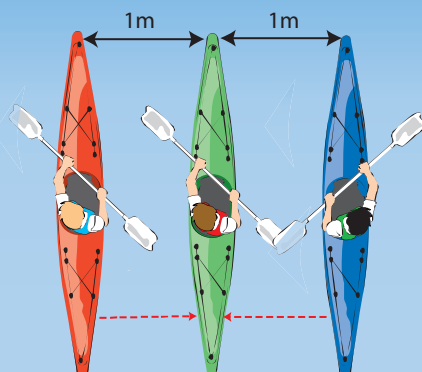


DE LA
PAGAIÉ BLANCHE
À LA PAGAIÉ JAUNE

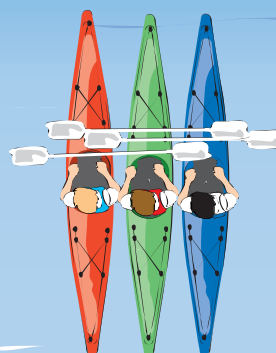
POUR LE DÉPLACEMENT
LATÉRAL TRACTÉ

ON SE REJOINT

AVANT



APRES



- **LE BUT DE LA SITUATION**
Réaliser un radeau à l'aide du déplacement latéral.
- **LES CRITERES DE REUSSITE**
Les bateaux sont en radeau.
- **LES CONSIGNES**
Utiliser uniquement le déplacement latéral.
- **LE LIEU DU DEROULEMENT**
Mer en zone calme

LE DÉROULEMENT :

3 pagayeurs positionnés à un mètre les uns des autres dans le même sens,
À votre top départ, les pagayeurs doivent se rejoindre pour réaliser un radeau, puis le refaire en changeant les positions de chacun

→ 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 :

Réaliser des actions de pagaie pour se déplacer latéralement.

■ Les critères d'évaluation :

Pas de déséquilibre.

Le bateau se déplace sans pivoter.

L'action de pagaie est réalisée au niveau du centre de rotation de l'embarcation.

La pale de la pagaie est verticale et dégagée avant de toucher l'embarcation.

■ Idées pour simplifier :

- Réduire les espaces entre les bateaux
- Commencer en solo en essayant d'attraper avec la pagaie, une balle placée sur le côté de l'embarcation.

■ Idées pour complexifier :

- Augmenter les espaces entre les bateaux.
- Alternier des tractions sur l'avant et des tractions sur l'arrière.

■ Problèmes :

- L'embarcation pivote lors du déplacement latéral.

■ Solutions :

- > Si c'est l'avant de l'embarcation qui pivote décaler l'action vers l'arrière et inversement.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Plus la pagaie est verticale plus elle résiste lors de la traction. Il faut sortir la pale assez tôt pour éviter l'effet croche-pied.