

Samedi 26/9/26 de 19h à 20h

Temps
d'information
et d'échanges

Nourrir nos
connaissances
pour **mieux**
adapter
nos pratiques
dans le milieu marin

3ème Regroupement régional Kmer Nouvelle-Aquitaine
« KAYAKITAINE »
26 et 27 septembre 2026 - Bassin d'Arcachon

En écho à :

Bonnes pratiques en Kayak de Mer

Pour une meilleure
intégration de notre
discipline
sur l'eau et sur terre...

Intervent^o et stages

Diaporamas, fiches infos, CR sessions disponibles
sur le site du CRCK Nouvelle-Aquitaine

Rubrique « kayak de mer »

Article : [ESPACE – RESSOURCES](#)



Ce soir :

Mises à l'eau, escales
pour pique-niques et bivouacs :

- Connaître
- Comprendre, retenir
- et agir dans nos pratiques

Anne-Gaëlle HAUBOIS
Frédéric GILBERT

sur les estrans et les plages du littoral.

4 temps ensemble :

Ouverture / contexte

Fondamentaux et
enjeux sur les estrans
+ Zoom sur les plages

Adaptation de nos
pratiques et usages

Temps d'échanges !



OUVERTURE

Pour mieux
comprendre
Eclairage
sociologique



LA PLEINE NATURE
FAIT DE SOCIÉTÉ



ACCÉLÉRATION
5 RAISONS



NOUVEAUX
COMPORTEMENTS

LES ESPACES DE PRATIQUE / UN TERRAIN DE JEUX ! ?

UNE MÉCONNAISSANCE DES « CODES »

Des
constats

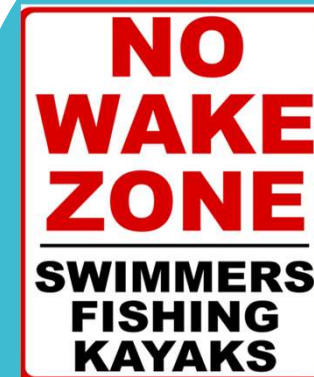
Des
effets



FRÉQUENTATIONS
EN AUGMENTATION



RÈGLEMENTATIONS
DE + EN + COMPLEXES



ESSOR DES
INTERDICTIONS

RÉDUCTION DES ESPACES DE PRATIQUES...

DES ESPACES PROTÉGÉS ET DES GESTIONNAIRES NOMBREUX

LE KAYAK DE MER DE + EN + CONCERNÉ



Singularités du kayak de mer



- Un projet de déplacement **doux**
- à la force humaine, **sans bruit ni odeur**
- En milieu codifié, fréquenté, en partie fragile et incertain
- Et en maintenant les conditions de sécurité
- ... **sans trace** ni impact (?) + une image **sympathique** !



• **CHOUETTE !!**

• **ON COCHERAIT TOUTES LES CASES !!**

Et pourtant...

• Des touristes
Pas des marins !

• Navires pas
toujours sérieux

• Accès facile dans
les zones fragiles !

• Piétinement

• Effarouchement
• Dérangement

• Nombreux !

• Parfois
bruyants

• Campeurs
sauvages !!

• Mal acceptés
dans les ports

PLAGES et ESTRANS

et kayaks de mer



- Améliorer nos connaissances
- Affiner notre regard et nos perceptions
- Adapter nos comportements !!

● EMBARQUER

● DEBARQUER

● SE POSER

● PIQUE-NIQUER

● BIVOUAQUER



Connaître les informations
Passer les messages et influencer les comportements
Un seul kmeriste par club peut suffire !

