

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 40 (1983)

**Heft:** 9

**Artikel:** Randonnées en canoë-kayak

**Autor:** Bäni, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998741>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Randonnées en canoë-kayak

Peter Bäni, chef de la branche sportive canoë-kayak à l'EFGS

Traduction: Hanny et Michel Weber

«J'ai fait une petite pause pour jouir de la vue. Tant de belles choses tout autour de moi, et la liberté totale de les admirer tranquillement! Ni horaire à respecter, ni montre, ni route réglementée, ni tracé obligatoire à suivre sur l'eau.» (John Mac Gregor, père du canoë-kayak moderne, vers 1850)

## Le chemin vers de nouveaux rivages

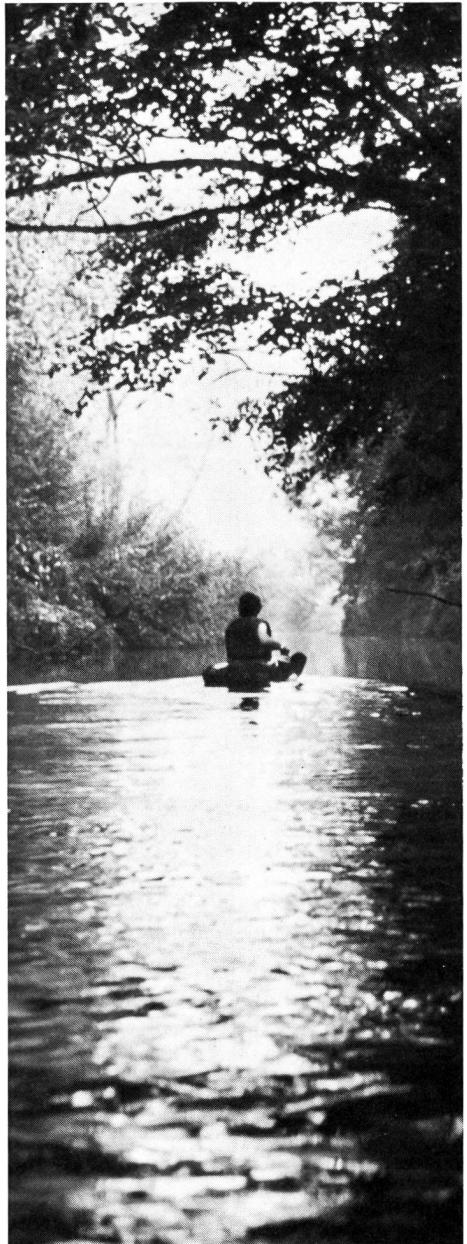
Il y a d'innombrables possibilités de pratiquer le tourisme nautique. La plus commode est certainement le bateau à moteur. La voile demande, outre du vent, des plans d'eau ouverts d'assez grande dimension. Le kayak de régate, tout comme l'aviron, permettent de glisser à la seule force des bras sur les eaux calmes. Beaucoup d'entre nous ont probablement essayé, dans leur jeunesse, de construire des radeaux et ils se sont identifiés à Robinson ou à Heyerdal en faisant des expériences avec toutes sortes d'engins flottants. Est-ce cet esprit aventureux qui se manifeste lorsque, languissants, nous ressentons ce besoin de liberté, de vie simple et de rapprochement avec la nature? Si l'on en croit certains auteurs de littérature ayant trait au canoë-kayak, la randonnée en canoë est, sans fausse modestie, la plus belle, la plus adaptée, la plus aventureuse et la plus poétique façon de naviguer. Par tous les temps, elle nous permet de sentir et d'expérimenter la nature dans son propre corps, de se détendre et d'y puiser des forces nouvelles. En flânant au fil de l'eau ou en dévalant le courant, nous pouvons

jouir, à notre guise, de notre propre aventure. Ici, un animal se laisse surprendre, là-bas un obstacle doit être vaincu... et qu'allons-nous découvrir à la sortie du prochain virage?

