



- DIRECTION
- PROPULSION
- TRANSMISSION
- EQUILIBRATION

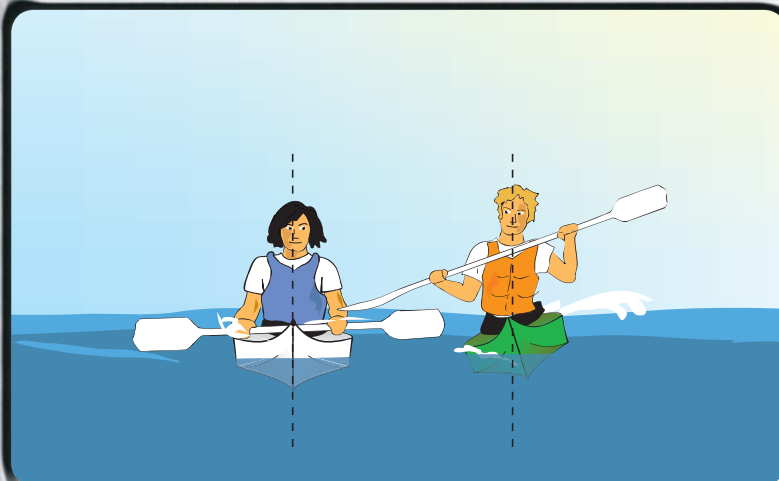


DE LA  
PAGAIE BLANCHE  
À LA PAGAIE JAUNE

MAINTIEN  
UNE GÎTE



## DÉCOUVRIR LE POINT DE DÉSÉQUILIBRE



### LE DÉROULEMENT :

Composez des binômes. Un pagayeur gîte son embarcation (en utilisant les genoux) vers son partenaire jusqu'à trouver le point de rupture de l'équilibre et maintient cette position 3 secondes.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Gîter l'embarcation à la limite de l'équilibre et la maintenir dans cette position.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Maintenir la position pendant au moins 3 secondes.

#### ■ LES CONSIGNES

La pagaie est posée à côté de l'embarcation. Possibilité de poser une main au centre du pont de l'autre embarcation pour éviter le dessalage ou revenir à la position initiale. Pas de mouvement brusque.

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Mer en zone calme.



### AUTEUR

**Michaël MENEZ**

Éducateur du Canoë-Kayak Brestois

Les stagiaires en formation BEES 1<sup>er</sup> degré CKDA

Creps de Dinard / Bretagne (promotion 2009)





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Être capable de trouver la limite latérale de l'équilibre de l'embarcation.

### ■ Le matériel :

Kayak d'un gabarit adapté à chaque pagayeur.

### ■ Les critères d'évaluation :

La position adoptée (droite, pas de glissement dans le bateau,...).

### ■ Idées pour simplifier :

Placer les mains sur le milieu du pont de l'embarcation de son partenaire avant de gîter.

Des embarcations avec des carènes stables sur la gîte (bouchains vifs).

### ■ Idées pour complexifier :

Mettre les mains sur la tête.

Des embarcations avec des carènes instables sur la gîte.

### ■ Problème :

- Pas d'utilisation des calages. Le haut du corps se penche (pas de dissociation).

### ■ Solution :

> Travail sur le calage et mettre en place la fiche de situation technique Eau Calme «faire des vagues».

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- La dissociation du tronc bassin est indispensable pour gîter. Attention, selon la forme de la carène, la limite de l'équilibre est plus au moins facile à atteindre.