CONNAÎTRE

Les **ESTRANS** rencontrés en Kayak de mer



Estrans vaseux (slikke)



Plages de galets



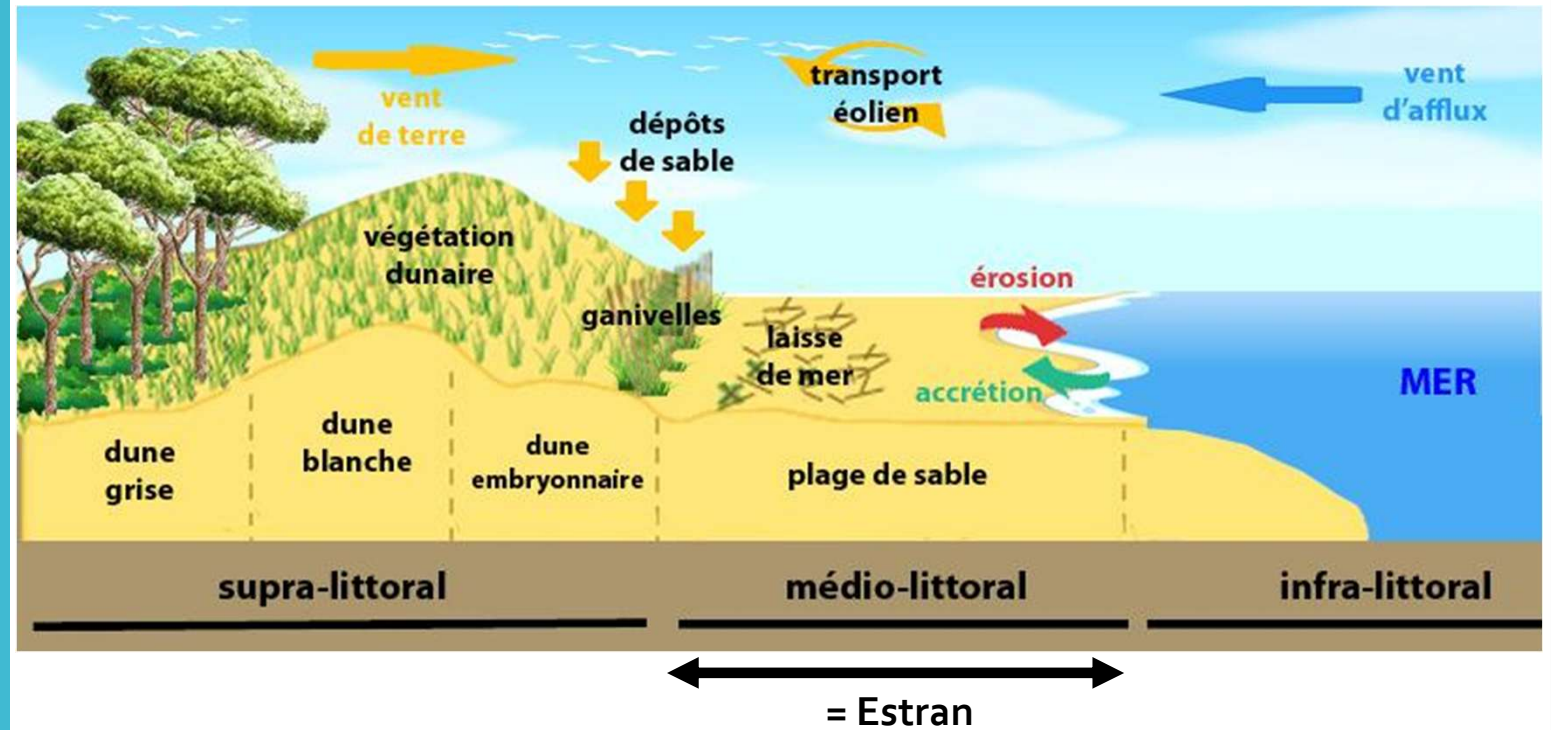
Estrans sableux



Estrans rocheux

CONNAÎTRE

la plage de sable



CONNAÎTRE

Les habitants de l'estran

. Une vie enfouie....



VERS MARINS



BIVALVES (COQUES, PALOURDES ETC...)



