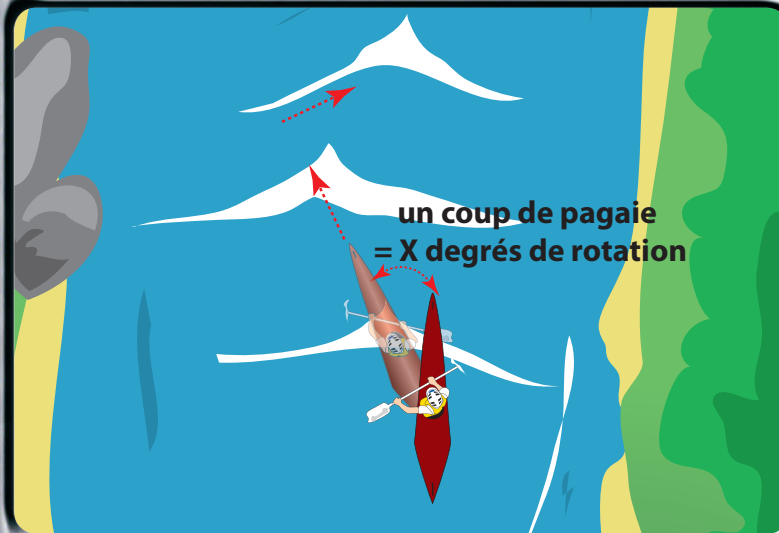


TOURNER SUR LE HAUT D'UNE VAGUE

LE TIMING SUR LA VAGUE



LE DÉROULEMENT :

Les pagayeurs un par un (départ espacé toutes les 15 secondes) réalisent des descentes de rivières connues à vue d'environ 15 minutes.

Au cours de celles-ci, ils doivent faire varier les tracés à chaque descente et réaliser des navigations zigzagüées en tournant sur le haut des vagues.

A faire réitérer sur plusieurs descentes.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Placer ses appuis pour faire tourner le bateau sur les vagues.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Le bateau tourne sur la vague choisie et tourne « facilement » sans forcer car il est « libre »
- La direction du bateau est modifiée en un coup de pagaie.
- Les pagayeurs passent de droite à gauche d'un train de vagues et dépensent le moins d'énergie à chaque changement de direction.

■ LES CONSIGNES

- Ne pas rechercher la trajectoire idéale de course, mais bien sortir des schémas habituels de traces.
- Essayer d'être presque en avance avec une pagaie sur l'avant lors du franchissement de vague.
- La pagaie est « prête » à pousser le bateau du côté choisi, dans l'attente du moment où le bateau se libère de la vague (cf dessin).
- La descente est à réaliser à vitesse moyenne. On insiste sur le coup de pagaie en sommet de vague, puis on déroule jusqu'à la vague suivante choisie...

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Sur un bassin artificiel ou une rivière connue et reconnue, avec des vagues formées et variées (longues, courtes...).

➔ AUTEUR

Pierre ROOS

CTR Languedoc Roussillon





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Utiliser efficacement les caractéristiques du bateau (rebond) pour en prendre (ou reprendre) facilement les « commandes ».
- Faire tourner l'embarcation sans lutter contre l'eau mais en se servant au maximum du relief.

■ La mise en place :

- Vous briefez les pagayeurs sur les consignes de sécurité.
- Vous ne donnez pas trop de consignes à la 1^{ère} descente.
- Vous réalisez un débriefing en fin de 1^{ère} descente (qui, quoi, comment), puis au fur et à mesure complexifiez la tâche à chaque descente des pagayeurs.
- Si vous êtes sur le bord d'un bassin, vous pouvez observer les différents passages et faire un retour à chaque remontée des pagayeurs et définir la ou les vagues « tremplin » où tourner radicalement.
- Si vous proposez les descentes sur une rivière, vous récupérez tout le monde à la fin de la descente et faites un bilan avec l'ensemble du groupe et analysez avec eux : ce qu'ils arrivent à faire ou non.
- Les canoës réalisent les descentes intégrales sur leur bordé de prédilection (pas de changement de bordé pendant la phase de travail).
- Vous pouvez utiliser la vidéo.

■ Le matériel :

Kayak ou canoë de descente.

■ Les critères d'évaluation :

- Le bateau tourne sur la vague choisie
- L'athlète ne force pas et n'a pas besoin de dédoubler les appuis.

■ Idées pour faire évoluer :

- Vous pouvez proposer une navigation à 2 (poursuite), le 1^{er} donne le tracé et ne doit pas se faire rattraper, quant au 2^{ème} il se place à un bateau et demi de son prédécesseur et suit exactement sa trace.
- Les canoës doivent réaliser des parcours sur leur autre bordé et retrouver ce qu'ils avaient réalisé lors des descentes sur le bordé de prédilection.
- Les pagayeurs peuvent varier l'inclinaison du manche, jouer sur les bras de levier en serrant plus les mains (montée de main pour les canoës).
- Vous pouvez demander aux pagayeurs de se donner des objectifs comme, à la 3^{ème} vague, je change de direction. Une fois le timing retrouvé, faciliter encore la manœuvre en se concentrant sur ce qu'il se passe à l'intérieur du bateau (allègement du bateau et poussée sur cale pied).

■ Bon à savoir :

La forme « jouée » de cet exercice est moins frustrante pour la reprise en rivière. On ne cherche pas de suite à réaliser la trace de course que l'on savait réaliser l'été d'avant sur telle ou telle course.

La « zigzagage » permet une répétition des manœuvres plus importante que dans la descente « classique » et donc de retrouver plus vite son « timing »

La poursuite ne doit pas être faite à plus de 2 ou 3 maximum car la trajectoire à suivre serait de plus en plus « droite » pour le dernier...

Une fois que le timing est retrouvé par rapport à la vague, les pagayeurs pourront retravailler sur les traces plus classiques.

■ Problèmes :

- Les pagayeurs n'arrivent à trouver des trajectoires adaptées.

■ Solutions :

- > Vous pouvez monter en bateau avec les pagayeurs. Alors soit vous êtes l'ouvreur et vous imposez le tracé aux pagayeurs pour leur montrer ce que vous recherchez (pagayeurs de niveau Pagaie Bleue), soit vous vous placez à l'arrière pour observer les pagayeurs et échangez ensuite avec eux.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Cette situation est vraiment idéale pour se remettre en contact avec la rivière et retrouver son timing souvent perdu pendant des périodes de navigation en eau calme. Attention à ne pas réaliser des descentes trop slalomées. Même si dans un premier temps, l'objectif est de faire tourner radicalement son bateau sur la vague.



Le timing sur la vague



Bateau en fond de vague : "verrouillé".



Bateau qui monte : avant libre, arrière encore verrouillé permet de bouger l'avant en conservant un arrière ancré (trajectoires avec changement de caps modérés).
Pale sur la pente descendante de la vague.



Bateau au sommet de la vague. Action de l'avant au moment où l'avant du bateau commence juste à retomber = arrière du bateau qui se libère de la vague précédente : appui "radical d'angle". Le bateau se repose dans la vague avec une incidence franchement différente.
Pale ancrée et rotation du bateau