



● DIRECTION
○ TRANSMISSION

● PROPULSION
○ EQUILIBRATION

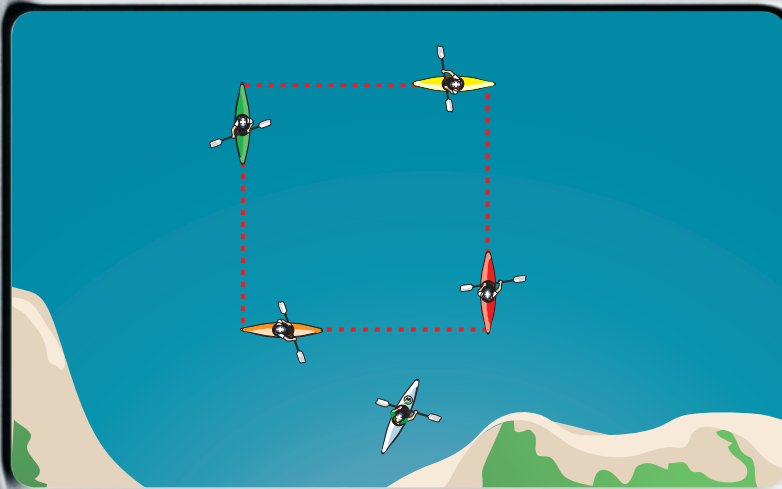


DE LA
PAGAIÉ VERTE
À LA PAGAIÉ BLEUE

PAGAYER EN MUSIQUE ET DE MANIÈRE SYNCHROME



CARRÉ DE 9



LE DÉROULEMENT :

Avec un groupe de 4 kayakistes minimum, faire réaliser une trajectoire suivant une figure carré. Chaque kayakiste démarre à un angle et réalise sur les 8 premiers temps une propulsion circulaire de chaque côté à chaque temps. Puis pour tourner d'un quart de tour, il réalise un appel tracté sur 3 temps. A répéter 4 fois pour que chaque kayakiste réalise le carré complet.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Pagayer en musique et de manière synchrone pour réaliser une trajectoire composée de 9 manœuvres (8 propulsions et 1 appel tracté) suivant une trajectoire de forme carré.

Réaliser des manœuvres élémentaires avec précision et en rythme avec la musique. Les manœuvres visées dans cette fiche sont : propulsion circulaire, appel tracté.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Chaque pratiquant pagaye en rythme avec la musique et effectue la figure dans le bon timing. Les figures sont efficaces et maîtrisées lui permettant ainsi d'être synchronisé avec les autres.

■ LES CONSIGNES

Donner un coup de pagaye à chaque temps musical. Compter 3 temps pour l'appel tracté. Respecter les repères pour réaliser la figure globale avec les autres.

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Plan d'eau calme, Piscine.

➔ AUTEUR

Florence GORET
Monitrice du Canoë-Kayak Trappes
St Quentin en Yvelines

➔ En savoir plus...



Cette fiche fait partie de la série Rock'n Kayak





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Pagayer et manœuvrer efficacement et avec précision sur un timing imposé.

■ La mise en place :

Assurer le temps et la vision d'ensemble du groupe au moins au début.

■ Le matériel :

Musique.

■ Les critères d'évaluation :

Chacun réalise sa trajectoire avec précision et en rythme. La figure globale est respectée par le groupe qui navigue de manière synchronisée.

■ Idées pour simplifier :

- Réaliser le quart de tour avec une propulsion circulaire.

■ Idées pour complexifier :

- Réaliser la figure avec une pagaie simple
- Tempo plus élevé

■ Problèmes :

- Les pagayeurs ne pagaient pas en rythme.

- La figure générale n'est pas réalisée.

■ Solutions :

- > Trouver un rythme plus lent.

- > Compter sur deux temps.

- > Ajouter des repères sur l'eau (bouée, ...).

- > Intervenir de manière individuelle sur les pratiquants en difficultés pour leur apporter des remédiations.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Le timing est une notion très présente en canoë kayak .

C'est un des critères pour se déplacer et réaliser des manœuvres avec précision et ce quel que soit le milieu de pratique.