CONNAÎTRE

Les habitants de l'estran

. Mais pas que

RÉCIFS D'HERMELLES

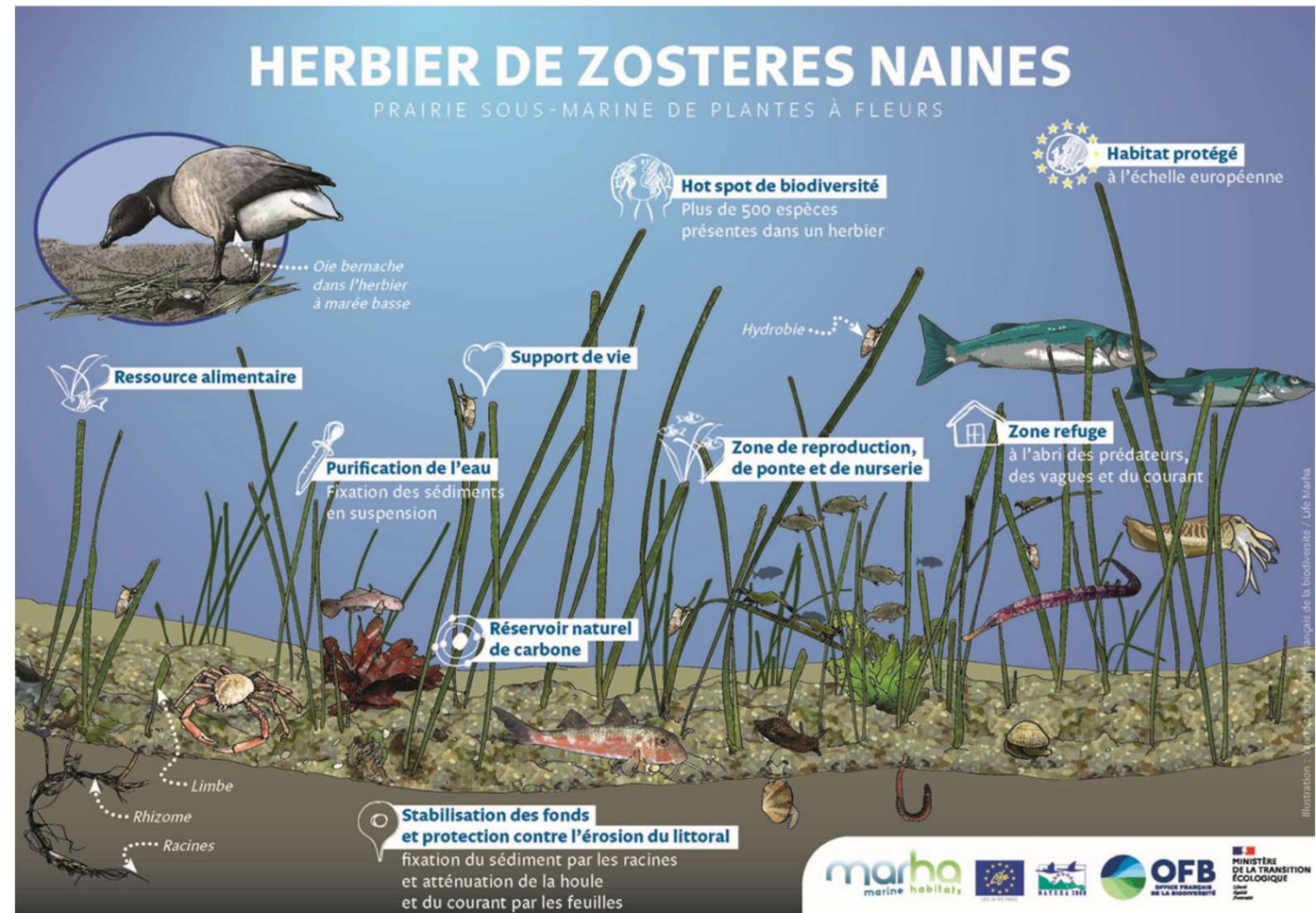


HERBIERS DE ZOSTÈRE NAIN



CONNAÎTRE

Les habitants de l'estran



CONNAÎTRE

Le haut de plage

. L'importance de la laisse
