

Récupération en autonomie avec un paddle<http://www.youtube.com/watch?v=-ohIYOL5RRM>

Il est nécessaire en cas de dessalage de pouvoir remonter seul dans son kayak. Il existe plusieurs techniques. Celle qui sera présentée ici utilise une aide à la flottaison sur la pagaie.

Cette récupération s'effectue en plusieurs étapes :

- la première étape consiste à gonfler son paddle sans lâcher son embarcation. Celui-ci est ensuite enfilé sur la pale gauche (côté ventre) pour un droitier.
- La seconde étape consiste à vider son kayak. Pour cela on soulève l'avant du kayak retourné en s'appuyant sur le paddle.
- La troisième étape consiste à positionner la pagaie perpendiculairement au côté gauche du kayak, la pale passive à plat (sans le paddle) sur l'arrière de l'hiloire.
- La quatrième étape consiste à se hisser à plat ventre sur l'arrière de l'hiloire en s'aidant de ses bras qui tiennent en même temps la pagaie et l'hiloire et de son coup de pied gauche qui accroche le manche de la pagaie à proximité du paddle.
- La cinquième étape : une fois stabilisé à plat ventre sur le kayak on va crocheter la pagaie avec le pied droit et introduire la jambe gauche dans le kayak.
- La sixième étape consiste à ramener toujours à plat ventre la seconde jambe dans le kayak. Cette étape est délicate car il faut bien rester en appui sur le paddle sinon on bascule de l'autre côté.
- La septième étape consiste en gardant un bon appui sur le paddle à se retourner dans le kayak pour se retrouver assis.
- Il reste alors à finir de vider l'eau du kayak avant de juper et de dégonfler le paddle.