MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA MER
ET DE LA PÊCHE

Liberté
Égalité
Fraternité

GUIDE DU KAYAK EN MER

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET NOTRE ENVIRONNEMENT



Édition 2026

INSTITUT NATIONAL DU NAUTISME

SOMMAIRE

p.3 **Introduction**
p.4 **Bien choisir son kayak**
p.6 **Bien s'équiper**
p.10 **Avant de partir, vérifier...**
p.14 **Les zones de navigation**
p.16 **Être un éco-kayakiste**
p.18 **Maîtriser son kayak**
p.20 **En cas d'urgence**

Document réalisé sur la base d'une collaboration entre l'École nationale de voile et des sports nautiques (ENVSN) devenue l'Institut du nautisme et de la plaisance I2N et le Ministère chargé de la Mer et de la Pêche (direction générale des affaires maritimes, de la pêche et de l'aquaculture, mission de la navigation de plaisance et des loisirs nautiques). Merci à Michel Bazile (ENVSN) pour la rédaction du document préparatoire. Merci au groupe d'experts qu'il a consulté : Luc Vincent (comité départemental de canoë-kayak d'Ille-et-Vilaine), Antoine Ducouret (Fédération française de canoë-kayak), Georges Colleter (Pagayeurs marins), Éric Marion (association Sillages), Bernard Moulin (Bretagne aventure). Merci à la Fédération des industries nautiques pour son soutien logistique.

Chef de projet éditorial : Olivier Brosseau - Réalisation graphique : Arnold Desdoits, Hugo Vanmalle - Secrétaire de rédaction : Isabelle Flégeo - Crédits photos p.14-15 : Laurent Mignaux/Terra - DGAMPA/BRO/14082-8 - mise à jour par SG/DAF/SETI22 Avril 2026 - Imprimé sur du papier certifié écolabel européen

Même si sa simplicité permet une mise en œuvre directe et immédiate, la pratique du kayak en mer requiert un véritable apprentissage pour naviguer en toute sécurité et profiter pleinement de ce sport nautique. L'idéal est de se rapprocher d'une école, d'un club ou d'un groupe de pratiquants afin de profiter d'un enseignement et d'un apprentissage de qualité.

Mais si vous souhaitez vous lancer sans plus attendre sur un kayak « sit on top », alors ce petit guide est fait pour vous ! Il présente les règles de base à connaître pour pratiquer cette activité en toute sécurité et dans le respect des autres usagers. Sans oublier les conseils pratiques pour assurer la préservation du milieu marin et du littoral qui offrent tant d'opportunités récréatives et sportives.

Bonne navigation !

BIEN CHOISIR SON KAYAK

LE KAYAK

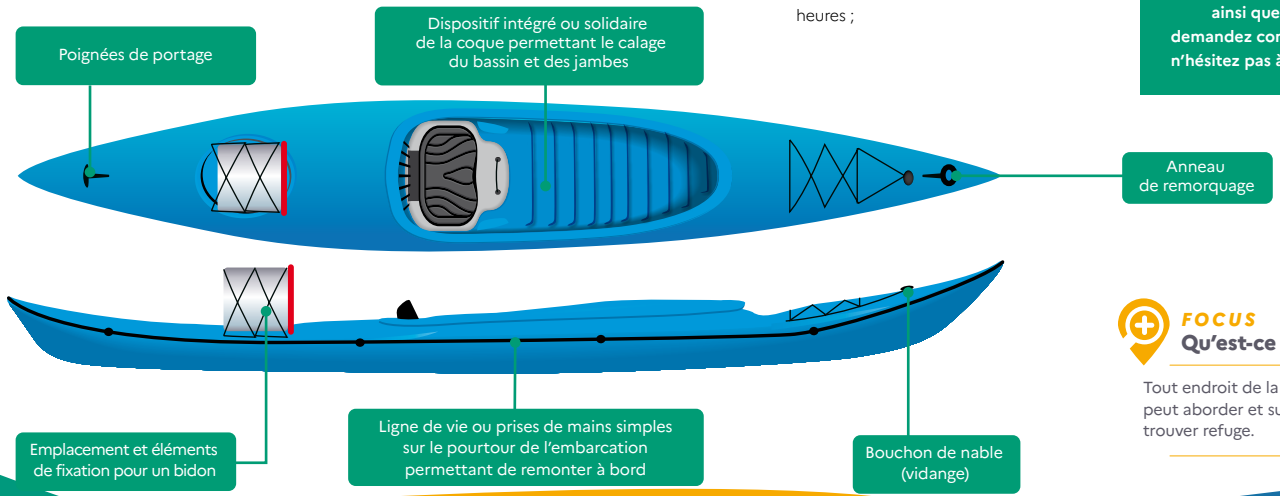
Un kayak appelé « sit on top » parce que le kayakiste s'asseoit sur le bateau (au contraire des kayaks dits pontés et fermés dans lesquels il faut se glisser). Le kayak « sit on top » à une longueur maximale de **5 m pour une largeur rarement infèrieure à 70 cm.**