On pourrait continuer à l'infini ce chant poétique. La petite embarcation, que ce soit un bateau pliable, un kayak ou un canoë-canadien, est un véhicule aquatique diversifié à l'extrême. Les formes d'origine du kayak et du canoë-canadien nous ont été léguées par les Esquimaux et les Indiens. L'engin que ces peuples utilisaient, jadis, pour la pêche, la chasse et le transport, a conservé ses caractéristiques essentielles et il est utilisé chez nous, aujourd'hui, comme bateau de sport et de loisirs. Petit, léger, maniable et bien adapté à la rivière, il est aisément de l'emporter partout. Cette maniabilité et son utilisation pratiquement illimitée sur étangs, fleuves, torrents, lacs et mers, permettent réellement une variation d'activités plus grande que pour toutes les autres embarcations.

## Pratiquer la randonnée en canoë-kayak

La pratique du canoë-kayak et du tourisme en canoë est facilement accessible à presque tous les intéressés. La seule condition préalable est de savoir nager. Il faut aussi disposer d'un bateau insubmersible avec pagaie et d'un gilet de sauvetage. On portera ce dernier lors de chaque sortie. Pour la rivière sportive, il faut avoir, en plus, un pontage, un anorak et un casque. La randonnée en canoë ne connaît aucune limite d'âge. Filles ou garçons, jeunes, adultes, personnes d'âge avancé peuvent trouver,



chacun à sa manière et sur des plans d'eau adaptés à leurs possibilités techniques et physiques, un énorme plaisir à naviguer. Pour éviter les dangers, il faut agir en connaissance des traîtrises de la rivière et avoir une certaine technique, pour être capable d'éviter les obstacles.

Les petits enfants, pris à bord de l'embarcation de papa ou de maman ont un plaisir fou à faire du tourisme en canoë. Déjà à l'âge de 5 ou 6 ans, beaucoup d'entre eux savent diriger avec adresse leur kayak d'enfant à travers vagues et courants. Lorsqu'ils sont fatigués, ils passent tout simplement dans le canoë familial, leur petit bateau étant pris à la remorque.

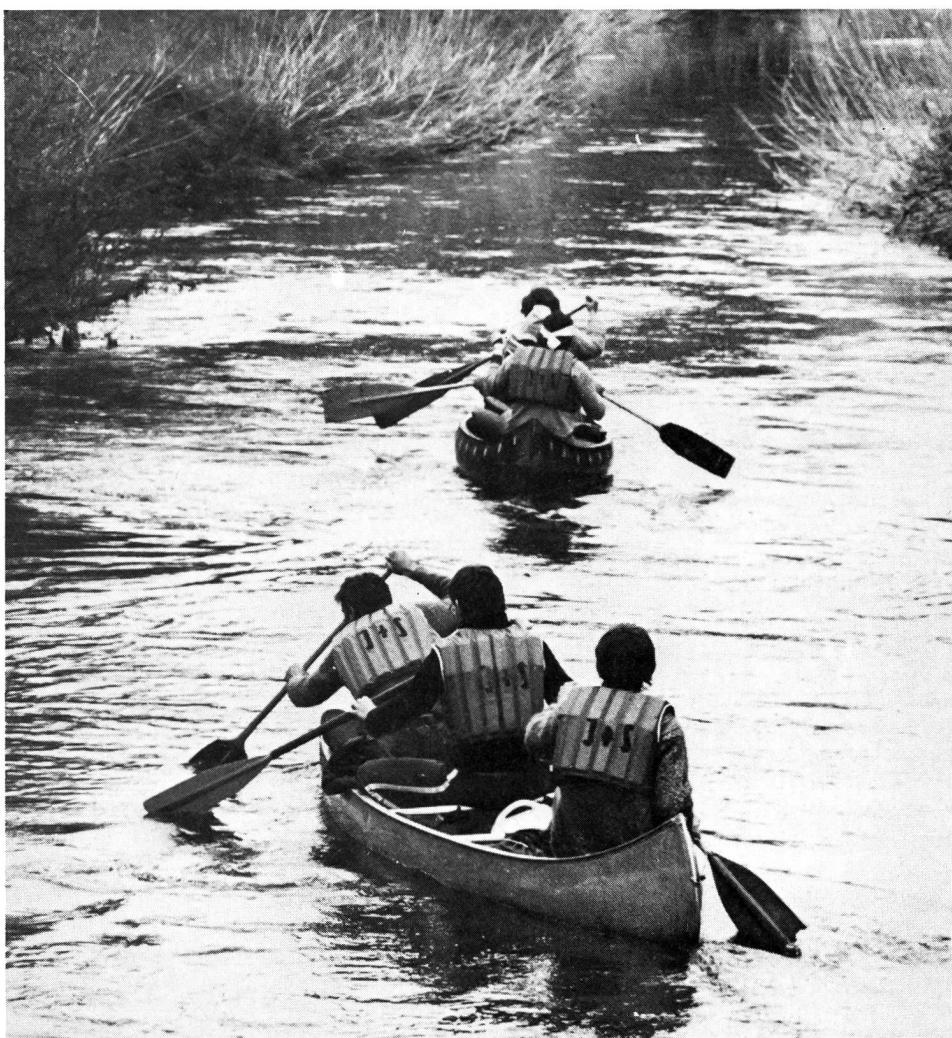
La «Squaw» occupe généralement la place avant dans un biplace. Toutefois, il en est qui préfèrent le monoplace, parce que le «biplace mixte» et son rythme régulier peut dégénérer parfois en «bateau de guerre».

