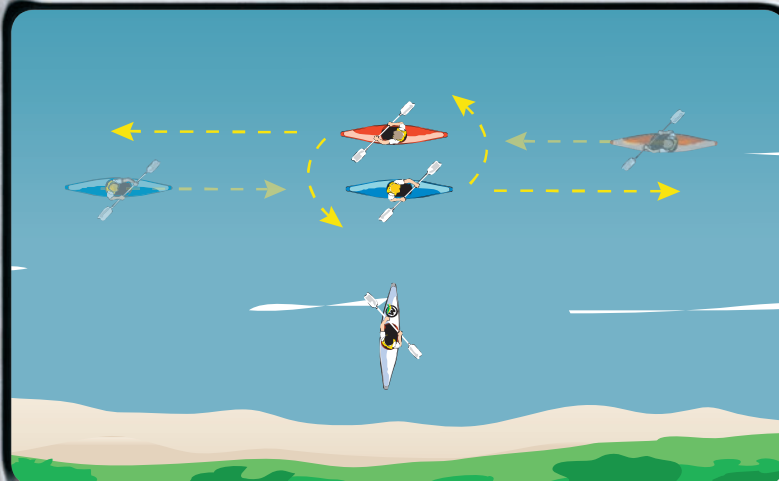


DE LA  
PAGAIÉ JAUNE  
À LA PAGAIÉ VERTE

ENCHAINER DES MANŒUVRES  
PRÉCISES DE ROTATION  
EN EAU CALME



## MIROIR D'EAU



### LE DÉROULEMENT :

En eau calme, par groupe de deux :

- les embarcations sont face à face et distantes d'environ 20 m.
- Chacun s'élance à la rencontre de l'autre, puis vient tourner autour de l'autre par la gauche avant de poursuivre sa trajectoire.
- Recommencer en tournant cette fois ci, par la droite.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

L'embarcation adverse représente un obstacle derrière lequel il faut manœuvrer de manière précise pour ne pas le toucher

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Les deux pagayeurs tiennent bien leur ligne droite.  
Les manœuvres classiques de rotations sont effectuées (à choisir : circulaire, gîte, appel, ancrage...)  
Il n'y a pas de contact entre les embarcations  
Les manœuvres sont enchaînés.

#### ■ LES CONSIGNES

Par groupe de 2, s'éloigner de 20 m environ puis se faire face. Prendre de la vitesse en restant en ligne droite ; l'embarcation en face représente un obstacle dont il faut faire le tour avant de poursuivre dans le même sens et en ligne droite sur 5 m. Se faire à nouveau face, et refaire la même chose en faisant la manœuvre à droite.

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Tout plan d'eau calme et rivière de classe I.

### → AUTEUR

**Florence GORET**  
Monitrice du Canoë-kayak Trappes  
Saint Quentin en Yvelines





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Enchaîner des manœuvres de rotation. Gérer l'arrivée de l'obstacle pour tourner au plus court.

### ■ La mise en place :

Expliquer le but de l'exercice, puis se placer soit en retrait des binômes, soit compléter un binôme.

### ■ Le matériel :

Deux embarcations

### ■ Les critères d'évaluation :

Les embarcations réalisent des lignes droites leurs permettant d'arriver proche l'un de l'autre.

Les embarcations déclenchent leurs manœuvres simultanément.

Les manœuvres sont efficaces et permettent de tourner de manière précise autour de l'autre embarcation.

Les embarcations ne se touchent pas.

La rotation est complète, elle permet aux embarcations de repartir dans le bon sens.

### ■ Idées pour simplifier :

Réaliser la même manœuvre autour d'un obstacle immobile.

### ■ Idées pour complexifier :

Augmenter la vitesse de réalisation.

Obliger les techniques à utiliser pour réaliser l'exercice.

Dans un espace délimité les pratiquants réalisent le même exercice avec toutes les autres embarcations qu'ils trouveront sur leur trajectoire.

Réaliser le même exercice en C2, cela nécessitera une parfaite coordination entre les équipiers.

### ■ Problèmes :

- La rotation n'est pas réalisée de manière complète.
- La rotation est trop large.
- Les embarcations se touchent

### ■ Solutions :

- > Les manœuvres ne sont pas efficaces, réapprendre les tâches techniques à réaliser pour effectuer les manœuvres.
- > Anticiper "l'arrivée" de l'obstacle pour tourner au plus près.
- > Adapter sa vitesse de rotation (+ ou - rapide) à la rotation de l'autre embarcation.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- Il faut avoir assimilé les manœuvres de rotation.
- L'anticipation est nécessaire pour calculer la trajectoire et tourner au plus court derrière l'obstacle.
- L'adaptation à la trajectoire de la seconde embarcation est primordiale pour ne pas la toucher.