


 DIRECTION

 PROPULSION

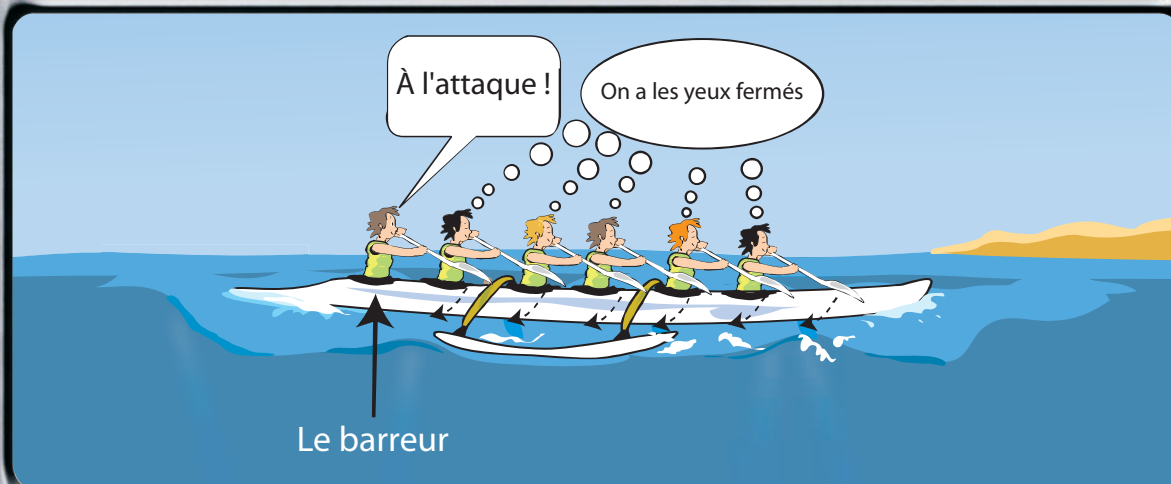
 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

 ÉCOUTE COMME
ÇA GLISSE

LA GALÈRE



■ LE BUT DE LA SITUATION

Propulser en rythme au signal les yeux fermés.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Les pagaies entrent dans l'eau au signal du barreur.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En mer en zone calme.

LE DÉROULEMENT :

Les pagayeurs les yeux fermés attendent le signal émis par le barreur qui donne le rythme d'entrée des pales dans l'eau. Entre deux signaux, les pales sont placées en attente en position d'attaque.



AUTEUR

Mikaël MENEZ

Éducateur Canoe Kayak Brestois

Les stagiaires en formation BEES 1^{er} degré CKDA
Creps de Dinard / Bretagne (promotion 2009)





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Sentir les à-coups pendant la propulsion.
- Sentir la glisse de l'embarcation entre deux signaux

■ La mise en place :

Vous êtes le barreur

■ Les critères d'évaluation :

- Coordination de tous les équipiers.
- Respect des positions imposées.
- Glisse de l'embarcation.

■ Idées pour simplifier :

- Ralentir le tempo.
- Rythme régulier.
- Les yeux ouverts.

■ Idées pour complexifier :

- Varié le tempo.
- Augmenter la puissance du coup de pagaie en gardant un temps de glisse.

■ Problèmes :

- Mauvais rythme.
- Problème de coordination d'un équipier.

■ Solutions :

- > Changer la personne de place.
- > Le faire travailler seul les yeux ouverts.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Passer de repères visuels à des repères kinesthésiques permet d'être synchrone avec des équipiers qu'on ne voit pas.