Et puis, il y a les vieux renards! J'en connais plusieurs de 60, et même de plus de 70 ans, qui font des descentes sportives en eaux vives et qui ne se privent pas du plaisir d'une descente hivernale en dépit de tous les inconvénients qu'elle implique.

### Quel bateau choisir?

Les kayaks pliants, généralement biplaces, disparaissent de plus en plus au profit d'embarcations plus robustes en matière synthétique et en particulier du kayak monoplace, plus rarement du biplace et des canadiens, qui gagnent en popularité et qui se prêtent à merveille à la famille. Avantages techniques communs à tout bateau de tourisme:

- comportement franc et pardonnant les fautes
- volume relativement grand: place disponible pour les bagages
- embarquement et débarquement faciles, position assise confortable pour de longs parcours.

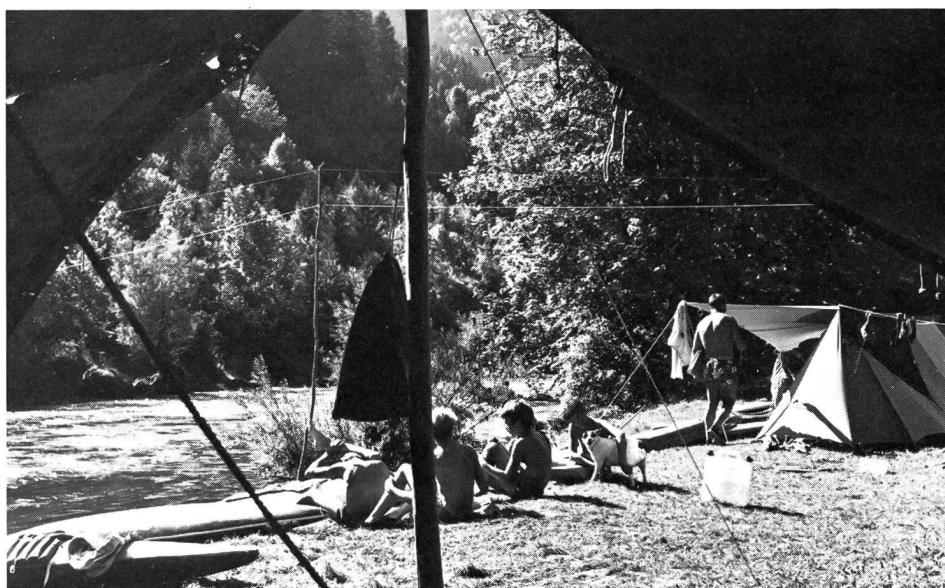


### Comment trouver le bateau adéquat?

Le mieux est de participer à un cours d'initiation au canoë-kayak, d'essayer des embarcations différentes et de se faire conseiller par un moniteur. Vous apprendrez également beaucoup sur la technique touristique, la sécurité lors des descentes, les parcours intéressants, ainsi qu'un tas de «trucs» connus des initiés.

### Kayak ou canadien?

- L'embarcation la plus répandue est le kayak monoplace. Il permet: l'indépendance, la responsabilité individuelle, des déplacements rapides et sûrs.
- Le kayak biplace est un peu plus rapide, mais moins facilement manœuvrable. Il convient bien pour emmener un partenaire non expérimenté. Il s'y sentira plus à l'aise que dans un monoplace.
- Celui qui a la nostalgie des Indiens choisira un canoë-canadien mû à la pagaie simple. Il prendra un monoplace ou, s'il veut naviguer avec un partenaire ou sa famille, un canadien biplace ponté ou ouvert. La position mi-assise, mi-agenouillée, pour une utilisation rationnelle de la force, est plus commode que l'on pourrait croire. Du fait du centre de gravité élevé, la position assise n'est possible que lorsque les eaux sont calmes.



