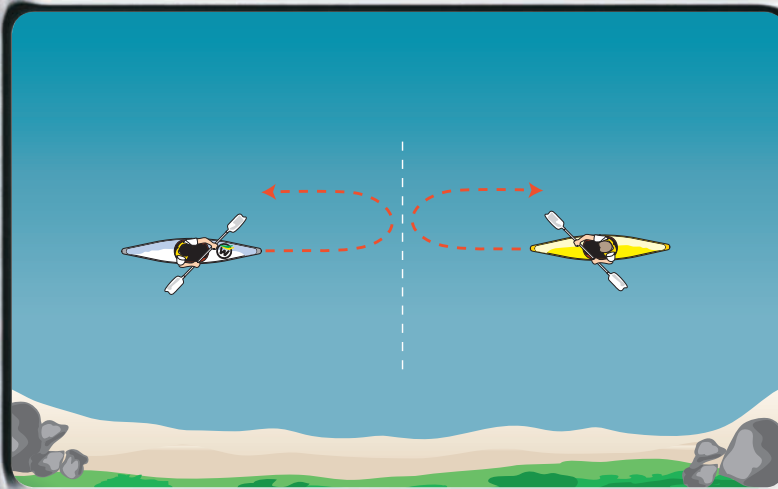

 DE LA
 PAGAIE JAUNE
 À LA PAGAIE VERTE

 REALISER LES
 MANOEUVRES DE BASE

LE MIROIR



LE DÉROULEMENT :

Placer deux pagayeurs l'un face à l'autre espacés d'environ 20m.

Demander à un des pratiquants (l'entraîneur) de réaliser les manœuvres élémentaires qu'il maîtrise.

Le pratiquant en face (l'entraîné) lui doit réaliser ces manœuvres à l'identique.

■ LE BUT DE LA SITUATION

L'exercice a pour but de travailler de manière ludique les manœuvres de base.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Pour le pratiquant « entraîneur » :

- Le pratiquant propose plus de 5 manœuvres élémentaires.
- Le pratiquant maîtrise les manœuvres qu'il propose
- Les éléments s'enchaînent, il y a du rythme dans la réalisation,

Pour le pratiquant « entraîné » :

- Le pratiquant s'adapte rapidement aux manœuvres et est en mesure de les réaliser
- Le pratiquant maîtrise les manœuvres
- Le pratiquant suit le rythme proposé

■ LES CONSIGNES

Par groupe de 2. S'éloigner de 20 m environ et se faire face.

« L'entraîneur » propose au minimum un enchaînement de 5 manœuvres sans pause. « L'entraîné » doit immédiatement reproduire les manœuvres qu'il détecte sur son partenaire.

Après chaque manœuvre « l'entraîneur » repasse dans la position initiale afin d'être sûr que « l'entraîné » le voit réaliser la manœuvre suivante.

Une fois l'exercice réalisé les pratiquants changent de rôle.

Cet exercice permet de s'échauffer globalement en respectant la logique interne de l'activité et en reprenant les techniques acquises.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme et suffisamment grand.







AUTEUR

Florian EVEN



En savoir plus...

-  Mémento de la Monitrice et du Moniteur (Chap.6 p124 à 127)
-  Fiche de situation MIROIR D'EAU
-  Fiche de situation MARCHE AVANT OU MARCHE ARRIERE
-  Fiche de situation LA RONDE INFERNALE





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Systématiser les manœuvres acquises lors des séances précédentes.

Découvrir de nouvelles manœuvres et les travailler.

■ La mise en place :

Se placer en retrait afin de garder un regard sur tous les binômes.

Compléter un binôme si besoin.

■ Le matériel :

Deux embarcations minimum.

■ Les critères d'évaluation :

Le nombre de manœuvres proposées.

La technique utilisée, la posture.

La fluidité, le rythme.

La coordination des 2 partenaires.

■ Idées pour simplifier :

- Rester sur les manœuvres les plus simples.

- Diminuer le nombre de manœuvre.

- Ralentir le rythme d'exécution.

■ Idées pour complexifier :

- Augmenter le rythme d'exécution, l'objectif est alors pour « l'entraîneur » de décrocher « l'entraîné ».

- Introduire des exercices d'équilibre.

■ Problèmes :

- Le nombre de manœuvres proposées n'est pas suffisant.

- La technique utilisée, la posture ne sont pas maîtrisées.

- La réalisation n'est pas fluide.

■ Solutions :

- > Proposer l'apprentissage de nouvelles manœuvres.

- > Reprendre des exercices techniques spécifiques à chaque manœuvre.

- > Reprendre des exercices techniques spécifiques à chaque manœuvre.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Les déplacements en canoë et en kayak nécessitent la maîtrise d'un panel de bases techniques qui seront réinvesties tout au long de notre vie de pratiquant. A ce titre il est indispensable de les maîtriser parfaitement pour évoluer efficacement.

- Par la suite il est également pertinent de les adapter au contexte de navigation (vitesse de déplacement, vent, obstacle, mouvements d'eau ...). C'est pourquoi le fait de s'adapter au rythme de son partenaire représente un intérêt dans cet exercice.