de mer



• débris naturels
maillons de la
chaîne alimentaire



• Lieu de
nidification



• Et d'accumulation de débris d'origine humaine



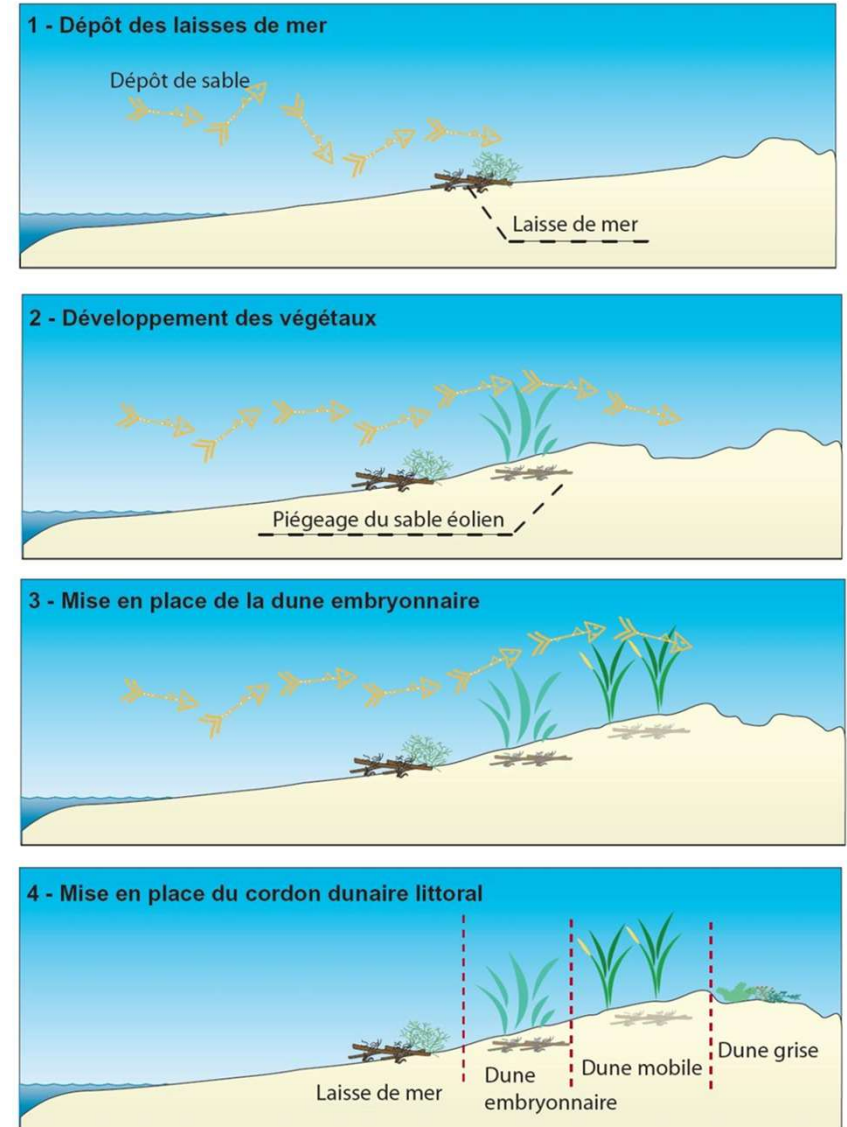
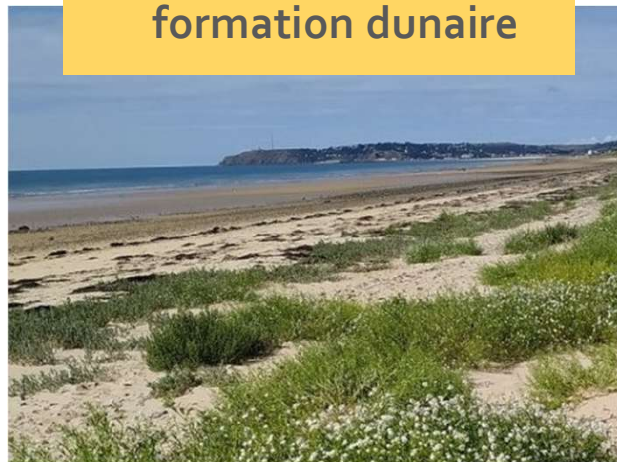
CONNAÎTRE

