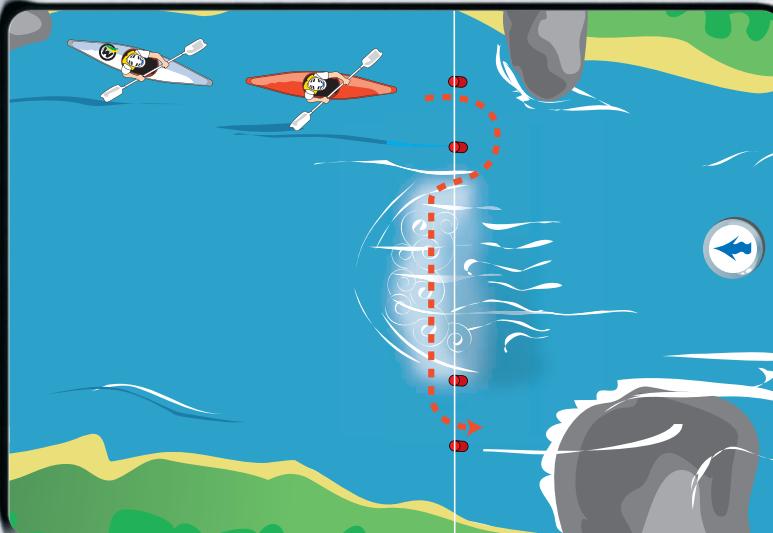




UTILISER LES MOUVEMENTS D'EAU POUR RÉALISER UN BAC

BAC SANS LA PAGAIE



LE DÉROULEMENT :

Après avoir organisé la situation de deux portes à remonter situées de part et d'autre d'une vague, d'une veine d'eau portante ou d'un petit rouleau, demander aux pagayeurs d'utiliser le mouvement d'eau pour réaliser le parcours.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser les stops en aller-retour sans pagayer lors de la traversée.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Aucun appui n'est mis pendant le bac (La pagaie ne touche pas le courant).

■ LES CONSIGNES

Faire deux allers/retours en stop/stop avec la pagaie en l'air pendant la traversée.
L'équilibre (gite et assiette) doit être maîtrisé afin d'utiliser au mieux les mouvements d'eau
L'angulation lors de l'entrée dans le relief doit-être parfaitement dosée.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Veine de courant portante, vague surf, rouleaux.



Yann GUDEFIN

Entraîneur Pôle Espoir région Centre



Fiche de situation : Le bac à la glisse





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

- Développer l'aisance en eaux vives, le sens de l'eau.
- Utiliser les reliefs pour se déplacer sur la rivière.
- Maîtriser les angulations et les gîtes dans les bac-surf.

■ La mise en place :

- Bien placer les portes, proche du courant.
- Utiliser des mouvements d'eau et des contres courants francs.

■ Le matériel :

Bassin de slalom, kayak ou canoë manœuvriers.

■ Les critères d'évaluation :

La pagaie n'a pas touchée l'eau dans la zone de courant.

■ Idées pour simplifier :

- Supprimer les portes.
- Prendre un mouvement d'eau plus petit ou facile.

■ Idées pour complexifier:

- Le stop ne peut être fait qu'avec 1 seul appui.
- Le pagayeur doit faire tourner sa pagaie en hélicoptère pendant la traversée.
- Le kayakiste utilise une pagaie simple.
- Chronométrier l'enchaînement de 4 stops.

■ Problèmes :

- Le bateau sort de la vague.

■ Solutions :

- > Insister sur les notions d'angulation à l'entrée du courant, de gîte pendant la traversée, d'ouverture d'épaule.

■ Ce qu'il faut intégrer :

La gîte et l'assiette permettent de contrôler son bateau en vague.

L'angulation d'entrée conditionne la trajectoire de la traversée et le point d'arrivée en face.

On peut se déplacer sur une rivière sans pagayer.