

Guide du Kayak en mer : La fatigue

Vous-même ou un de vos équipiers de navigation est accablé par la fatigue ou une gêne physique qui l'empêche de faire route.

Les causes

Les incapacités à faire route peuvent provenir de trois causes principales :

- Une fatigue temporaire due à une navigation trop longue sans prise de nourriture ou de boisson. On peut avoir un coup de fatigue dès la 2ème heure de navigation.
- Un épuisement dû à une navigation trop intensive avec des éléments de sur fatigue (froid, dessalage, inquiétude). Cette situation peut se présenter dès la première journée de navigation chez certaines personnes
- Une incapacité à continuer à naviguer à cause d'un traumatisme physique. Les plus fréquents étant les tendinites aux poignées et aux coudes.

Mots-clés : Hypoglycémie / Hypothermie / Hyperthermie / déshydratation

● Conséquences les plus fréquentes

Il est nécessaire d'envisager un repos à terre d'au moins 1 heure permettant à la personne fatiguée de se reposer et de se restaurer. Si la fatigue est bien installée, il faut envisager de raccourcir l'itinéraire prévu.

● Conséquences les plus graves. Degré de gravité : FORT

La personne fatiguée n'est pas capable de continuer à naviguer. Si elle est seule, et qu'un remorquage est impossible, elle doit interrompre sa navigation et rejoindre l'abri le plus proche.

Il faut éviter de se laisser entraîner par la dérive du kayak.

Tout cas de forte fatigue doit entraîner une vigilance renforcée par suspicion d'une situation plus critique (malaise cardiaque...).

Que faire ?

! Prévention

- Avoir un entraînement progressif à l'activité
- Avoir un suivi médical adapté à la pratique du kayak
- Faire des mini-pauses toutes les 20 minutes pour boire et se nourrir régulièrement.
- Etre à l'écoute de son corps et de sa fatigue.
- Si vous êtes en groupe, soyez vigilant à la fatigue de vos compagnons de sortie.

! Intervention

Si vous êtes seul

- Rejoindre un abri pour pouvoir se reposer et se restaurer
- Organiser une adaptation, voire une interruption de la navigation
- Demander assistance en phonique (CROSS par VHF sur le 16, (112 au téléphone), signal sonore...)

Si vous êtes en groupe

- Naviguer à proximité de la personne en difficulté ou la prendre en remorque
- La prendre en remorque pour le reste de la navigation ou pour les parties les plus difficiles
- Veiller sur la personne et en cas de signes cliniques d'affaiblissement récurrent sur plusieurs heures ou d'aggravation, organiser sa prise en charge.
- Appeler le CROSS sur le canal 16 de la radio VHF ou les secours en faisant le 112 sur le téléphone étanche ou rendu étanche.