


 DIRECTION

 PROPULSION

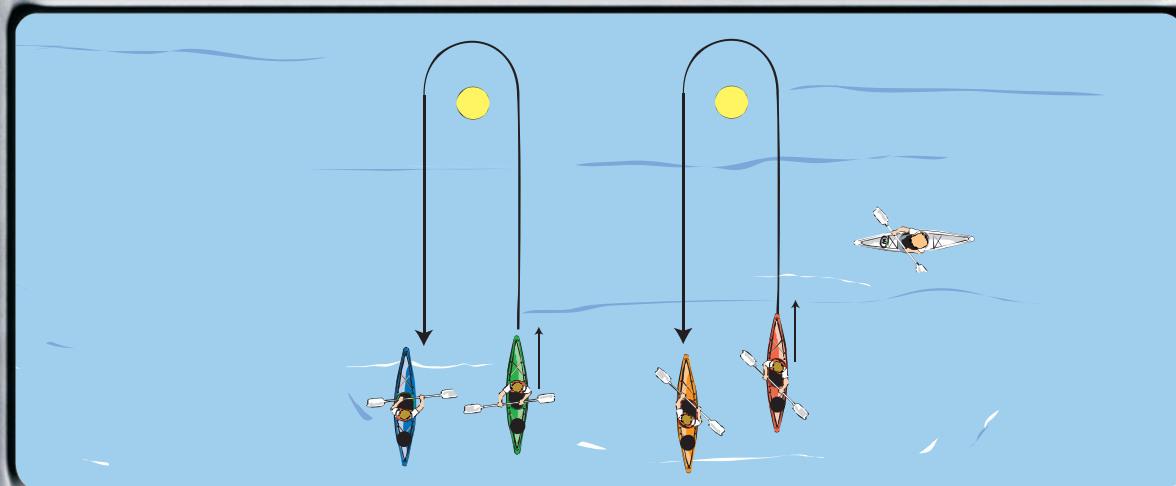
 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

TRANSFERT DE POIDS

LE BOULET



■ LE BUT DE LA SITUATION

Effectuer un relais avec des embarcations lestées à l'avant et à l'arrière.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Faire le relais avant l'équipe concurrente.

■ LES CONSIGNES

L'embarcation a de la vitesse au moment du signal.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Mer en zone calme.

LE DÉROULEMENT :

Des équipes de 2 pagayeurs avec des embarcations lestées, l'une à l'arrière, l'autre à l'avant.

Faites réaliser un relais sur un parcours d'une quinzaine de mètres en marche arrière comprenant un virage autour d'une bouée.



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 :

Être capable de comprendre le transfert de poids avant/arrière lors d'un déplacement en marche arrière.

■ La mise en place :

Faire un débriefing après le relais.
Mettre en place un deuxième relais sans lest.

■ Le matériel :

2 bouées.
4 vaches à eau et/ou cubis (lests).

■ Les critères d'évaluation :

Déplacement le poids du corps dans l'embarcation pour faciliter la direction.

■ Idées pour simplifier :

Réduire le poids des lests.

■ Idées pour complexifier :

Augmenter le poids des lests.

■ Problème :

- N'arrive pas à se diriger quand le lest est sur l'arrière.

■ Solution :

- > Essayer avec un lest plus léger et se pencher sur l'avant.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- C'est plus facile de se déplacer en arrière, quand le lest est sur l'avant.
Donc « à vide » en marche arrière, si on met le poids du corps sur l'avant du bateau.