➜ **Avantages :** stable et facile à manier

➜ **Inconvénients :** performances modestes par rapport à un kayak ponté

Deux familles de modèles :

- **engin de plage** avec une limite maximum d'éloignement d'un abri de 300 m ;
- **navire avec une limite maximale d'éloignement** d'un abri de 2 milles nautiques (environ 3,7 km). Sa longueur est comprise entre 3,5 m et 5 m. Il doit être autovideur et satisfaire aux conditions de flottabilité.



LA PAGAIE

Véritable outil de transmission de l'énergie, la pagaie est au kayakiste ce que les chaussures sont au randonneur. Quatre critères doivent vous guider pour la choisir :

- **la longueur totale** : le bon compromis s'obtient à partir de la hauteur de votre corps bras levé (vous devez pouvoir refermer vos doigts sur la pale) ;
- **le poids** : n'oubliez pas que vous devrez la porter à bout de bras pendant plusieurs heures ;
- **l'étanchéité** : il est essentiel que votre pagaie puisse flotter ;
- **la taille des pales** : optez pour une taille moyenne de pale. Choisissez des pales asymétriques conçues pour la navigation en mer.

Pensez-y !
Pour choisir votre bateau ainsi que votre pagaie, demandez conseil à votre vendeur et n'hésitez pas à demander un essai.

FOCUS
Qu'est-ce qu'un abri ?

Tout endroit de la côte qu'un kayak peut aborder et sur lequel il peut trouver refuge.

BIEN S'ÉQUIPER

La pratique du kayak en mer requiert un équipement adapté.

GILET DE FLOTTABILITÉ

Un gilet de flottabilité comportant un indice de performance d'au moins 50, marqué CE ou barre à roue **et adapté au kayak**.

Pour affiner votre choix, vérifiez au minimum qu'il soit :

1. adapté à votre taille et à votre morphologie ;
2. bien échancré sous les bras ;
3. de couleurs vives et visibles.



Pensez-y !
Le but d'un gilet de flottabilité est de vous sauver la vie.
Il doit être porté dès que vous êtes sur l'eau. Choisissez-le et vérifiez-le avec soin.

VÊTEMENTS ADAPTÉS

Pour pratiquer le kayak en mer dans les meilleures conditions, les vêtements doivent :

- **être adaptés** à votre morphologie et ne pas provoquer de frottements ;
- **protéger du froid** pendant l'activité et pendant les pauses, mais aussi en cas d'immersion dans l'eau ;
- **protéger du vent et du soleil ;**
- **de couleur vive** pour améliorer la visibilité.

Si vous naviguez en zone de climat tempéré (température de l'eau entre 15 et 20 °C), optez pour un équipement constitué d'une **salopette en néoprène** complétée d'un **coupe-vent,** d'un **chapeau et de lunettes de soleil** ainsi qu'une **paire de chaussures ou de chaussons en néoprène** vous permettant de marcher sur des rochers.

