


 DIRECTION

 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
PAGAIÉ BLEUE
À LA PAGAIÉ ROUGE

LA SYNCHRONISATION D'UN C2 DE DESCENTE DANS UN VIRAGE

LE VIRAGE PARFAIT



LE DÉROULEMENT :

Vous allez demander aux équipiers de s'organiser pour réaliser un virage d'un parcours en anticipant et en étant synchronisé.

Les deux premiers passages se font de manière libre.

Aux deux passages suivants, les pagayeurs doivent annoncer à leur coéquipier les actions qu'ils seront amenés à engager : gîte (équipier avant), redressement (équipier arrière)... et augmenter au fur et à mesure la vitesse de passage.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Tourner efficacement en C2 dans un virage.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Les équipiers sont synchronisés,
- Les pagayeurs passent peu de temps sur les appuis manœuvriers, ils privilégient les appuis propulsifs,
- Pas d'actions frénatrices,
- La gîte du bateau est maintenue et constante tout au long du virage,
- Le placement des appuis des 2 équipiers est adapté par rapport à l'axe de rotation du bateau,
- Les appuis réalisés sont efficaces et précis.

■ LES CONSIGNES

A l'entrée du virage, l'équipier arrière devra anticiper sur la direction de l'embarcation (le coéquipier arrière peut commencer à faire déraper le bateau) en minimisant les manœuvres pour garder la vitesse du bateau. L'équipier avant devra ensuite engager une gîte, qui devra tout au long du virage, être maintenue et constante (pas d'à coups).

L'équipier qui va pagayer à l'intérieur du virage devra avoir un coup de pagaie en « C » (pâle quasi sous le bateau).

A la sortie du virage, l'équipier avant va dégîter progressivement le bateau pour arriver à une position à plat (le plus tôt possible) ; chacun devra ensuite reprendre des appuis propulsifs verticaux dans l'axe vers l'avant. L'équipier arrière pourra avoir une manœuvre de redressement fine pour stopper le dérapage du bateau. L'équipier arrière suit l'équipier avant par rapport au déclenchement de la gîte.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Sur une portion de rivière de classe II présentant au moins un virage assez arrondi avec quelques vaguelettes, voir un virage à droite et un virage à gauche, en alternance.

Par exemple : fin du Chalais après Courtibas, classique de l'Ellé, classique d'Oloron Sainte Marie, la Bruche, la Faux...



AUTEUR

FREDERIC MOMOT

Conseiller Technique Sportif
Régional en Picardie





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Combiner des coups de pagaie en direction et en propulsion.

■ La mise en place :

Sur le bord, vous observez le virage concerné
Vous regardez de manière globale la manœuvre (entrée, virage, sortie), les actions de l'avant, de l'arrière et la coordination entre les 2 pagayeurs.

■ Les critères d'évaluation :

- Prendre de la vitesse en entrée de virage,
- Stopper et maîtriser le dérapage en fin de virage,
- Avoir une continuité dans la manœuvre,
- Ne pas faire d'à coups lors de la gîte du bateau,
- Les pagayeurs doivent être synchronisés,
- Reprendre progressivement une vitesse de course (le but étant d'en perdre le moins possible de vitesse durant le virage).

■ Idées pour simplifier :

Travailler en C2 sur le plat sur un parcours de portes slalomées / bouées.

■ Idées pour complexifier :

- Sur un parcours plus volumineux
- A proposer pour des Pagaies Noires en classe III
- Mettre en place la situation « le timing dans la vague » Pagaie Rouge Eau vive Technique.

■ Bon à savoir :

- Plus on gîte, plus on casse la vitesse
- Un C2 a de l'inertie, il faut donc anticiper.
- A vitesse sprint, un canoë biplace se met en planning (comme sur un rail), ça peut être plus facile pour réaliser certaine manœuvre.
- En se penchant sur l'avant (pour abaisser le centre de gravité et ainsi éviter les « garde à vous »), on peut être amené, à pouvoir gîter davantage l'embarcation.

■ Problèmes :

- Trop de gîte - devoir régier.
- Redressement non efficace de l'équipier arrière.
- Des gestes différents mais pas en même temps
- Des gestes différents mais pas en même temps

■ Solutions :

- > Faire porter attention à la lecture de la rivière, vérifier qu'ils ont mis assez de gîte à l'entrée du virage.
- > Travail sur le col de cygne et des appuis efficaces : verticaux, constants, dynamiques pour le pagayeur qui pagaie à l'intérieur du virage et mouvements circulaires pour le pagayeur qui pagaie à l'extérieur du virage.
- > Visualiser les images et expliciter les différents étapes de la propulsion et les pagayeurs ne doivent pas hésiter à parler pendant l'action au début.
- > Utiliser un bateau avec une quille plus grande ou un arrière moins plat, anticiper le col de cygne et la remise à plat.

■ Ce qu'il faut intégrer :

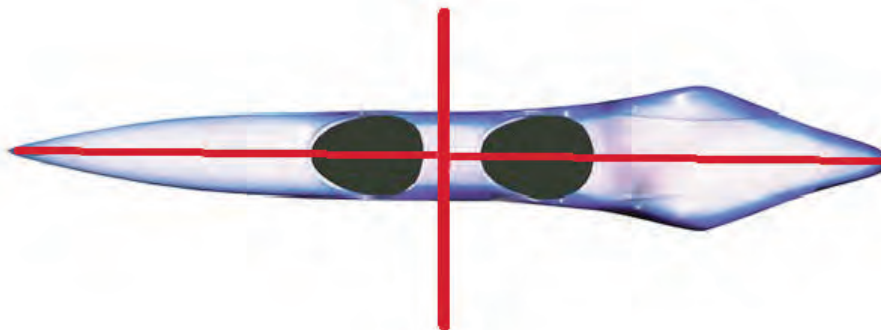
Lors d'un parcours de descente, le virage correspond à une phase de conservation de la vitesse.

En début de virage, l'équipier avant va commencer à travailler sur la direction du bateau pour attaquer correctement celui-ci. L'anticipation est un des fondamentaux. En effet, cela permettra aux pagayeurs de mettre moins de gîte au bateau. Quant à l'équipier arrière, il va accompagner une gîte que son équipier devra poser pour faire tourner de manière régulière le bateau (notion de laisser « libre » la gîte).

Durant le virage, ils devront maintenir la gîte sans réaliser d'à coups et ne pas casser la vitesse qu'ils ont obtenue.

Chacun devra respecter sa zone d'actions (cf. schéma page suivante), faire des gestes au même moment, respecter un timing précis d'actions et être sur des actions de propulsion plutôt que sur des actions manœuvrières.

A la sortie du virage, l'équipier avant va dégîter progressivement le bateau pour arriver à une position à plat ; chacun devra ensuite reprendre des appuis propulsifs verticaux dans l'axe et vers l'avant. L'équipier arrière pourra avoir une manœuvre de redressement fine pour stopper le dérapage du bateau.



« Respecter les zones d'interventions optimales »

Par exemple : pour tourner à gauche, si le coéquipier arrière bordé droit commence sa circulaire devant l'axe de rotation, il va à l'encontre de ce qu'il devrait faire.



Photo : Bruno DAZEUR

Mettre en avant la notion de laisser libre la gîte du coéquipier arrière