



DIRECTION

PROPULSION

TRANSMISSION

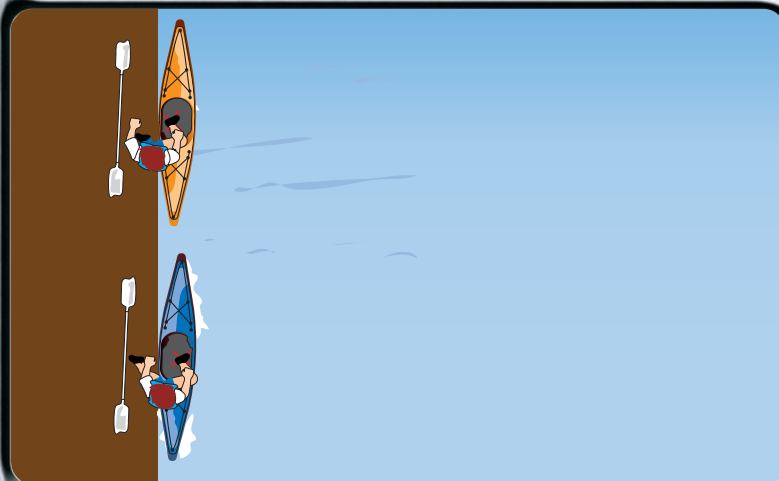
EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

EMBARQUEMENT SANS PAGAIE

MISE A L'EAU



LE DÉROULEMENT :

Sur une cale et un ponton, mettez en place des ateliers permettant de faire des essais d'embarquement et de débarquement.

Demandez aux pagayeurs d'expérimenter différents placements du pied dans le bateau afin de trouver le point d'appui qui ne déstabilise pas l'embarcation :

- À partir de la position accroupi, mettre un pied à l'intérieur du bateau sur un côté.

- À partir de la position accroupie, mettre un pied à l'intérieur du bateau au centre.

Puis demandez de réaliser un embarquement, puis un débarquement.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Embarquer d'une cale ou d'un ponton sans créer de déséquilibres

■ LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

Lors d'un embarquement (cale ou ponton) le pagayeur crée des appuis ne déstabilisant pas l'embarcation (point d'appui sur l'engin) afin de permettre le transfert du poids de son corps du lieu d'embarquement à l'embarcation.

■ LES CONSIGNES

Attention dans un premier temps à ne pas transférer la totalité du poids dans l'embarcation.

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Cale, ponton, berge...déferlent avec une zone d'eau saine tout autour

AUTEUR

Michaël MENEZ

Éducateur du Canoë-Kayak Brestois

Les stagiaires en formation BEES 1^{er} degré CKDA

Creps de Dinard / Bretagne (promotion 2009)





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Embarquer sans pagaie.
- Identifier la zone de l'embarcation où le transfert du poids du pagayeur peut se faire sans déséquilibres et sans éloignement du bord.

■ La mise en place :

Eloignez les embarcations les unes des autres.

■ Le matériel :

- Embarcations collectives relativement lourdes.
- Equipements individuels.
- Chaussures adhérentes et fermées.

■ Les critères d'évaluation :

L'embarcation ne roule pas à l'embarquement et au débarquement.

■ Idées pour simplifier :

- Etre aidé par un camarade qui stabilise et empêche l'embarcation de s'éloigner du bord.
- Utiliser un bateau plus stable.

■ Idées pour complexifier :

- Embarquement en contre bas et débarquement en contre haut.
- Bateau moins stable.

■ Problèmes :

- L'embarcation s'éloigne du bord.
- L'embarcation roule à l'embarquement ou au débarquement.

■ Solutions :

- > Faire la différence entre appuyer et pousser avec le pied (essayer d'enfoncer l'embarcation en appuyant sur le pont).
- > Marquer la zone sur laquelle les pieds doivent prendre appui.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Stabiliser son embarcation avec sa pagaie tout en embarquant est une tâche complexe pour un débutant. Lui faire expérimenter la manière de transférer son poids et à quel endroit, structure déjà sa pratique.