



DIRECTION

PROPULSION

TRANSMISSION

EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIÉ BLEUE
À LA PAGAIÉ ROUGE

SYNCHRO EN K4 GARDER LE RYTHME



LE DÉROULEMENT :

Après avoir lancé le bateau, les pagayeurs 3, 2 et 1 arrêtent successivement de pagayer (posent la pagaie sur le pont ou la conservent en suspension sans qu'elle touche l'eau) pendant que le 4 pagaie seul. Au bout de 6 coups de pagaie, le 3 reprend, puis le 2, puis le 1. Généralement la situation est mise en place à cadence basse ou moyenne. Elle peut être effectuée avec les yeux ouverts pour les plus débutants et les yeux fermés pour les niveaux Pagaie Rouge.

Une fois que l'équipage a retrouvé ses sensations, vous renouvelez la situation en modifiant l'ordre de l'arrêt et de la reprise des équipiers.

Cette situation est à répéter 4 fois pour que chaque équipier puisse se retrouver à pagayer seul à un moment.

Elle est plutôt à mettre en place pour des athlètes à l'approche d'une course de sélection ou terminale, pour peaufiner la navigation en équipage.

Pour les jeunes de niveau Pagaie Verte, cet éducatif est plutôt à proposer en période hivernale, pendant des séances longues, afin de rendre la navigation plus ludique...

■ LE BUT DE LA SITUATION

Les 4 pagayeurs sont synchronisés et donnent l'impulsion au même moment.

■ LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

Le bateau ne fait plus qu'un, il ne se tasse pas, il glisse sur chaque propulsion sans être perturbé par des déséquilibres.

Les pagayeurs respectent les consignes données : ordre de pagayage, cadence, les yeux fermés...

L'arrêt et la reprise de propulsion sont fluides et on ne ressent pas d'à-coup dans la navigation.

La vitesse du bateau augmente progressivement lorsque les équipiers reprennent la propulsion.

■ LES CONSIGNES

Chaque équipier du bateau a un numéro en fonction de sa position de 1 à 4 en commençant par l'avant.

Poser la pagaie sur le pont lors de l'arrêt de pagayer.

■ LE LIEU DE DÉROULEMENT


La plupart du temps, cette situation est proposée sur un plan d'eau calme.

On peut aussi chercher à se rapprocher des conditions de course. Il est intéressant de faire vivre la situation sur un bassin mouvementé (vent, présence de courant...).

AUTEUR

CHRISTOPHE BRIARD
CKC NANCY TOMBLAINE

En savoir plus...

 Cahier technique perfectionnement Course en Ligne - Editions FFCK - 1998





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Synchroniser son coup de pagaie avec ses équipiers.

■ La mise en place :

- Vous suivez les pagayeurs en bateau moteur ou à vélo.
- Vous êtes vigilant sur la rapidité de réaction des pagayeurs à rétablir la synchronisation des appuis avec leurs équipiers, sur l'équilibre et le maintien de la glisse.
- Vous pouvez utiliser la vidéo pour montrer aux athlètes le décalage entre leur ressenti et l'image.
- La visualisation des images prises avec les athlètes doit se faire le plus rapidement possible après la séance.

■ Le matériel :

Pour les plus jeunes, une embarcation stable permet de limiter les déséquilibres et de rester plus facilement concentrés sur la synchronisation des appuis.

■ Les critères d'évaluation :

- Rapidité de la réaction à rétablir la synchronisation avec ses équipiers.
- Synchronisation des appuis.
- Equilibre de l'embarcation.

■ Idées pour simplifier :

- Avoir une cadence plus basse.
- Faire la situation les yeux ouverts.
- Changer de place dans le K4.
- Mettre en pagayeur 1 le plus confiant et en 4 le moins à l'aise.

■ Idées pour complexifier :

- Demander aux pagayeurs de reprendre dans un ordre différent (3 et 1 pagaient et 4 et 2 sont arrêtés), de récupérer la synchronisation en moins de coups de pagaie, d'augmenter la cadence à des moments variés...
- Pour les athlètes confirmés, faire travailler sur le côté de la synchronisation, et sur un temps fort à gauche ou à droite. Faire jouer sur le côté de ce que l'on pourrait appeler la « reprise de nage » : une série complète avec reprise de nage côté gauche et une côté droit. La reprise de nage peut également se faire par couple (1et2/3et4 ou 1et3/2et4, etc ...)

■ Bon à Savoir :

Pour les jeunes catégories, le pagayeur (euse) ne se rend pas forcément compte de son action qui est souvent noyée dans le « bruit » du bateau : petites désynchronisations, déséquilibres latéraux, secousses, diversité des gestuelles et souvent aussi des puissances de chacun des équipiers (en particulier pour les minimes débutants).

La situation proposée correspond très bien au niveau Pagaie Verte dans sa version la plus simple mais elle peut être utilisée pour construire des équipages de niveau technique bien supérieur qui éprouvent des difficultés à construire l'appui ensemble.

■ Problèmes :

- Un des pagayeurs ne retrouve pas la synchronisation avec les équipiers.
- Le bateau n'est pas stable.

■ Solutions :

- > Vous l'aidez en lui donnant un ordre (sonore) pour repayer (un décompte sur 4 temps : 3, 2, 1 et un Hop bien net pour indiquer que c'est le moment de pagayer). Grâce au décompte sonore, l'athlète peut se remettre dans le tempo plus facilement.
- > Vous proposez aux pagayeurs de tenir le bateau entre chaque coup de pagaie grâce à la pression des pieds.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Les équipiers d'un équipage doivent résoudre des problèmes spécifiques et tout particulièrement l'adaptation aux autres pour synchroniser efficacement les phases d'appui. Le travail peut s'effectuer de manière visuelle en contrôlant l'entrée de la pale dans l'eau, en harmonisant la position de la main supérieure de chacun des équipiers, en se concentrant sur un dégage simultané.
- Si le travail visuel est utile, particulièrement pour les débutants, vous observerez rapidement les limites de ce type de retour d'information.
- Pour être efficace, l'apprentissage de l'équipage nécessite donc le développement de capacités bio informationnelles, basées sur la sensation, le ressenti de l'action de l'athlète et de la navigation de l'embarcation.