Le haut de plage

. L'importance de la laisse de mer



● Participe à la formation dunaire



CONNAÎTRE

La dune

. Une flore ultra adaptée

- Instabilité
- Sécheresse
- Embruns salés



Chardon bleu maritime
Eryngium maritimum



Giroflée des sables
Matthiola sinuata



CONNAÎTRE

Plage et Estrans



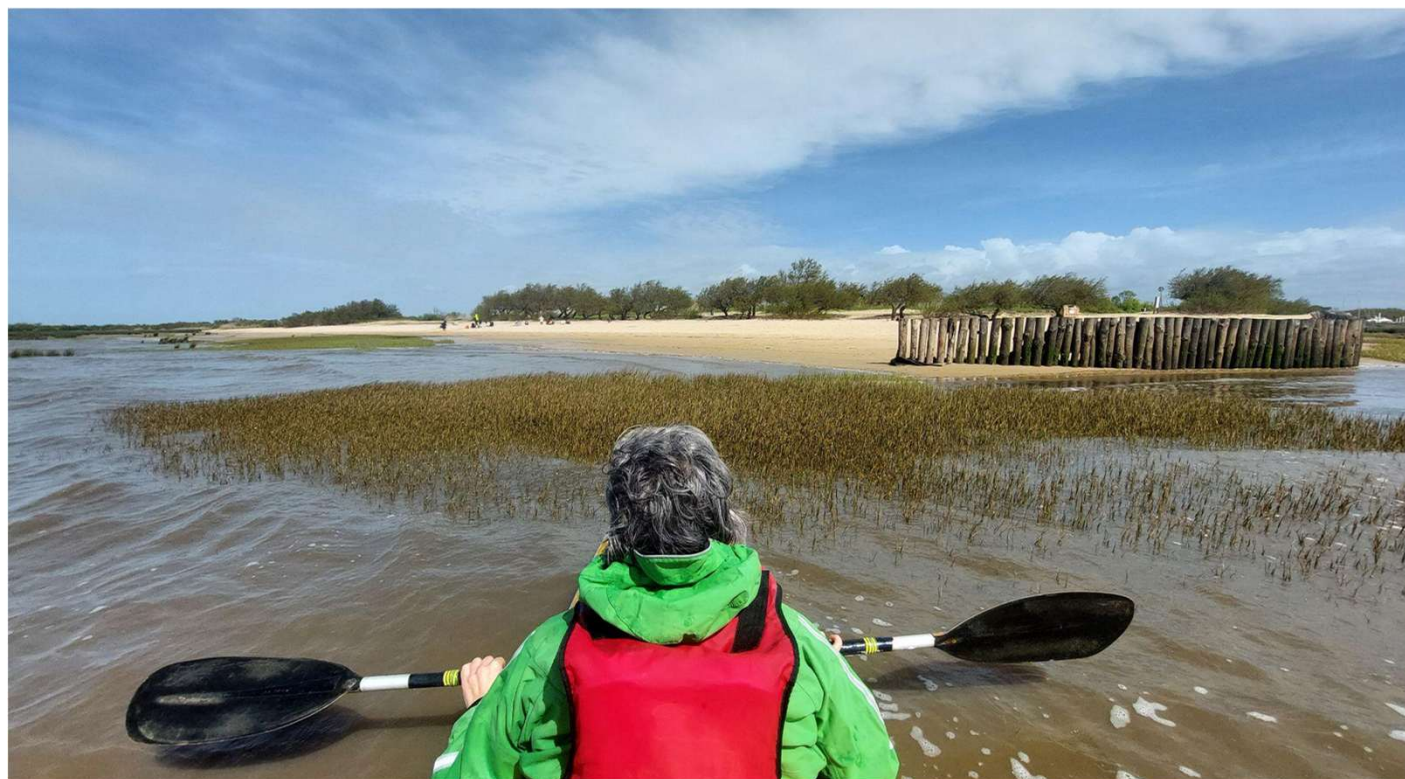
- Prendre conscience que nous partageons l'espace avec un ensemble d'espèces animales et végétales très interconnectées
- Affiner notre regard afin de porter l'attention sur les espèces les plus fragiles (Hermelles, gravelot, zostères)
- Prendre du plaisir à observer
- Pour mieux adapter nos comportements lors de nos escales ➔



