


 DIRECTION

 PROPULSION

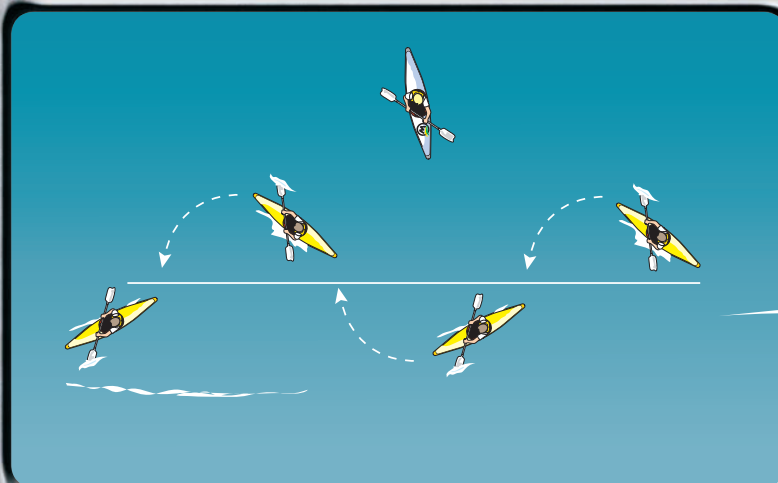
 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
 PAGAIE BLANCHE
 À LA PAGAIE JAUNE

 SE DÉPLACER D'UN POINT À UN
 AUTRE EN UTILISANT QUE DES
 PROPULSIONS CIRCULAIRES

TRANQUIL'EAU



LE DÉROULEMENT :

Demandez aux pagayeurs de fixer un objectif visuel à rejoindre. Chaque pagayeur avance vers l'objectif fixé en réalisant des propulsions circulaires.

Refaites faire l'exercice à chemin inverse, une seconde fois...

■ LE BUT DE LA SITUATION

Gérer la trajectoire de son bateau afin qu'il avance en s'éloignant le moins possible de la ligne droite.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

La trajectoire générale du bateau reste dans l'axe fixé
 Les coups de pagaie s'enchaînent régulièrement et avec souplesse (pas d'à coups)

Les angulations prises par le bateau sont le résultat de propulsions circulaires parfaitement dossées.

■ LES CONSIGNES

Après la phase de démarrage destinée à prendre un peu de vitesse, les propulsions circulaires s'enchaînent tranquillement.

Ne pas hésiter à laisser traîner la pagaie sur l'arrière et attendre le redressement du bateau dans l'axe de la trajectoire, avant d'entamer la propulsion circulaire suivante.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme



AUTEUR

Florence GORET

Monitrice du Canoë-kayak Trappes
 Saint Quentin en Yvelines





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Redresser son bateau en utilisant la technique de propulsion circulaire.

Savoir dosser et adapter ses propulsions circulaires en vue de réaliser une trajectoire souhaitée.

■ La mise en place :

Demandez aux pagayeurs d'avoir de l'espace entre eux.

Démontrez le geste de la propulsion circulaire.

Restez en retrait du groupe pour observer les pagayeurs.

Faites un débriefing à la fin de chaque exercice et donnez des conseils afin qu'ils progressent.

■ Le matériel :

Si disponible, vidéo pour filmer et analyser.

■ Les critères d'évaluation :

La trajectoire globale est respectée.

L'avancée du bateau est fluide.

Les propulsions circulaires sont parfaitement dossées, il n'y a pas de multiplication de coup de pagaie d'un même côté.

■ Idées pour simplifier :

Accrocher une "queue" au bateau en guise de gouvernail

■ Idées pour complexifier :

Regarder sur l'arrière pour accompagner le geste.

Terminer avec les épaules parallèles au bateau.

Fermer les yeux.

■ Problèmes :

- Le bateau sort de la trajectoire ou les coups de pagaie s'enchaînent en force pour redresser l'embarcation.

■ Solutions :

- > Augmenter l'amplitude des propulsions circulaires, se servir des jambes pour transmettre les forces au bateau.
- > Attendre de bien finir la propulsion et le redressement du bateau avant d'amorcer une nouvelle propulsion circulaire.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Pour aider un débutant à maîtriser sa trajectoire, il est nécessaire de lui faire prendre conscience qu'être à l'écoute de son embarcation est plus utile que la force.