

# CHECK-LIST pour RANDO KAYAK DE MER

par Guy Lecointre et Véronique Olivier

Article publié sur [www.sauvetage.kayakalo.fr](http://www.sauvetage.kayakalo.fr) ([www.kayakalo.fr](http://www.kayakalo.fr))

Cette liste est une aide pour la préparation d'une randonnée.

Nous l'avons élaborée pour des randos à l'AJ de Paimpol et fait évoluer au fil des navigations. Elle nous a servi de base pour des randos de 10 jours de navigation avec 9 personnes (fourgon et remorque).

**A adapter suivant votre projet.**

Il n'y a pas de liste idéale. La région de navigation, la saison, le programme, le nombre et le niveau des participants, vos habitudes alimentaires, l'esprit qui anime l'équipe (Comptez-vous vous réapprovisionner en cours de route ? Pêcher ? Cueillir ? Y a-t-il un cuisinier dans le groupe ?,...), etc... tout cela orientera la réflexion pour faire les meilleurs choix pour une rando particulière.

## SOMMAIRE

**01 - Avant le départ**

**02 - Kayak et équipement de pont**

**03 - Equipement du kayakiste**

**04 - Matériel de sécurité**

**05 - Navigation**

**06 - Pêche**

**07 - Matériel de bivouac (perso)**

**08 - Divers rando (perso)**

**09 - Matériel de bivouac (collectif)**

**10 - Boîte de réparation générale**

**11 - Matériel de réparation kayak**

**12 - Alimentation rando**

**13 - Pharmacie de premiers secours**

**14 - Conseils « premiers soins »**

## 01 - Avant le départ

- Réservation ferry (ies).
  - Carte d'identité en cours de validité (ailleurs passeport / visa si nécessaire).
  - Carte grise / assurance internationale / assistance.
  - Change monnaie étrangère sauf zone Euro.
  - Cartes marines et /ou terrestres (éventuellement : photocopie, plastification ou pochette étanche).
  - Instructions nautiques.
  - Horaires de marées et coefficients.
  - Courants de marées.
  - Si besoin, s'entraîner à prendre la météo sur BBC (Zones météo, horaires des bulletins, vocabulaire météo) ; prévoir éventuellement un petit enregistreur.
  - Lonely Planet ou Guide du routard.
  - Itinéraire route: [www.viamichelin.com](http://www.viamichelin.com) ; ....
  - Plan de navigation.
  - Listes des campings intéressants (éventuellement).
  - Lieux de ravitaillement en cours de rando.
  - Contacts éventuels auprès des clubs de kayak locaux pour renseignements.
  - Visite dentaire préventive si nécessaire.
  - Vérifier état kayak et matériel. Monter dérive. Vérifier le serrage des vis (extérieures au kayak) de fixation des barres de cale-pieds (entrée d'eau possible).
  - Graisser les trappes avec de la graisse silicone, graisse marine, vaseline (facilite ouverture et fermeture).
  - Commander éventuellement le matériel manquant.
  - Visite technique véhicule (vidange, niveaux, freins, état et pression des pneus y compris roue de secours).
  - Contrôle technique de la remorque (feux, roues dont roue de secours).
  - Réglage des phares avec la remorque chargée (sinon il y a gêne des autres usagers car les codes éclairent comme en « phare »).
  - Acheter de l'huile moteur pour la route. Contrôler les feux de la remorque.
- Prévoir :*

- Boîte d'ampoules de rechange.
- Clé de démontage de roues véhicule et remorque (ce ne sont pas forcément les mêmes).
- Quelques outils : pince multiprise, jeu de clés, tournevis, fil de fer, marteau ...
- 4 cadenas pour verrouiller les coffres de la remorque.