Notre usage
bienveillant
sur les estrans

LES ESCALES

- PRÉPARER en amont les sites
- ANTICIPER la nature des estrans rencontrés
- PREVOIR d'ADAPTER le débarquement et l'occupation de l'estran par les kméristes





Notre usage
bienveillant
sur les estrans

LES ESCALES



- **PRÉPARER** en amont les sites
- **ANTICIPER** la nature des estrans rencontrés
- **PREVOIR** d'**ADAPTER** le débarquement et l'occupation de l'estran par les kméristes

Une fois sur place :

- **OBSERVER / DISCERNER / CONFIRMER**
Sable nu tassé, bas de plage, zone d'herbe bien rase, rocher
- **DÉCIDER**, passer les messages et les consignes
- Parfois : **RÉDUIRE** l'usage de certaines zones et nos déplacements
- Parfois : **ÉVITER** certaines périodes, certains estrans non adaptés



Notre usage
sur les estrans

Les risques

Pour tout DÉBARQUEMENT

1 - VIGILANCE / Piétinements : Action suffisante pour **modifier l'état du sol et des éléments qui le composent** en comparaison avec la situation initiale.

- **Écrasements, raclages, arrachage ou recouvrement**
- **Tassements** : zone de pique-nique notamment
- **Et nos déplacements** pour observer, contempler, pour chercher un point haut ou encorepour se soulager !



- **Impact ponctuel et impacts cumulés**
- La date du débarquement / période de sensibilité
- Le nombre le jour J (le groupe) ET sa sensibilité
- La fréquence et répétitions débarquements en ces lieux
- Les autres fréquentations sur l'estran... ?



RETENIR

Notre usage sur les estrans

Les risques



2 - VIGILANCE / Dérangement

- **Visuel** = Hommes ou objets en mouvement ou changements rapides d'intensité ou d'amplitude. (comme passages répétés, rapprochement vers les d'oiseaux, usage de drone ...)
- **Sonore** = son indésirable ou turbulent pouvant interférer avec l'utilisation de l'ouïe pour se nourrir, communiquer, se reproduire, détecter un danger ou alerter.

Discrétion, pas de mouvement brusques, être posés et rassemblés

- **Les effets observables** = interruption d'activité en cours + comportement d'alerte + cris. Limite franchie, l'oiseau s'éloignera !
- **Les effets non observables** = rythme cardiaque, stress et dépenses énergétiques supplémentaires, et perte d'espaces
- **Adaptations** = compensation du déficit énergétique (alimentation plus longue), reports provisoires sur des sites adjacents disponibles
- **Impacts** = responsabilité du dérangement sur la mortalité ou le succès reproducteur (difficile à démontrer)

Pour le(s) BIVOUAC(s)

Points de vigilance pour réduire mon impact



Choisir les périodes adaptées

Penser DPM ou pas (autorisation)

Débarquer (d'autres accès que par la mer ?)

