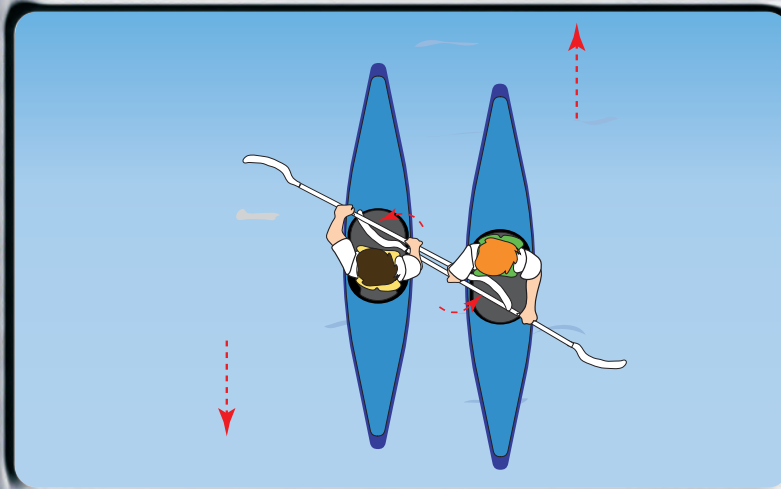

 DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

 POUSSER À LA PAGAIE SUR SON
PARTENAIRE POUR DÉCOUVRIR
LA MARCHÉ ARRÈRE

POUSSE-POUSSE



LE DÉROULEMENT :

Diviser votre groupe en binôme. Les binômes se positionnent côte à côte, bateaux parallèles et en sens inverse.

Chacun des pagayeurs place le dos de sa pale, sur la face avant et inférieure du gilet de son partenaire.

Au signal du moniteur, chacun pousse son partenaire avec sa pagaie dans le but de passer devant lui.

A faire plusieurs fois puis changement de côté.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Découvrir le déplacement en marche arrière via une manœuvre de poussée vers l'avant.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Faire passer son partenaire devant soi.
La pale de chacun reste sur le gilet jusqu'au bout du mouvement.
L'amplitude du mouvement est maximum.

■ LES CONSIGNES

Rester côte à côte.
Garder la pagaie bien sur l'avant et le bas du gilet de son partenaire.
Pousser vers l'avant au signal du moniteur.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme suffisamment grand pour créer plusieurs groupes.



AUTEUR

Kévin LE MENAHEZE

Moniteur de l'ALCK Château Thébaud





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Propulser son embarcation en marche arrière.
Se déplacer en ligne droite.

■ La mise en place :

Définissez une zone d'évolution pour pouvoir visualiser tous les binômes.

Se déplacer entre les binômes pour leur donner des conseils.

■ Le matériel :

Kayak ou canoë monoplace

■ Les critères d'évaluation :

La pagaie reste bien sur le gilet du partenaire
La poussée se fasse de l'arrière vers l'avant
Les deux partenaires soient propulsés chacun vers l'arrière
Amplitude du mouvement de pagaie maximum
Pas de déséquilibres
Pas de rotations du bateau

■ Idées pour complexifier :

Faire le même exercice mais en bateau directeur pour travailler en même temps l'équilibre, suite à un appui fort d'un côté.

Faire tourner les binômes entre eux.

■ Problèmes :

- Faire attention à ce que la pagaie ne glisse pas vers la tête.
- Déséquilibre latéral.
- Le bateau subit une rotation.

■ Solutions :

- > Leur demander de bien la garder sur le bas du gilet.
- > Faire travailler en amont l'équilibre dans l'embarcation si besoin.
- > Solliciter une poussée dans l'axe.
- > Faire réfléchir sur l'action des jambes et des abdos.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Les pagayeurs étant débutants, l'intérêt de la situation est de faire prendre conscience que la poussée de l'arrière vers l'avant entraîne un mouvement de recul.