## 02 - Kayak et équipement de pont

- Kayak de mer équipé de compas, pompe ou écope, dérive, fixe-pagaie.
- Pagaie
- Pagaie de secours (ou en collectif)
- Bout de remorquage : long (8,50 m, 12m avant fabrication) et court (type Ligne de contact)
- Couteau de pont (ou dans le gilet)
- Carte marine (protège-carte, plastification)
- Eponge
- Bouteille d'eau sur le pont
- Paddle-float, ou planches de piscine
- Filet de pont

## 03 - Equipement du kayakiste

- Maillot de bain
- Sous-vêtements synthétiques type Lifa (haut et bas). En double.
- Petite polaire
- Pantalon de ciré / ou pantalon avec manchons latex aux chevilles / ou combinaison néoprène type planche à voile / ou combinaison étanche intégrale.
- Chaussons néoprène ou bottes néoprène
- Anorak
- Jupe
- Jupe de secours (ou en collectif)
- Gilet de sauvetage avec sifflet
- Casquette / bonnet
- Cagoule polaire ou Lifa
- Cagoule néoprène (sécu)
- Manchons pagaies (poggies), gants de planche à voile.
- Crème solaire indice 50 et protection du cou avec une casquette adaptée ou un foulard
- Stick lèvres ou écran total
- Lunettes de soleil
- Attache lunettes
- Montre
- Fruits secs, barres énergétiques
- Thermos de boisson chaude
- VHF (ou en collectif)
- Matériel de sécurité : feux à main, fluorescéine, corne de brume, lampe... (*voir ci-après*)
- Smartphone. Acheter une carte SIM locale (sur place) coûte souvent moins cher que l'option « monde » de votre opérateur.
- Energie : batteries, piles, panneaux solaires, ...

## 04 - Matériel de sécurité

(en 2 exemplaires pour un groupe de 10 personnes)

- 3 feux à mains, 3 fusées parachute.
  - 1 sac ou couverture de survie
  - 1 ou plusieurs cyalumes (tube luminescent)
  - Fluorescéine (20 grammes)
  - 1 miroir de signalisation
  - Lampe frontale étanche (*voir aussi bivouac*)
  - Boussole
  - Allumettes étanches ou briquet + bougie
  - Bout de réparation (un petit rouleau)
- et éventuellement*

- Réflecteur radar
- Ancre flottante
- AVEC OU SANS système de localisation et d'envoi signaux de détresse : balise de détresse, liaison radio via satellite (Argos,...)

## 05 - Navigation

### Instruments de navigation

- Rapporteur breton ou règle de Cras
- Baromètre (type montre bracelet Suunto, Casio,...)
- Anémomètre
- Compas de relèvement
- GPS : utilisé comme une aide à la navigation dans les lieux peu ou non balisés, ou en sécurité en cas de mauvaise visibilité (brouillard...).

### Documents marées et courants

- Horaires de marées (voir «[www.kayakalo.fr](http://www.kayakalo.fr) » à «Météo/marées»).
- Carte des courants de marée.
- Instructions nautiques.

## 06 - Pêche

- Matériel de pêche : ligne de pêche, filet ou sac à poissons, mitraillettes et leurres de rechange, fil de rechange, haveneau.
- Pince coupante pour hameçon (enfoncé dans un doigt par exemple) : important !

## 07 - Matériel de bivouac (perso)

### Vêtements de change

- Sous-vêtements
- T-shirt et collant synthétiques type Lifa (en double)
- Pantalon / short
- Polaire épaisse
- Chaussettes
- Bottes et sandales (ou chaussures de marche)
- Cagoule polaire ou type Lifa / écharpe ou tour de cou / casquette / bonnet / bob
- Veste et pantalon de ciré (ou équivalent pour une protection pluie efficace)

### Couchage

- Tente
- Matériel de réparation ou de rechange spécifique : tubes de réparation des arceaux, sardines.
- Couverture de survie aluminée épaisse (à mettre sous le tapis de sol dans zone humide ou très agressive, elle peut aussi servir de bâche pour déposer des affaires)
- Matelas auto-gonflant
- Sac de couchage (+ éventuellement sac intérieur en soie, coton ou polaire)

