise de risque calculée, voire intéressante.

Les avantages du nageur face au rappel par rapport au kayak et au raft.

- il se trouve déjà dans l'eau
- pas de risque de dessalage et de looping arrière
- possède une propulsion sous-marine efficace
- percussion du rouleau plus importante
- offre moins de surface de freinage
- possède plus d'aisance aquatique même sans le flotteur
- position de surf dans le ressac plus facile et demandant moins d'énergie
- possibilité de prendre appui sur la lame d'eau pour se propulser vers l'aval.

Les inconvénients:

- accélération limitée en amont
- impossibilité de sauter le plus en arrière du rappel.

Le franchissement de surface

Cette technique ne peut être menée à bien que si le ressac du rappel ne présente pas une pente importante et si la longueur n'est pas gigantesque.

Technique:

- acquérir un maximum de vitesse en amont
- se présenter avec une légère incidence
- au sommet de la cassure prendre appui sur les deux palmes (action vers le bas) puis simultanément lever légèrement le flotteur tout en poussant les bras vers l'avant - tomber à plat sur le ressac en poussant avec les palmes sur la lame d'eau (action vers le haut)
- palmer alternativement en restant le plus à plat possible pour sortir du ressac (limite l'action de l'eau sur les jambes)
- si vous manquez de puissance, vous pouvez vous aider avec une main par un mouvement type Crawl (attention, cette manœuvre peut vous déséquilibrer et augmenter le freinage).

Franchissement sous-marin

Principale méthode de passage, elle possède néanmoins un gros risque de coincement
Quand :

- le fond du rappel est très encombré
- la lame de fond est quasi inexistante

- l'érosion a creusé une cavité sous-marine en arrière de la chute (véritable nasse à poisson)

Technique :

- acquérir un maximum de vitesse
- se présenter perpendiculairement au ressac

Au moment de plonger :

- se maintenir le plus près et le plus fort possible à son flotteur
- rester le plus tendu possible (flotteur plus corps ne doivent former qu'un seul bloc)
- exercer un appui palmes vers le bas

Lorsqu'on est sous l'eau :

- maintenir le flotteur vers le bas
- pousser les bras en avant
- écarter légèrement les jambes
- exercer une poussée sur les palmes vers le haut
- (au moment du plongeon, votre appui vers le bas et l'action de la lame d'eau positionnera vos pieds vers le fond. Sous l'eau votre poussée vers le haut permettra à l'eau de s'exercer sur l'arrière de vos palmes et vous poussera vers l'extérieur du rappel).

Lors de la remontée :

- palmer alternativement le plus à plat possible.

Se dégager seul

Malgré toute la bonne volonté que l'on déploie, le mouvement d'eau reste souvent le plus fort. Dans le meilleur des cas vous serez toujours sur le flotteur en position de surf voire scotché sur la lame d'eau de la cassure du seuil. Je vous invite ici à relire attentivement la rubrique sécurité du N°132 de CKM (comment sortir d'un rappel par L. Lufuy) où était traité ce problème. J'ajouterais simplement que, quoi qu'il arrive, il est important de rester accroché le plus longtemps possible à son flotteur.

Ceci permet :

- de diminuer votre séjour répétitif sous l'eau
- facilite la prise de respiration.
- augmente le temps passé en surface.
- ménage l'intervention de vos coéquipiers.
- augmente votre champ de vision.
- multiplie vos chances de pouvoir attraper une corde ou toutes autres aides extérieures.

En cas d'atomisation complète, la théorie voudrait que l'on rejoigne paisiblement la langue de fond pour pouvoir s'extirper à grande brassée. La réalité est toute autre et chaque rappel possède son tourniquet spécifique. Une chose est à peu près sûre ; lorsque vous remontez en surface, essayez de vous positionner sur le dos (diminue l'emprise de l'eau), puis enclenchez la boîte à palmes et adoptez la technique de la brasse dorsale. Avec un peu de conviction et beaucoup d'énergie vos mains arriveront dans la zone de courant aval, et là, dépité, le rappel vous abandonnera.

Eric ROBIN