



○ DIRECTION

● PROPULSION

○ TRANSMISSION

● EQUILIBRATION


 DE LA  
PAGAIE BLEUE  
À LA PAGAIE ROUGE

 PAGAYER, FAIRE UN  
ARRÊT ET REPARTIR

 K4 TOUT EN  
GLISSE


### LE DÉROULEMENT :

Les pagayeurs prennent un peu de vitesse en pagayant normalement sur une dizaine de secondes, au fur à mesure, ils diminuent progressivement la cadence pour arriver à faire un temps d'arrêt avant l'immersion de la pale. La pale est à ras de l'eau et ne doit pas bouger pendant 2 secondes.

Pendant le temps d'arrêt, bien tenir sa posture (bras supérieur, buste..) et tenir le bateau à plat sans mouvements latéraux. C'est le 1 (équipier avant) qui impose l'arrêt.

Cet exercice est à exécuter sur des séquences courtes pour un travail de qualité

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Réussir à pagayer sans mouvements de déséquilibre.  
Prendre confiance des autres équipiers.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Le bateau n'a pas de gîte déséquilibrant les pagayeurs.  
Les pagayeurs maîtrisent les gites et les mouvements parasites du bateau.  
Le cycle des coups de pagaie est fluide et maîtrisé.  
Le bateau continue à glisser pendant l'arrêt.

#### ■ LES CONSIGNES

Pagayer cadence très basse, puis avec un temps d'arrêt avant l'immersion de la pale, en laissant la pagaie au ras de l'eau.  
Pendant l'arrêt, bien tenir sa posture (bras supérieur, buste..), rebloquer les chaînes musculaires et tenir le bateau à plat sans mouvements latéraux.


#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Bassin d'eau calme.

### → AUTEUR

**Nicolas IMBERT**  
Entraîneur du Pôle de Nancy

### → En savoir plus...

 Extrait de l'écho des pôles n°18, Mars 2012  
Complément des situations Pagaies Couleurs en K4 course en ligne :

- Fiche Technique –eau calme – Pagaie Rouge - Garder le rythme (Echo des pôles n°14 2011)
- Fiche Technique –eau calme – Pagaie Noire – 4,3,2,1 (CD rom Pagaies Couleurs)





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Pagayer sans perte d'équilibre.

### ■ La mise en place :

Vous suivez les pagayeurs en vélo ou bateau moteur

L'utilisation de la vidéo peut se faire mais n'est pas fondamentale.

### ■ Le matériel :

Utiliser un K4 adapté au niveau de chacun.

Pour les débutants, il est nécessaire d'utiliser un bateau offrant un niveau de stabilité accessible à leur niveau faute de quoi ils n'arriveront pas à maintenir l'équilibre.

### ■ Les critères d'évaluation :

- Les 4 pagayeurs effectuent le temps d'arrêt en même temps.
- Pendant le temps d'arrêt, il n'y a pas de déséquilibres.
- Efficacité des appuis au préalable à l'arrêt.

### ■ Idées pour simplifier :

- Diminuer le temps d'arrêt.
- Descendre la hauteur du siège.
- Faire effectuer les temps d'arrêt par binômes.

### ■ Idées pour complexifier :

- Augmenter le temps d'arrêt (3 temps, 4 temps).
- L'arrêt est imposé par un autre pagayeur que le 1.
- Surélever le siège.
- La faire les yeux fermés.
- Avec des conditions plus difficiles : courant, vent, vagues...
- Faire le temps d'arrêt au dégagé.
- Lancer le bateau en pagayant normalement, puis venir placer ses pieds à plat au fond du bateau pour les 4 pagayeurs (les pieds ne sont plus en appui sur le cale pied). Garder le bateau à plat, éviter le déséquilibre du buste (mouvements latéraux) en se recentrant sur la chaîne abdominale. Un temps d'arrêt vient se placer progressivement après une séquence continue.

### ■ Problèmes :

- Un ou plusieurs pagayeurs n'arrivent pas à tenir le temps d'arrêt ou à maintenir la posture pendant ce dernier.

### ■ Solutions :

- > Aider les pagayeurs par un décompte à voix haute.
- > Faire l'exercice un par un, puis deux, puis trois et enfin les 4 ensemble.

### ■ Bon à savoir :

- Il est plus facile de faire faire le temps d'arrêt sur l'avant qu'au dégagé, car la position facilite l'équilibration des pagayeurs.
- Après l'arrêt, pour être les plus efficaces, les pagayeurs ne doivent pas se précipiter, ils doivent repartir sur un planté de la pagaie verticale et ils ne doivent pas changer de gestuelle.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- Cette situation a pour objectif d'amener les équipiers à prendre conscience et construire ce lien entre l'efficacité des appuis et l'avancement du bateau mais aussi de leur permettre de ressentir la glisse engendrée par le travail collectif. Il faut bien faire attention au retour d'informations des pagayeurs, car la situation est basée essentiellement sur leur ressenti. C'est à eux de trouver les solutions afin de tenir l'équilibre du bateau en gardant un appui efficace.