## 08 - Divers rando (perso)

- Sacs étanches : un pour duvet, un pour vêtements de rechange, 1 ou 2 petits pour papiers, pharmacie perso., etc....
- Affaires de toilette / serviette / coupe-ongles...
- Papier toilette
- Réveil
- Médicaments, pharmacie perso
- Lampe étanche + piles (sécu et bivouac)
- Carte d'identité en cours de validité (ailleurs passeport / visa si nécessaire)
- Change monnaie étrangère sauf zone Euro
- Carte de crédit / retrait international
- Permis de conduire
- Remboursement frais de santé à l'étranger par Sécurité sociale (se renseigner).

- Carte de téléphone
- Téléphone, smartphone (chargeur)
- Carnet(s) de route et crayon
- Bouquins
- Liste d'adresses
- Petit dictionnaire
- Lunettes de vue et de secours
- Appareil photo et piles.
- Jumelles
- Bouchons d'oreilles (boules Quiès)
- Répulsif anti-moustiques (la meilleure protection pour les fortes attaques, sans doute, est de se couvrir au maximum : cagoule polaire / lunettes larges de piscine... si, si (et vous pouvez manger sans vous faire piquer) / écharpe / gants couvrants les poignets / pantalon avec collant (épaisseur conséquente indispensable / bottes).
- Moustiquaire de tête
- Crème adoucissante après piqûres
- Petit sac à dos
- Masque de plongée éventuellement
- Siège de bivouac / planche de piscine
- Diluant pour fioul, goudron : «eau écarlate», acétone...

## 09 - Matériel de bivouac (collectif)

### Matériel de cuisine

- 3 réchauds MSR (avec kit de réparation) : nécessaire pour la rapidité des cuissons et temporiser en cas de panne d'un réchaud. Attention : nous avons failli perdre un embout rouge intégré à la pompe dans lequel vient s'emboîter le tuyau du réchaud...
- Essence C : 12 litres emportés, reste 5 l.  
Il était utile d'en prendre 10 à 12 l quand même. Compter de 10 à 15 cl d'essence / pers. / jour suivant l'utilisation et le nombre de personnes. On économise à chauffer pour plusieurs.
- Briquets : 1 par réchaud dans tube de médicament + 3 en sécu
- Popotte (3 gamelles)
- Manches de casserole amovibles
- Cocotte-minute (éventuellement)
- Couverts : 1 verre plastique, 1 bol plastique, et 1 cuiller par personne. Chacun apporte son couteau perso.
- Assiettes 3 pour l'ensemble du groupe
- Louche
- Poêle (éventuellement)
- Bouilloire
- Ouvre-boîte
- Tire-bouchon
- Tupperware
- Papier alu (poisson en papillote) : 30 m
- Sachets Zip ou Ziploc (petits, moyens, grands)
- Piques à bigorneaux : 9
- Couteau à huîtres
- Seau en plastique pliant : pratique pour le transport des gamelles et des couverts
- Produit lave-vaisselle biodégradable : un flacon de 200/300ml
- Paille de fer : 3
- Sacs poubelles
- Allume-feu en sachets individuels.
- Grille à poisson (fixée sur pont arrière d'un kayak par sandows et enveloppée dans une mousse matelas de camping ).
- Vache à eau : 6 de 5 litres  
(voir « Alimentation rando »).
- Pastilles « Aquatab » pour purifier l'eau pour presque toute la rando. Efficacité de 48 h mais action rapide. Pas du tout utilisé. Eau potable dans villages, ports, etc... Nécessaire d'en emporter quand même. Autre solution : pastilles « Micropur » (action moins rapide mais efficacité plus longue).
- Thermos : 7 de 1 litre (voir « Alimentation rando »)

## **Divers**

- Sac plastique avec poignées pour portage de vrac (type Ikea) : très pratique.
- Quelques sacs étanches pour le pain
- Poignées de portage : 2 paires.  
1 élément = 1 bout de Ø 8, L 2,60m
- + 2 morceaux de tuyau PVC noir (eau) L 14cm, Ø 20-25mm  
(attacher le bout en boucle en y enfilant les deux morceaux de PVC).

