


 DE LA  
 PAGAIE VERTE  
 À LA PAGAIE BLEUE

 S'ARRÊTER  
 À TOUT PRIX

JAMAIS EN TÊTE


**LE DÉROULEMENT :**

Le pagayeur en tête doit s'arrêter dès que possible pour céder sa place au pagayeur suivant. Il s'arrêtera alors lui aussi pour ne pas être en première position.

**■ LE BUT DE LA SITUATION**

Faire de nombreux stops.

**■ LES CRITERES DE REUSSITE**

- Rester le moins de temps possible en tête.
- S'arrêter dans les stops même les plus compliqués.

**■ LES CONSIGNES**

- S'arrêter le plus vite possible lorsqu'on est en tête, et bien attendre d'être le dernier pour repartir.

**■ LE LIEU DU DEROULEMENT**

Portion d'un rivière dégagée sans risques particuliers, idéalement manœuvrière, la difficulté dépend du niveau des pratiquants.


**AUTEUR**

Rémi ROBIN


*En savoir plus...*


- Fiche de situation : Béton l'appel
- Fiche de situation : La lettre à la poste
- Fiche de situation : Repéré c'est gagné
- Fiche de situation : Stop ventouse
- Fiche de situation : Conduire un canoë à deux
- Fiche de situation : Trajectoire imposée





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Aptitude à repérer seul un stop et à l'atteindre.  
S'organiser techniquement pour réaliser des stops et des reprises de qualité.

### ■ La mise en place :

Se placer au centre pour avoir une couverture visuelle et être prêt à intervenir.

Effectuer des retours techniques sur les stops effectués.

### ■ Les critères d'évaluation :

Rester peu de temps en tête.  
Le pagayeur s'arrête dans le contre-courant identifié.

### ■ Idées pour complexifier :

- S'arrêter à tout prix même hors d'un contre : prendre un surf, faire une cravate contrôlée, trouver un faux contre...

### ■ Problèmes :

- Le pagayeur ne repère pas bien les stops.
- Le pagayeur n'arrive pas à atteindre les stops.
- Le pagayeurs n'arrive pas à rester dans les stops.

### ■ Solutions :

- > Insister sur l'importance de bien regarder autour de soi.
- > Dissocier le regard des actions du bas du corps.
- > Apporter des remédiations techniques.
- > Utiliser au mieux les mouvements d'eau.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Les possibilités de s'arrêter sur une rivière sont nombreuses. Pour utiliser au mieux les contres-courants, le pagayeur doit dans un premier temps être capable de les identifier.

Il s'organisera techniquement par la suite pour réaliser son déplacement et s'arrêter rapidement.

Cette compétence lui permettra de descendre une rivière en toute sécurité et de profiter au mieux de tous les mouvements d'eau.