

## Jump or not jump ?

Les non-initiés s'empresseront de dire que le saut reste la chasse gardée du kayak. Que nenni ! La chute (donc supérieure ou égale à 4 mètres) peut, jusqu'à des hauteurs raisonnables, être envisagée même avec pour seul instrument de glisse, la palme. Sans conteste, le nageur est plus à l'aise pour entreprendre des seuils ou ruptures de pentes lorsque ceux-ci n'atteignent pas la verticalité. Néanmoins, nous pouvons espérer taquiner la chute lorsqu'elle présente toutes les conditions de sécurité et que le matériel de l'hydrospeedeur-sauteur est adapté à cette pratique.

### Matériel adapté spécifique

La combinaison néoprène :

- doit être suffisamment épaisse et souple pour encaisser la pression, mais aussi présenter de larges renforts sur tout l'avant de la jambe, voire du coup de pied.
- ceux-ci devront être faits dans une matière qui absorbe au maximum les chocs.

Le casque :

- en plus d'envelopper de façon optimale la tête, il devra posséder une protection faciale (style intégral moto), soit une gille de protection (attention, certains modèles plastiques sont peu adaptés et possèdent une fixation et une résistance insuffisantes). Par expérience nous conseillons les grilles de football américain, certes un peu lourdes, mais offrant une protection et une longévité à toutes épreuves.

Les palmes :

Ce choix est aussi compliqué que pour l'acquisition d'une pagaie. Il est fonction du gabarit et de la puissance de chacun. Certains préfèrent de longues palmes étroites, d'autres plus courtes et plus larges. En gros, il est impératif d'avoir :

- aucune tuyère sur la voilure - un chausson confortable avec un maintien optimal du pied - une voilure offrant le meilleur compromis entre le poids, la rigidité, la puissance
- des gorges en caoutchouc dans le sens de la longueur, qui permettent souvent un meilleur écoulement et un rendement supérieur. Des bords de nervures latérales très prononcés éviteront le dérapage du pied, affineront la conduite du flotteur et augmenteront la résistance à l'abrasion.

Le flotteur :

Appareil indispensable pour la bonne santé de vos lombaires, il devra avoir :

- une bonne longueur pour pouvoir remonter dessus et posséder une protection jusqu'à mi-cuisse
- posséder des bords arrière avec un retour de matière sur le bas du dos (blocage des lombaires)
- un volume adapté au poids de chacun
- une forme possédant une pointe avant, volumineuse mais suffisamment pénétrante
- un fond plat avec une forme gironnée sur l'avant (pas trop prononcée pour éviter la remontée trop brusque du flotteur)
- pour la bonne santé de vos cervicales, il est recommandé de placer un bout de mousse sur le capot qui sera préalablement sculpté à la forme de votre casque à grille, pour bloquer latéralement celui-ci et servir de déflecteur lors de votre pénétration quasi verticale.

### Repérage, sondage, appréciation, décision

Ce sont les maîtres mots d'une bonne réussite du franchissement. L'analyse de la reconnaissance d'une chute est similaire à celle faite par les kayakistes de haut vol (voir CKM

n° 140 « La chute » par Pierre Peschier). La grande différence reste que c'est votre tête que vous envoyez en premier et vos jambes qui restent à la traîne. Donc, sans hésitation, nous recommandons lorsqu'il y a le moindre doute sur la possibilité de saut de préférer le portage plutôt que l'écrasement facial.

Il est impératif d'aller mettre les sinus sous la chute pour se rendre compte du fond de la réception. Le corps humain étant sans aucun doute moins solide que le plastique, le contact sur une pointe rocheuse, un arbre, une dalle, etc. s'avérerait catastrophique.

### **Le franchissement**

Dans cet exercice, le nageur possède deux gros handicaps :

1. la prise d'élan
2. la possibilité de régler précisément l'angle d'entre dans l'eau lors du basculement. En effet les frottements du flotteur et du corps gênent considérablement pour acquérir une vitesse optimum pour s'éloigner du rideau d'eau. Ensuite, il est impossible de rivaliser avec le payeur qui grâce à la rigidité de son embarcation peut, lors de la cassure, se propulser à l'aide de sa pagaie le plus en aval de la chute et régler son assiette de vol

C'est pour cela que le saut quasi vertical ne pourra être tenté que si le courant en amont est puissant et que la profondeur est d'au moins 20 cm au départ de la chute.

### **Technique de saut vertical**

Avant la chute

- Acquérir un maximum de vitesse en amont du passage. Lorsque le flotteur arrive sur la zone de basculement :
- simultanément, exercer une poussée sur les deux palmes vers le bas (jambes légèrement écartées), puis prenez appui sur les coudes (lève le nez du flotteur et cambre votre dos)
- vous vous retrouvez en position dite « bandée comme un arc ». Votre ventre se situe maintenant sur la zone de cassure :
- poussez les bras en avant au maximum
- exercez une poussée sur les palmes vers le haut (cette action permet de s'extirper du rideau d'eau). Vous êtes maintenant prêt pour plonger dans le bouillon :
- il est impératif de ramener les coudes vers soi de façon à remonter au maximum dans l'hydro pour bloquer votre charnière dorsale. Vous devez avoir l'arrière de celui-ci à peu près à mi-cuisse
- bloquer votre tête sur le capot
- l'ensemble du corps doit être le plus rigide possible lors de l'entée dans l'eau (suivant la hauteur, le volume d'eau, la pression sur la tête peut s'avérer trop forte et engendrer le coup du lapin. Attention !)

Sous la chute

- suivant la puissance du courant le flotteur a tendance à vouloir remonter très vite en surface au détriment des jambes qui, elles, sont attirées vers le bas. Cet effet peut provoquer un terrible effort au bas du dos et le mettre à rude épreuve
- ne pas relâcher votre contraction générale avant d'être réellement en surface et à plat, l'homo sapiens n'ayant pas la souplesse arrière du scorpion.

A bon entendeur salut et bonne dégringolade.

**Eric Robin**