### *Eventuellement :*

- Chariots
- Câble anti-vol
- Couvre-hiloire
- Sandows

## **10 - Boîte de réparation générale**

- Multi-outils type Leatherman
- Multi-tournevis avec jeu d'embouts
- Cutter
- Scotch large armé bien adhésif
- Colle néoprène, super-glue
- Bout, garcette Ø 2 ou 3 mm (petit rouleau)
- Epingles de sûreté
- Minimum de couture

## **11 - Matériel de réparation kayak**

- Flashband Kayak Repair Kit (kit de réparation : feuilles de 10x10cm)
- Denso Tape Kayak Repair Kit (kit de réparation : feuilles d'aluminium avec couche bitumeuse de 10x10cm)
- Epoxy Putty / Pro Power Gaffa Tape Kayak Repair Kit (kit de réparation : baton d'époxy avec 2 couches à mélanger)
- Kayak Repair Putty (mastic de réparation de kayak)
- Kraken stainless steel carabiner (mousqueton en acier inoxydable Kraken)  
[ <https://www.howardjeffs.com/expedition-essentials/> ]
- Colle époxy (2 composants : résine + durcisseur)
- Scotch adhésif bâtiment pour réparation à l'extérieur, ou scotch armé large bien adhésif.
- Pour refaire les joints des cloisons : mastic polyuréthane marque « Sikaflex marine »
- Gant jetable ou « Mapa » pour manipuler les produits synthétiques
- Cutter
- Petits bouts de réparation
- Goupille pour chariot
- Un kit de fibre et résine pour ceux qui savent l'utiliser

## **12 - Alimentation rando**

*L'organisation pour la nourriture a été prévue pour une autonomie complète, sans ravitaillement en cours de navigation.*

*Les quantités indiquées sont pour 9 personnes / 10 jours de navigation, la nourriture trajet route étant gérée à part.*

*Prendre un peu de surplus pour la sécu.*

*Ici, nous n'avons pas retenu de produits lyophilisés. Ils peuvent être intéressants, particulièrement pour des expéditions longues.*

### **Eau et pain**

- Eau : 2,5 l à 3,5 l par personne / jour (tout compris).  
(nécessaire d'en avoir un peu en réserve)
- Pain : 20 à 25 pains moyens (400 à 450 g) compacts et se conservant bien (complet).

Donc, compter 2 à 3 pains moyens complet par personne pour 10 jours, soit 100 à 125 g de pain complet par personne et par jour avec crêpes ou céréales au petit déjeuner (150 à 250 g avec du pain au petit déjeuner)

### **Petit déjeuner**

*(solution retenue : sans pain)*

- Crêpes : 6 douzaines.

Nécessaire d'en avoir un peu en réserve. Compter 3-4 crêpes / personne / jour, sauf si céréales.

- Café nescafé filtre lyophilisé : un pot de 200g + un sachet de 100 g.

- Thé : 7 boîtes de 25 sachets (la quantité utile pour usage courant est stockée dans une boîte pharmaceutique hermétique de 1 l)

- Sucre

- Céréales : 3 kg (la quantité utile pour usage courant est stockée dans une boîte pharmaceutique hermétique de 1 l)

- Miel : 3 x 500g, en flacons verseurs

- Confiture : 2,5 kg

- Nutella : 2 pot de 400gr

- Beurre salé : 4 mottes de 250 g

- Lait concentré sucré : 9 grand tubes de 300 gr (1 par personne)