Pensez-y !
Emportez des vêtements secs de rechange dans un conteneur étanche.

NOURRITURE ET BOISSON

Il est **indispensable d'emporter de quoi boire et s'alimenter.** Même pour une sortie courte, prévoyez au moins **1 litre d'eau et un en-cas,** par exemple fruits secs ou biscuits. Si votre sortie est plus longue, **adaptez votre ravitaillement en conséquence.**

Pensez-y !
Il est important de se réhydrater toutes les 20 minutes et de s'alimenter toutes les heures.

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

Si tout l'équipement du kayakiste participe à sa sécurité, **certains éléments y sont exclusivement dédiés.** Ceux-ci servent à faciliter la survie, puis le repérage et le sauvetage du kayakiste s'il se retrouve dans une situation critique. Chaque équipement est recommandé ou obligatoire suivant que vous utilisez un engin de plage ou un navire.

Pour en savoir plus

https://www.mer.gouv.fr/fiches-dinformation-et-editions-de-la-navigation-de-plaisance-et-des-loisirs-nautiques
ou saisir dans le moteur de recherche
fiche loisirs nautiques en mer

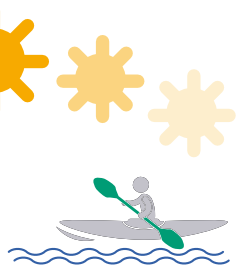
ÉQUIPEMENT DE SÉCURITÉ	Type de bateau	
	ENGIN DE PLAGE kayak limité à 300 m d'un abri	NAVIRE kayak autorisé et équipé pour naviguer jusqu'à 2 milles
équipement individuel de flottabilité/personne	**recommandé**	**obligatoire**
moyen de repérage lumineux	–	
dispositif de remorquage	**recommandé**	
horaires des marées	**recommandé**	**obligatoire**
3 feux rouges à mains	–	**fortement recommandé**
compas magnétique		
cartes marines		
VHF		
pagaie de secours	**recommandé**	

Pensez-y !
Même si vos premières navigations se déroulent dans un périmètre restreint et sans difficultés prévisibles, nous vous recommandons d'emporter avec vous le matériel vous permettant de vous repérer et de vous diriger sur l'eau : une carte de la zone de navigation et une boussole.

AVANT DE PARTIR, VÉRIFIER…

QUAND PARTIR ?

En journée. Assurez-vous qu'il n'est pas trop tard pour débuter votre balade car **seule la navigation diurne est autorisée.**



NAVIGATION SEUL OU EN GROUPE ?

L'expérience montre qu'**une navigation en groupe accroît la capacité d'assistance mutuelle et préserve l'autonomie des kayakistes**.
Que vous naviguiez en groupe ou seul, vérifiez que vous êtes en mesure de remonter à bord du kayak et **veillez à avoir une personne à terre en capacité de veille active.** Cette personne doit être informée de votre programme de navigation et **être capable d'interpréter les signes d'une situation anormale pouvant indiquer une mise en danger** (retard, évolution de la météo, perte de contact visuel ou phonique). Elle doit pouvoir appeler le CROSS le cas échéant (voir la rubrique *En cas d'urgence* au dos de ce document).

CONNAÎTRE SES LIMITES

La vitesse moyenne d'un kayak « sit on top » ne dépasse pas **3 nœuds par temps calme et mer plate,** soit la vitesse d'un bon marcheur. Mais **dès que le vent atteint la force 3 Beaufort (15 km/h),** le néophyte ne dépasse pas la vitesse de 2 nœuds face au vent. Il lui faudra alors **plus d'1 heure pour rallier un abri se situant à 2 milles nautiques** (un peu moins de 4 km).
Sachez aussi qu'un **kayakiste néophyte consomme deux fois plus d'énergie** qu'un kayakiste expérimenté et que cette différence est amplifiée dès que le vent forcit.



