



DE LA
PAGAIE JAUNE
À LA PAGAIE VERTE

MAÎTRISE DE LA GÎTE ET "SELF CONTROL"

LA PETITE CRAVATE



LE DÉROULEMENT :

Demandez aux pagayeurs les uns après les autres de descendre le courant, de venir se mettre en cravate simple volontairement sur le rocher défini : de se pencher vers l'obstacle puis d'engager une pointe pour se dégager seul par l'avant ou par l'arrière.

Faites-leur refaire plusieurs fois (débarquer ou remonter un contre-courant latéral).

■ LE BUT DE LA SITUATION

Se cravater volontairement et s'en dégager.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Pas de dessalage.
Pas de fausse gîte.
Maintenir le contact avec le rocher et contrôler la gîte pendant quelques secondes.

■ LES CONSIGNES

Gîter vers l'aval pour éviter de dessaler.
En cas de dessalage, ne pas reprendre pied au milieu de la rivière.
En cas de gîte vers l'amont, réaliser des appuis, attendre de l'aide, ou sortir du bateau s'il se remplit d'eau avant qu'il se plie sur le rocher avec la pression de l'eau.


■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Rivière de classe I dégagée et peu puissante avec un obstacle et une récupération aisée en aval du rocher.

➔ AUTEUR

Jean Lamy
CREPS Rhône Alpes
site de Vallon Pont d'Arc

➔ En savoir plus...

 "Sécurité en eau vive" - Jean Lamy
Editions de Ravel - 1994 - page 42 et 43





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Utiliser les réchappes lors d'une petite cravate.

■ La mise en place :

- Choisissez un rocher sur une zone avec peu de courant, peu profond qui ne présente pas d'infractuosités (rocher lisse sans trous) et qui permet un dégagement facile.
- Vous vous placez sur le rocher ou à proximité en kayak de façon à pouvoir intervenir à tout moment et instantanément.
- Mettez un bateau en sécurité en aval prêt à intervenir.

■ le matériel :

Bateau en polyéthylène de préférence.

■ Les critères d'évaluation :

- Gîte maintenue et anticipation dans la prise de gîte.
- Rapidité à engager une pointe et choix approprié du côté de dégagement.

■ Idées pour simplifier :

- Partir sous le rocher, remonter à côté du rocher pour s'y cravater en douceur.

■ Idées pour complexifier :

- Courant plus puissant.
- Arriver avec de la vitesse sur le rocher.
- Arriver les yeux fermés.

■ Bon à savoir :

Si un des pagayeurs est coincé vous pouvez tirer et appuyer sur la pointe de bateau la plus engagée.

Les pagayeurs doivent savoir gîter leur bateau avant que vous leur fassiez faire cet exercice.

Cette situation vous permet de mettre en condition les pagayeurs au cas où ils se retrouveraient dans cette position.

■ Problèmes :

- Dessalage au contact du rocher ou repousse le rocher.
- Dessalage au moment de pagayer.
- Refus de faire la situation (peur).
- Difficultés de dégagement.
- Se soustraire aux forces.
- L'eau monte sur le pont.

■ Solutions :

- > Préparer la gîte en amont du rocher (anticiper) et s'appuyer sur le rocher.
- > Ne pas oublier de maintenir de la gîte jusqu'à ce que le bateau soit totalement décoincé.
- > Le faire en zone calme avec vous comme obstacle ou le faire en eau vive mais avec un bateau gonflable.
- > Transfert du poids du corps vers la zone de dégagement.
- > Se repousser un peu du caillou et avancer avec des appuis contre le rocher.
- > Gîter plus.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Pour éviter de rester coincé, il faut gîter l'embarcation vers l'obstacle, puis se dégager par la pointe la plus engagée dans le courant (pas forcément la pointe avant).
- Les genoux en contact avec le bateau servent à maintenir la gîte.
- Cette situation permet une prise de conscience de la pression qui peut être exercée par le courant sur un obstacle.