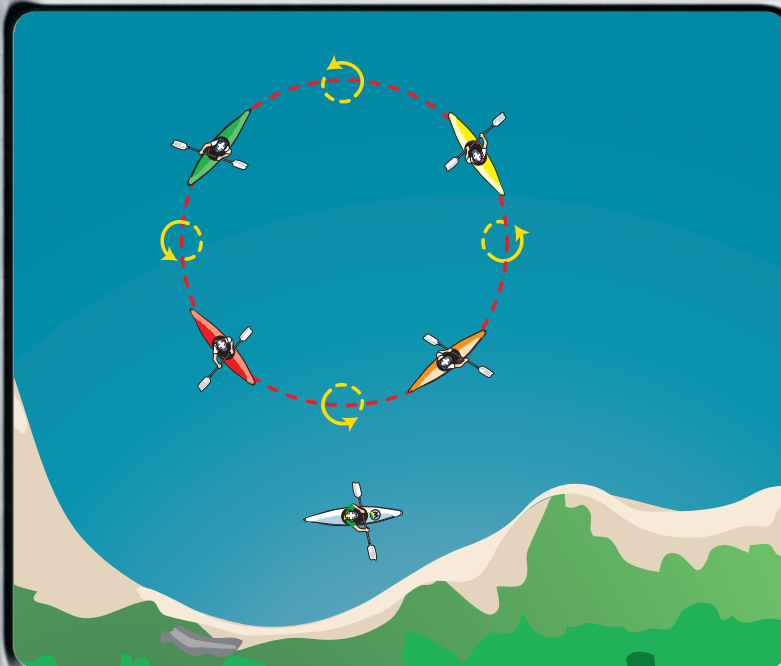

 DE LA
 PAGAIE VERTE
 À LA PAGAIE BLEUE

PAGAYER EN MUSIQUE ET DE MANIÈRE SYNCHRONE



LA RONDE À VALSE



LE DÉROULEMENT :

Avec un groupe minimal de 4 kayakistes, faire réaliser dans un premier temps une ronde dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour avancer chaque kayakiste réalise une propulsion circulaire sur un temps de musique. Chaque fois qu'il passe au repère correspondant à un quart de la ronde, il réalise un tour complet sur lui même en alternant 2 fois une propulsion circulaire, une rétropropulsion circulaire, puis il repart dans le sens de la ronde. A répéter 3 fois pour faire le tour complet.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser des manoeuvres élémentaires avec précision et en rythme avec la musique. Les manoeuvres visés dans cette fiche sont : propulsion circulaire, rétropropulsion circulaire.

■ 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. Respecter les repères pour réaliser la figure globale avec les autres.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

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 :

En eau calme, choisir une zone suffisamment grande.
Avoir une vue 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 :

- Faire uniquement la ronde.

■ Idées pour complexifier :

- Alternier les vagues dans le sens horaire et anti-horaire.
- 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.