Pensez-y !
Pour vos trois premières balades, ne sortez pas plus d'1 h 30 afin de vous habituer à votre bateau et d'acquérir les gestes de base. Ensuite, vous pourrez augmenter la durée sans dépasser 3 h lors de vos 10 premières sorties.

LES MARÉES

À l'exception des abords de la Méditerranée, tout le littoral français vit au rythme des marées. **Renseignez-vous sur les heures de marées** qui permettent de savoir quand la mer monte et descend et **sur leur coefficient qui permet d'apprécier leur ampleur et la force du courant.** Très vite, la vitesse du courant peut être supérieure à celle de votre kayak.

Pour en savoir plus.....
www.shom.fr

LA MÉTÉO

Limitez vos sorties à des forces de vents égales ou inférieures à force 3. Consultez systématiquement les prévisions météo locales avant d'effectuer votre sortie : le vent et les conditions de navigation peuvent évoluer rapidement ! **Soyez particulièrement prudent quand il y a du vent de terre.**

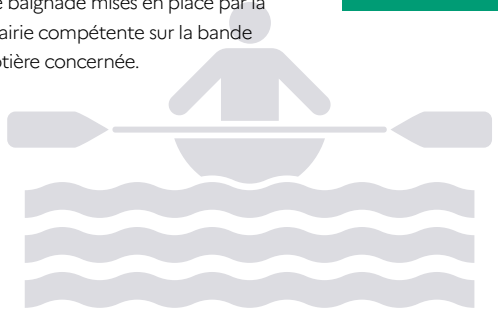
Pour en savoir plus.....

- Prévisions sur https://meteofrance.fr/ et sur les applications mobiles de Météo-France.
- *Le guide marine,* disponible sur https://meteofrance.fr/, rubrique Publications > Nos collections > Guides pratiques.
- Plateforme de météo en temps réél dédiée aux sports nautiques :
https://www.windmorbihan.com/
https://www.windloireatlantique.com/
https://www.windcornouaille.com/

LA ZONE DE PRATIQUE

Renseignez-vous sur les caractéristiques de votre zone de pratique : typologie (voir pages suivantes), prise en compte des autres usagers, abris accessibles, courants, chenaux, rochers, aires marines protégées, zones de cultures marines... Renseignez-vous sur les zones réglementées et au balisage des zones de baignade mises en place par la mairie compétente sur la bande côtière concernée.

Pensez-y !
À la fin de votre préparation, il est indispensable d'avoir un plan de navigation indiquant votre itinéraire et les abris possibles, les distances et le temps estimé pour chaque étape de votre sortie. Prenez conseil auprès d'un centre nautique, d'une capitainerie ou d'un poste de secours.



FOCUS
Le kayak en mer vous passionne ?

Nous vous conseillons de vous former aux techniques du pilotage côtier auprès d'un club ou d'une école. En quelques jours, vous découvrirez des techniques simples et essentielles pour devenir un marin et profiter pleinement de cette passion.

LES ZONES DE NAVIGATION



Plage de sable
Idéale pour la mise à l'eau et le retour.
➜ Renseignez-vous sur la présence de déferlantes qui pourraient vous mettre en difficulté pour rentrer à terre.



Zone de roches basses
Intéressante pour la balade entre les roches.
➜ Méfiez-vous de la houle et des courants.



Falaises ou pointes rocheuses
Déconseillée pour les néophytes.

Pensez-y !
Pour vos premières sorties, privilégiez les navigations en boucle (point de départ et d'arrivée au même endroit) dans une zone abritée et calme (baie, anse, lagune, plage).



Baie ou grande anse
Idéale pour la pratique du kayak.
➜ Méfiez-vous du changement de conditions à l'extérieur de la baie.



Lagune ou embouchure
Idéale pour la pratique du kayak.
➜ Méfiez-vous des courants et des déferlantes, très fréquents au niveau des embouchures.



Rade naturelle ou zone de mouillage
Peut être intéressante à condition que le trafic ne présente pas un danger pour le kayakiste ou les autres usagers.