### Sur quels plans d'eau naviguer?

- Les touristes en eaux calmes et sur grandes rivières paisibles choisiront un kayak relativement long (monoplace ou biplace), éventuellement muni d'un gouvernail manœuvré à l'aide des pieds. Pour les canoës-canadiens, il

convient de choisir une ligne de quille tendue. Pour les deux, on peut dire que c'est la longueur qui donne de la vitesse.

- Les «touche-à-tout» qui aimeraient également naviguer sur des rivières comportant virages et courants, achèteront un kayak de tourisme d'environ 4 m de long et sans gouvernail. Un canoë-canadien de tourisme de cette même dimension conviendrait aussi. Il faut cependant savoir que l'apprentissage en canadien est nettement plus difficile qu'en kayak.
- Les amateurs d'eaux-vives se décideront pour des embarcations spécialement conçues pour ce type de rivières, que ce soit kayak ou canoë-canadien. Caractéristiques typiques: entièrement ponté, construction solide, gros volume, grande maniabilité.

### Choix de parcours touristiques

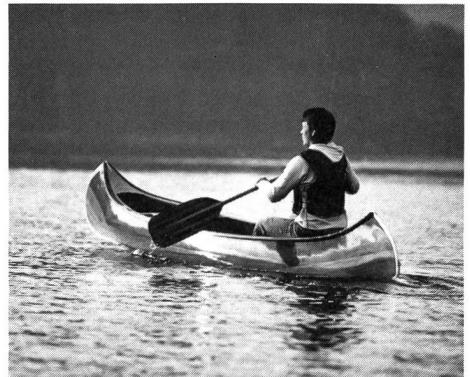
Bien que le tourisme en canoë soit beaucoup plus qu'une simple technique de propulsion, cette dernière sert de base aux insouciantes heures «à la pagaie». Il y a aussi une certaine éthique sportive à respecter. Je pense ici – un peu tristement – à certaines bandes de buveurs de bière qui se laissent entraîner dans des bateaux de baignade! Par insouciance ou naïveté, ces gens se mettent dans des situations difficiles et parfois même périlleuses demandant une aide extérieure.

Les néophytes commenceront leur apprentissage sur des eaux calmes, puis dans des courants faibles. Ils auront avantage à faire leurs premières expériences touristiques en compagnie d'un «expérimenté» ou dans le cadre de cours ou de sorties de

club. Celui qui aura ainsi suivi l'école empirique et vivante du tourisme en canoë sera vite capable de planifier et d'entreprendre de par lui-même – ce qui ne veut pas dire seul – des descentes touristiques sur le plateau, par exemple sur l'Aar, la Reuss ou le Rhin. La descente de rivières plus mouvementées et de torrents à courant impétueux demande une formation échelonnée sur plusieurs années. La situation peut être comparée à celle présentée par la randonnée en montagne face à la varappe, à cette différence près qu'en canoë, on se trouve face à une force constamment en mouvement et non pas à une matière fixe et non changeante. De ce fait, on ne peut pas prolonger à souhait l'analyse d'une situation. Il faut réagir vite!

Guides et cartes nautiques, par exemple la «Carte nautique de la Suisse» (disponible auprès de la Fédération suisse de canoë, tél. 041 66 34 88, le matin) sont indispensables pour le choix des descentes touristiques. Ces documents devraient faire partie de l'équipement de chaque touriste qui ne veut pas se limiter aux seules rivières de sa région. Ils donnent des renseignements sur la navigabilité des rivières, sur leur degré de difficulté, sur les hauteurs d'eau favorables, sur la déclivité moyenne, les infranchissables, les barrages, etc. On peut aussi obtenir des informations précieuses, mais souvent subjectives, auprès de ceux qui connaissent personnellement les parcours concernés. Les passages ou tronçons sans bonne visibilité et présentant une incertitude quant à la possibilité de les franchir, doivent être reconnus depuis la rive.

