


 DIRECTION

 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA  
 PAGAIE BLANCHE  
 À LA PAGAIE JAUNE

RAMASSER LES PETITS  
 DÉTRITUS SE TROUVANT  
 SUR LE SITE DE NAVIGATION

CHASS'TRITUS



### LE DÉROULEMENT :

Identifier les débris et les ramasser à l'occasion d'une randonnée.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Se déplacer de manière précise vers les débris aperçus au cours d'une randonnée en kayak ou canoë et le rapporter au « bateau amiral ».

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Les pagayeurs sont attentifs à leur environnement et signalent les débris. Ils se déplacent pour aller chercher l'objet, le ramasse et le rapporter au « bateau amiral ».

#### ■ LES CONSIGNES

Quand le pagayeur voit un débris, il le signale au groupe.

Puis il se déplace de façon précise pour aller le ramasser, le pose sur son kayak, et vient le déposer dans le sac Surfrider Foundation - Initiatives Océanes du « bateau amiral ».

Ne pas s'éloigner trop du groupe  
 Ne pas se mettre en situation délicate ou de danger pour ramasser quelque chose. (Ne pas s'accrocher aux branches)

Ne pas ramasser les objets trop encombrants, coupant, seringues, voir les règles précisées par Surfrider Foundation : <http://www.initiativesoceanes.org>

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme.

### ➔ AUTEUR

Florence GORET

Monitrice du Canoë-Kayak  
 Trappes St Quentin en Yvelines

### ➔ En savoir plus...



[www.initiativesoceanes.org](http://www.initiativesoceanes.org) et [www.surfrider.eu](http://www.surfrider.eu)





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

- Observer le milieu pour repérer les objets « anormaux ».
- Savoir se déplacer précisément vers un objet.
- Savoir ramasser un objet sans influencer sur l'équilibre de l'embarcation
- Adapter son rythme de pagayage pour aller chercher un objet et le rapporter sans s'éloigner trop du groupe.
- Rester attentif au reste du groupe

### ■ La mise en place :

- Le « bateau amiral » met un sac Initiative océane dans son sac de sécu.

### ■ Le matériel :

- Commander des sac Initiatives Océanes via Surf rider Foundation : <http://www.initiativesoceanes.org/>

### ■ Les critères d'évaluation :

- Les pagayeurs observent le milieu et repèrent des débris.
- Ils se déplacent avec aisance vers les débris, les ramassent sans se déséquilibrer et les rapportent pour les déposer dans le sac Initiatives Océanes.

### ■ Idées pour simplifier :

- Ne prendre que les objets à porter de main.
- Etre en biplace (facilitera l'équilibration lors du ramassage du débris)

### ■ Idées pour complexifier :

- Aller chercher les objets dans des endroits difficiles d'accès.
- Solliciter des actions motrices spécifiques pour le déplacement (en marche arrière, 3 coups de pagaies à gauche pour un à droite ...).

### ■ Problèmes :

- Les pagayeurs n'arrivent pas identifier les zones d'accumulation de débris.
- Le groupe s'étale.
- Les pagayeurs se déséquilibrent lorsqu'ils ramassent les débris.

### ■ Solutions :

- > Prendre le temps d'analyser le site de navigation pour identifier les zones propices à l'accumulation de débris.
- > Rappeler la consigne de ne pas s'éloigner.
- > Arrêter le jeu pour regrouper tout le monde.
- > Demander des vitesses de déplacement plus importantes aux retardataires.
- > Apporter des remédiations techniques individuelles sur le principe de dissociation haut du corps bas du corps.
- > Mettre en place des exercices d'équilibre lors de l'échauffement.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- Etre attentif et acteur sur notre environnement est indispensable pour la pérennisation de notre pratique et est à la portée de tous.
- Ne plus se focaliser uniquement sur la navigation et faire attention à son entourage (repérer les débris, et être attentif à rester groupé).
- La protection de l'environnement peut ainsi s'intégrer dans une volonté de progression technique des pratiquants