



DIRECTION



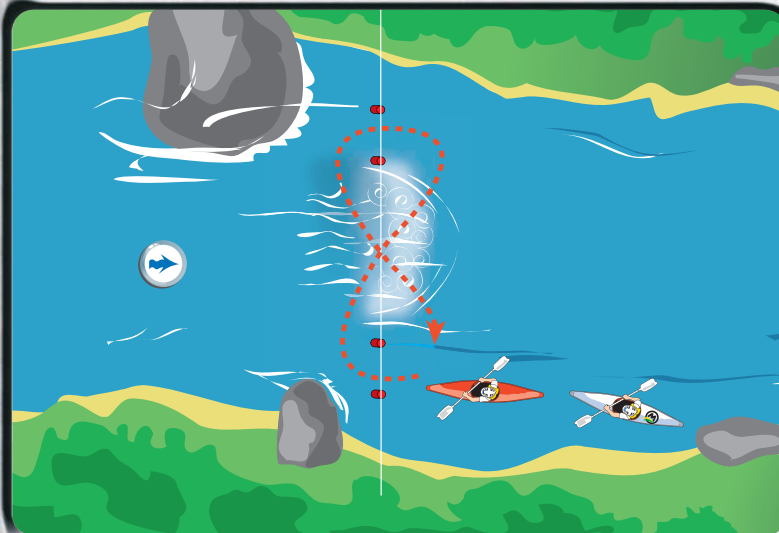
PROPULSION



TRANSMISSION



EQUILIBRATION

DE LA
PAGAIER ROUGE
À LA PAGAIER NOIREUTILISATION DU RELIEF
POUR L'OPTIMISATION
DE LA TRAJECTOIREJE SURFE ET
JE VAIS VITE

LE DÉROULEMENT :

Après avoir placé deux portes rouges dans des contre-courants de part et d'autre d'une vague ou d'un rouleau, demandez aux pagayeurs de réaliser un HUIT en effectuant un aller/retour entre les deux portes à remonter.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Utiliser la vague ou le rouleau en présence pour optimiser sa trajectoire et sa vitesse entre les deux portes à remonter.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Réaliser les trois portes à remonter (Porte de départ, remonter après l'aller, porte d'arrivée après le retour) sans sortir de la vague ou du rouleau.

■ LES CONSIGNES

- Ajuster la gîte et l'assiette de votre embarcation.
- Adapter votre timing de coup de pagaie au relief.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Vague ou rouleau sur un bassin d'eau vive.

➔ AUTEUR

Pierre LABARELLE
Professeur de sport (Poste INSEP)
Membre des Equipes de France de Slalom

➔ En savoir plus...

- Mémento de la Monitrice et du Moniteur (Chap.6)
- FS_EV_T_R_LE ROULEAU COPTERE
- FS_EV_T_R_LE SURF
- FS_EV_T_R_SIDE CONTROLE
- FS_EV_T_R_BAC SANS LA PAGAIER
- FS_EV_T_N_TRAJECTOIRE IMPOSEE





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Tenue du bateau en eau vive,
Aisance/équilibration,
lecture de rivière.

■ La mise en place :

Identifier la vague ou le rouleau sain qui vous permettra de placer des portes à remonter de part et d'autre afin de matérialiser les points de passage obligatoires.

■ Le matériel :

Deux portes rouges.

■ Les critères d'évaluation :

Utilisation du relief,
Équilibre de l'embarcation,

Vitesse de traversée,

Réussite d l'aller et retour,

Qualité de la propulsion et de la posture en eau vive.

■ Idées pour simplifier :

Utilisation d'une vague plutôt que d'un rouleau,

Utilisation d'une vague plus petite ou moins aléatoire.

■ Idées pour complexifier :

Utilisation d'un rouleau plutôt que d'une vague,

Utiliser une vague plus grosse limiter le nombre de coups de pagaie dans la traversée Déplacer une des portes à remonter dans la vague ou le rouleau.

■ Problèmes :

- Problème de trajectoire.

- Problème de vitesse de déplacement.

- Problème de maîtrise de l'embarcation.

- Problème de maintien de la posture.

■ Solutions :

> La trajectoire doit prendre en compte l'effet du mouvement d'eau sur l'embarcation.

> Nécessité d'anticiper ces effets pour construire la bonne trajectoire.

> Utiliser la gîte pour éviter les déséquilibres.

> Maîtriser l'assiette pour ne pas enfourner la pointe avant.

> Garder une posture équilibrée pour plus d'efficacité des actions.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Les mouvements d'eau qui ponctuent les parcours sont autant de solutions pour le pagayeur afin d'optimiser ses trajectoires ou de s'économiser physiquement à condition de les repérer et de savoir les aborder dans de bonnes conditions. Les conditions de réussite sont l'équilibration de l'embarcation (gîte et assiette) et de la posture ainsi que le timing des actions en fonction des mouvements d'eau.