Côte droite
Permet de naviguer le long de la côte.

ÊTRE UN ÉCO-KAYAKISTE



PRÉVENIR LES POLLUTIONS

En mer comme sur terre, les déchets et les substances polluantes peuvent nuire à la vie de nombreuses espèces, y compris l'être humain. Adoptez les bonnes pratiques !

Rapportez avec vous tous les déchets que vous avez créés (repas, mégots, sacs plastiques…). Les mégots mettent du temps à se décomposer et contiennent diverses substances polluantes ou nocives pour la santé des animaux qui sont susceptibles de les avaler. **Le plastique est une source de pollution par lui-même et par sa capacité à accumuler les polluants présents dans l'eau** (PCB, phénols, pesticides…). Finalement, ce sont tous les consommateurs de poissons, coquillages et crustacés qui risquent d'ingérer des animaux contaminés du fait de négligences humaines.

Pensez-y !
Rien de ce que j'apporte lors de ma sortie ne doit rester là où je me balade.



RESPECTER LA FAUNE ET LA FLORE

Rendez-vous dans les maisons de la nature, conservatoires du littoral, maisons des parcs, offices de tourisme, capitainerie, afin de découvrir et connaître les richesses naturelles du site. Renseignez-vous également sur les aires marines protégées que vous êtes susceptibles de traverser et la réglementation qui s'y applique.

Afin de ne pas les perturber et d'assurer votre sécurité, naviguez à distance des espèces protégées, notamment les mammifères (cétacés, phoques), les tortues et les oiseaux marins.

Participez à la protection des habitats des espèces fragiles en limitant les débarquements dans les zones protégées, les zones de nidification ou les zones de nurserie. **Évitez le dérangement des espèces de la flore et de la faune terrestres et marines** présentes sur les sites.

LA PÊCHE DE LOISIRS



- **veillez à identifier** les engins de pêche laissés en mer (casier, filet, palangre…) ou le numéro de téléphone du propriétaire du casier lorsque le kayak n'est pas enregistrable ;
- **respectez les tailles minimales** de capture des espèces ;
- **coupez la partie inférieure** de la nageoire caudale juste après la pêche, le poisson devant être marqué avant de rejoindre le rivage.

Pensez-y !
NOUVEAU **Obligation de déclarer votre pêche : https://www.mer.gouv.fr/peche-de-loisir-en-mer#summary-target-3**
Conformez-vous à la réglementation nationale sur les tailles minimales des captures et sur leur marquage (arrêté du 26 octobre 2012). Concernant la réglementation locale, renseignez-vous sur les sites internet des affaires maritimes (directions interrégionales de la mer) et auprès des préfectures de région.

MAÎTRISER SON KAYAK

PRÉPARER LE BATEAU

Trois points sont à vérifier avant chaque sortie :

- **l'équilibrage du bateau :** veillez à répartir les poids sur le bateau, car cela affecte sa stabilité et sa manœuvrabilité ;
- **le calage du kayakiste :** vous devez pouvoir caler correctement votre bassin et vos pieds sur le bateau dans une position à la fois confortable et permettant de pagayer sans difficulté ;
- **l'équipement :** équipement personnel, matériel de sécurité, de navigation et ravitaillement.

Pensez-y !
Vérifiez que vos bouchons de nable (vidange) sont bien fermés avant de partir et que vous les avez bien ouverts avant de remiser votre bateau à la fin de la navigation.

MANŒUVRER AVEC SON KAYAK

- **Partir et revenir**

La mise à l'eau, le départ et la sortie de l'eau.

Pensez-y !
Il est important que les deux bras participent à la propulsion. Avec un peu d'entraînement, le mouvement devient fluide jusqu'à ce que l'ensemble du corps y participe.

- **Avancer et reculer**

Sur un kayak, la pagaie permet de combiner trois fonctions : la propulsion, la direction et l'équilibre.