Installer le bivouac (= une nuit - horaires)

Choix des zones d'évolution

- Pour entreposer les kayaks pour la nuit
- Pour cuisiner
- Pour planter les tentes
- Pour se déplacer entre ces zones



Pour le(s) BIVOUAC(s)

Points de vigilance pour réduire mon impact



Choix des zones d'évolution

- Pour entreposer les kayaks pour la nuit
- Pour cuisiner
- Pour planter les tentes
- Pour se déplacer entre ces zones

Choisir les lieux les moins sensibles :

Bas de grève, zone d'herbes rases et sable nu...

Eviter vraiment les petits îlots

Utiliser les bonnes techniques pour se soulager
Lavage sur le sol (filtre)

Feux ouverts à éviter



Emporter ses déchets évidemment ! Pas de trace ni sur place ni sur... le WEB !!



AGIR

ADAPTER sa pratique

« Kayak de mer
attitude » !!



Notre comportement de kayakistes de mer doit intégrer :

Débarquer et bivouaquer sans impacts !

1 - AMÉLIORER notre perception

- ▣ Mieux discerner la nature de l'estran sur carte, web et depuis l'eau
- ▣ Observer l'estran et identifier sa nature et ses composants
- ▣ Anticiper la zone de débarquement et d'évolution sur terre
- ▣ Confirmer sur place les zones à éviter et celles à fréquenter

2 - ADAPTER notre comportement sur l'estran :

- Eviter les zones fragiles. Se rendre sur les zones neutres
- Éviter le haut de dune (blanche) peu stable.
- Investir la zone de sable nu ou des espaces enherbés tassés et stables
- Réduire le bruit et les grands gestes répétés

Le + : Savoir faire passer le message à l'ensemble des participants"

Et vous ?

- A titre perso... ?
- Au sein de
votre club... ?
- Dans vos sorties ?
- En itinérance... ?



Et vous ?

- A titre perso... ?
- Au sein de
votre club... ?
- Dans vos sorties ?
- En itinérance... ?



Et vous ?

- A titre perso... ?
- Au sein de
votre club... ?
- Dans vos sorties ?
- En itinérance... ?



Et vous ?

- A titre perso... ?
- Au sein de
votre club... ?
- Dans vos sorties ?
- En itinérance... ?



Et vous ?

- A titre perso... ?
- Au sein de
votre club... ?
- Dans vos sorties ?
- En itinérance... ?



Et vous ?

- A titre perso ?
- Au sein de
votre club ?
- Vos sorties ?
- En itinérance ?



Et vous ?

- A titre perso ?
- Au sein de
votre club ?
- Vos sorties ?
- En itinérance ?



RESSOURCES

Pour aller
plus loin !

Un(e)
référent(e)
par club ?

- **Fiches, Brochures et Dos de références / PNM, CL, RNN...**

- **Ouvrages et Guides de bonnes pratiques**

- **Sites web et applications (ex : « Nav&Co »)**

- **Les personnes ressources, tels les acteurs de l'environnement**

- **Des stages thématiques**

- [Charte FFCK – Le code du payeur Ecoresponsable](#)

- [Charte de l'environnement – CKMER](#)

- **Association des Payeurs marins :**

- [Charte du bon usage des espaces naturels marins](#)

- **Leave No trace, Inc / National Outdoor leadership school : [Sea kayaking](#)**

Merci pour
votre attention

Anne-Gaëlle HAUBOIS
Frédéric GILBERT

3^{ème} Regroupement régional CRCK Kayak de mer
KAYAKITAINE

26 et 27 septembre 2026 Bassin d'Arcachon



COMITÉ
NOUVELLE-AQUITAINE