### **Repas de midi**

*(solution retenue)*

*Soupe avec l'eau chaude de 3 thermos et tartines, pour une pause midi rapide et facile à mettre en œuvre : pas de réchaud à sortir, pas de préparation anticipée (sinon l'eau chaude à préparer le matin dans les thermos).*

*Si la météo avait été très mauvaise, nous aurions grignoté des barres de céréales, graines, raisins secs, chocolat, etc... sur l'eau.*

### Soupe et boissons chaudes

- 50 sachets individuels de soupe minute avec 3 thermos d'eau chaude

*(1 thermos = 3 bols ou 6 verres)*

+ 2 thermos préparés avec du thé

+ 1 thermos d'eau chaude pour café, citron, tisane.

+ 1 thermos sécu de thé chaud sucré.

*(total : 7 thermos de 1 litre)*

### Fromage

*(enveloppé dans papier paraffiné)*

- Vache qui rit : 5 boîtes de 16 portions

- Tome (pâte dure) : 2 kg

- Pyrénéen (pâte dure) : 2 kg

- Ossau Iraty (pâte dure) : 2 kg

### Chocolat

- Chocolat pâtissier : 15 tablettes de 200 gr

### Pâté

- Terrine : 5 boîtes de 200 gr

- Pâté de jambon : 4 grosses boîtes

- Rillettes : 6 petites boîtes

### Tartinades

- Tapenade : 2 pots de 90 gr

- Anchoïade : 2 pots

- Beurre de crevettes : 2 pots de 90 gr

### **Repas de midi**

*(autre solution possible : solution non retenue)*

### Solution vivres de course (grignotis)

*Pour ce type de rando une solution intéressante consiste à grignoter sur l'eau le midi. Retenir des produits très caloriques et assimilables facilement (barres de céréales, graines, pâtes de fruits, dattes, pruneaux,*

*figues, abricots secs, raisins secs, bananes séchées, pâte d'amande, lait concentré en doses, chocolat, crêpes, gruyère, pommes, carottes ...)*

Cette solution minimise les arrêts, permet de naviguer davantage, moins de refroidissement. Se méfier des repas copieux, la digestion a besoin de beaucoup d'énergie.

Les graines et les fruits secs peuvent s'acheter en vrac dans les magasins Bio.

### Solution salades

Salades froides à base de riz, pâtes, semoule, blé (60 à 100 gr de féculent par personne suivant accompagnement)

*Cuire les sucres lents la veille et ajouter les différents accompagnements.*

- Taboulé (semoule de blé dur, 60 à 100 gr par personne), ajouter les différents ingrédients et éventuellement un peu d'eau froide, jus de citron, huile d'olive.

*Accompagnements possibles pour salades et taboulé :*

- Tomates, concombre, oignons, poivron, thon (conserves), maïs (conserves), champignon (conserves), fruits en morceaux, pommes pamplemousse, olives vertes ou noires, anchois, raisins secs, jus de citron, huile d'olive, ... poisson froid cuit la veille. Eventuellement : radis, feuilles de menthe, crevettes, cornichon, oignons blancs, betteraves rouges cuites (sous vide), (œufs), endives, gruyère. Pensez aux herbes ou aux algues locales : bettes maritimes, salicornes, nori, dulce, criste marine, poireaux sauvages,...

*(Ne pas oublier que les carottes se conservent bien et se grignotent facilement)*

### **Repas soir**

#### Apéro / amuse-gueule / entrée

- Whisky 70 cl
- Pastis 70 cl
- Cacahuètes 1 paquet de 150/200 gr par soir soit 10 paquets
- Olives vertes 3 paquets
- Olives noires 2 paquets
- Saucissons 10
- Foie de morue fumé 7 boîtes (servi en toast)
- Jus de citron 2 bouteilles de Pulco pour assaisonnement citron chaud au miel ou punch
- Tomates branches 18
- Soupe à cuire 12 paquets (6 repas)
- Soupe minute 36 sachets individuels (4 repas)

#### Plat de résistance (9 jours)

##### *Base*

- 3 repas nouilles : 1 repas = 125 g x 9 = 1125 g ; petites, compactes (coquillettes ou spaghetti, cuisson rapide).