→ Avancer (la propulsion)
→ Reculer (la rétropropulsion)

playlist Kayak en mer pour découvrir quatre vidéos de manœuvres présentées par un moniteur de kayak en mer.
sur le site Mer.gouv.fr.

- **Changer de direction**

Il existe de nombreuses techniques utilisables pour changer la direction de son kayak. Découvrez les deux plus simples à mettre en œuvre.

→ Le circulaire
→ L' écart arrière

Pensez-y !
Ces deux techniques de changements de direction sont simples. Elles nécessitent néanmoins un temps d'apprentissage et d'entraînement avant que vous puissiez être assuré de contrôler la direction de votre kayak.

- **Dessaler**

Dessaler, ça signifie chavirer. Sur un kayak qui reste un support instable et au ras de l'eau, c'est une éventualité à laquelle il faut se préparer.

FOCUS
Vous voulez plus de conseils pour bien naviguer ?

Le kayak permet aux néophytes de se déplacer sur l'eau dès les premières sorties. Cependant, la pratique du kayak en mer dans des conditions plus engagées et plus longues nécessite un niveau de maîtrise, de finesse et d'endurance que seule une pratique régulière et accompagnée permet d'acquérir. Alors, surtout, soyez prudent dans votre apprentissage !

En cas d'urgence

VOUS ÊTES SUR LE LITTORAL, CONFRONTÉ À UNE URGENCE EN MER

Le **196,** numéro national d'urgence dédié au sauvetage en mer. **Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou portable.** Ce numéro permet d'alerter le centre régional opérationnel de surveillance et de sauvetage en mer (CROSS) le plus proche de l'appel. **Il concerne uniquement les urgences en mer et non celles à terre. Il permet de signaler une situation d'urgence en mer.**

VOUS ÊTES SUR LE LITTORAL, CONFRONTÉ À UNE URGENCE À TERRE (PLAGE, ROCHERS...)

Le **18,** numéro national d'urgence pour contacter les sapeurs pompiers ou le **112,** numéro d'urgence européen. **Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou portable.**

VOUS ÊTES SUR VOTRE KAYAK, CONFRONTÉ À UNE URGENCE EN MER

La radio VHF, canal 16. Vous êtes mis directement en relation avec le CROSS. **La VHF vous permet de communiquer avec les secours à votre recherche.**

Le **196,** si le réseau est disponible.

Pêche maritime de loisir

A partir de 2026, enregistrez-vous et déclarez vos captures d'espèces sensibles sur l'application RecFishing ;
Renseignez-vous auprès des préfectures de région (Haute-Normandie, Bretagne, Pays de la Loire et Provence-Alpes-Côte d'Azur), auprès des directions interrégionales de la mer (Manche Est - mer du Nord, Nord-Atlantique - Manche Ouest, Sud-Atlantique et Méditerranée) auprès des directions départementales des territoires et de la mer et sur le site Mer.gouv.fr
https://www.mer.gouv.fr/peche-de-loisir-en-mer

Immatriculation d'un kayak

Renseignez-vous auprès des services plaisance dans les délégations à la mer et au littoral des directions départementales des territoires et de la mer. Adresses sur le site du ministère de la Mer et de la Pêche (Mer.gouv.fr) **(recherche « coordonnées des services plaisance »).**

Pour en savoir

Fédération française de canoë-kayak (FFCK) : www.ffck.org. **Pagayeurs marins :** www.pagayeursmarins.org. **Fédération des industries nautiques :** www.fin.fr **Institut national du nautisme (I2N), anciennement Ecole nationale de voile et des sports nautiques (ENVSN) :** www.envsn.sports.gouv.fr **Pour les jeunes :** Savoir naviguer

Ministère chargé de la Mer et de la Pêche
www.mer.gouv.fr

MINISTÈRE
CHARGÉ DE LA MER
ET DE LA PÊCHE
Liberté
Égalité
Fraternité

14082-8 DICOM/DGAMPA mise à jour SG/DAF/SETI22 - Juin 2026