



DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

DÉTACHER LE REGARD
DE LA POINTE AVANT
DU BATEAU

T'AS VU
DERRIÈRE ?



- **LE BUT DE LA SITUATION**
lire les panneaux en maintenant sa trajectoire.
- **LES CRITERES DE REUSSITE**
Le pagayeur retransmet au moniteur les informations visuelles observées.
- **LES CONSIGNES**
Repérer le signal visuel tout en maintenant sa trajectoire.
- **LE LIEU DU DEROULEMENT**
Mer en zone calme

LE DÉROULEMENT :

Sur un parcours simple en marche arrière vers un ponton le pagayeur doit repérer un signal visuel présenté par le moniteur depuis la berge.

→ 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 :

Prendre de l'information autour de l'embarcation.

■ Le matériel :

Le signal visuel peut être des fiches simples avec de la couleur, drapeau, flèche, etc.

■ Les critères d'évaluation :

La trajectoire est maintenue lors de la prise d'information.

Dissociation tronc / bassin lors de la prise d'information.

■ Idées pour simplifier :

Matérialiser la trajectoire par un couloir (bouées, etc.)

■ Idées pour complexifier :

Faire réaliser un slalom simple entre des bouées en conservant les mêmes consignes.

Suivre un alignement arrière.

Se déplacer sur la berge avec les signaux.

Demander de repérer plusieurs signaux.

■ Problèmes :

- Gérer sa direction tout en regardant le moniteur
- La pagaie accompagne la dissociation tronc / bassin

■ Solutions :

> Matérialiser la trajectoire par un couloir (bouées,...)

> À l'arrêt réaliser une dissociation tronc bassin sur l'arrière tout en maintenant la pagaie perpendiculaire à l'embarcation.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Le placement du poids du corps sur l'avant de l'embarcation facilite le maintien de la direction en marche arrière. Les actions de propulsion doivent être statiques et l'embarcation doit avoir de la vitesse.