- 1 sauce tomate
- 1 bolognaise (conserves : tomates, viande)
- 1 fromage râpé (2 x 200g)

- 1 repas purée au lait entier : 100g x 9 = 900 g
- 2 repas riz : 125 g x 9 = 1125 g, cuisson rapide
- 3 repas semoule de couscous : 1 repas = 3 boîtes de 500g, cuisson rapide

##### *Autres possibilités*

- Blé ou boulghour précuit (10 mn) : 100 g / pers. / repas
- Lentilles cuisson rapide (15 mn) : 100 g / pers. / repas

- Oignons : 20 gros

*(éventuellement oignons lyophilisés)*

- Poivrons verts : 9
- Saucisses sèches : 12

*Ou*

- Poissons pêchés (lieux jaunes et noirs, maquereaux, tacauds)

- Algues Himantalia Elongata en accompagnement du poisson

#### *Autres possibilités*

- Conserves : calmars morceaux à la sauce américaine, thon, sardines...
- Viande séchée : talon de jambon cru type Bayonne
- Sous vide (court terme) : petit salé, lardons...

*Nota : Percer les sachets de purée avec une épingle pour en chasser l'air, puis refermer le trou avec un bout de scotch => moins d'encombrement, et pas de risque d'éclatement.*

#### Produits d'accompagnement

- Court-bouillon pour poisson : 1 boîte
- Cubes bouillon de légumes, bouillon de poule ou de bœuf (bio) : 1 boîte ou un mix.
- Câpres
- Raisins secs
- Huile d'olive : 1,5l
- Mayonnaise : 1 tube
- Moutarde : 1 flacon verseur
- Sel fin
- Gros sel
- Poivre
- Herbes (curry, Provence)
- Ail : 4 têtes

#### Dessert

- Pommes : 3 x 9 = 27
- Oranges : 3 x 9 = 27
- Bananes : 1 x 9 = 9 (au chocolat et à la braise)
- Crème de marron : 100g / personne / repas (en boîte de 100g)
- Riz au lait : 1 boîte individuelle par personne
- Semoule au lait : 1 boîte individuelle par personne
- Crème Mont Blanc : 3 boîtes assorties de 510 g

*Autres possibilités : flanc au chocolat ou à la vanille (en poudre)...*

#### **Grignotis sur l'eau**

- Barres de céréales : 8 boîtes de 6 = 48 barres
- Amandes : 1 paquet de 250 g (prendre éventuellement de la pâte d'amande)
- Abricots secs : 3 paquets de 250 g
- Pruneaux : 1 paquet 500g
- Figues : 2 paquets 500g
- Dattes : 2 paquets 500g
- Pâtes de fruits : 3 grosses boîtes 4 saisons

*Autres possibilités : raisins secs, graines, lait concentré en doses, chocolat, carottes, crêpes, gruyère, pommes, pain d'épices compact, bananes séchées... Les graines et autres fruits secs peuvent s'acheter en vrac dans les magasins Bio.*

#### **Boisson**

- Vin 15 litres : 3 cubitainers de 5 litres chargés avec les cartons dans les kayaks. Soit 0,16 litre (1 verre) / personne / jour.
- Eau : 9 bouteilles de 1,5 l  
(1 bouteille sur chaque pont de kayak).
- + Vaches à eau (6) de 5 litres.
- Café - thé : voir quantités petit-déjeuner
- Tisane 50 sachets
- Rhum Négrita 50 cl (pour grog)
- Rhum blanc 50 cl (pour punch)

### **13 - Pharmacie de premiers secours** (voir fiche séparée)

### **14 - Conseils « premiers soins »** (voir fiche séparée)