Le genre et la durée d'une descente touristique, ainsi que sa longueur en kilomètres seront adaptés aux possibilités et au goût



individuels. Vue sous cet angle, la descente d'une journée des gorges de la Singine (degré de difficulté III) peut apporter autant de plaisir qu'une randonnée d'une semaine, avec tente et matériel de cuisine, sur la Reuss, l'Aar et le Rhin, de Lucerne à Bâle.

### Quelques règles à observer

- Celui qui s'installe dans une embarcation doit savoir nager. Il portera un gilet de sauvetage en toute occasion.
- Il s'habillera selon le plan d'eau choisi, la durée de navigation, le froid, la chaleur, l'humidité, le vent, etc. Mieux vaut être trop habillé que pas assez.
- Bateaux et bagages seront rendus insubmersibles. Ces derniers seront arrimés de façon à ne pas entraver le maniement du bateau. Alléger plutôt l'avant.
- Pas de navigation en solitaire.
- Se documenter au préalable au moyen de cartes et de guides nautiques ou se renseigner auprès de personnes expérimentées, en tenant compte de ses propres capacités.
- En cas d'incertitude dans l'analyse des conditions momentanées: crue, courant, déclivité, obstacles, on jugera sur place et on laissera parler sa conscience. Elle est généralement bonne conseillère.
- Ne jamais forcer un passage inconnu et sans visibilité. Au pire, il pourrait aussi être le dernier. Reconnaissiez-le de la rive.
- La prudence est spécialement de mise en présence d'obstacles artificiels tels que pieux, piliers, barrages, seuils, etc., qu'il faut éviter à temps. Les barrages à rappel ne doivent pas être franchis.

On attend du canoéiste une expérience en rivière, de la responsabilité envers ses compagnons, le respect de la nature et une cohabitation amicale avec les autres utilisateurs de l'eau: les pêcheurs par exemple.



## Proposition de randonnée en canoë: Les trois lacs du plateau

Caractéristiques de ce parcours facile et pittoresque sur les lacs de Morat, Neuchâtel et Bienna:

- Randonnée de 2 jours avec tente et bagages dans le bateau
- Balade spécialement recommandée à la fin du printemps et en automne. Les eaux sont généralement calmes et à courant faible sauf par fort vent
- Convient aux contemplateurs ou comme première expérience pour les canoéistes fraîchement initiés.

### 1er jour:

De Morat à l'entrée du canal de la Thielle, sur le lac de Neuchâtel: 15 km environ 3 à 5 heures de navigation, selon la vitesse et les arrêts choisis.

Départ du port de la petite ville médiévale de Morat (FR), qu'il vaut la peine de visiter; traversée du lac en direction du nord puis, après 3 km, entrée dans le canal de la Broye. Il traverse, sur 8 km, un paysage étendu et sauvage, épargné par les constructions; après 4 km le long de la rive nord-est, couverte de roseaux, du lac de Neuchâtel, on arrive à l'entrée du canal de la Thielle. Là, on cherchera un emplacement de camping en «terrain sauvage», au bord du lac de Neuchâtel (il va de soi qu'on demandera l'autorisation au propriétaire et que les règles de bonne conduite seront respectées). Une place de camping officielle est également disponible tout près, à la Tène.

### 2e jour:

Traversée du canal de la Thielle jusqu'au lac de Bienna, où l'on choisira à sa guise, selon le temps qu'il fait, l'humeur ou l'envie du moment, un endroit pour faire une pause. Afin de parcourir une distance à peu près égale à celle de la veille, nous proposons d'aller jusqu'au port de Mörigen, sur la rive sud du lac de Bienna: 18 km environ 4 à 6 heures de navigation. Descendre le canal de la Thielle, avec arrêt au pont de St-Johannsen: tirer les bateaux à sec et visiter, à 10 minutes de marche, la petite ville idyllique du Landeron. En continuant de naviguer sur le canal de la Thielle, d'une longueur de 7 km, on arrivera à l'entrée du lac de Bienna. De là, continuer en direction d'Erlach, puis longer la rive sud de l'Île St-Pierre jusqu'au monument Rousseau. Après un lunch ou un repas dans l'ancien couvent tout proche (aujourd'hui un restaurant) on attaquera l'étape finale vers l'est pour arriver à Mörigen. ■

### Bibliographie

De nombreux livres et films sur le canoë peuvent être empruntés gratuitement à la médiathèque de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport, 2532 Macolin, tél. 032 22 56 44.

