



DE LA  
PAGAIE BLANCHE  
À LA PAGAIE JAUNE

A DEUX : LEVER,  
BAISSER POUR VIDER



## LA VIDANGE



### LE DÉROULEMENT :

Formez des binômes.

Demandez-leur de placer une embarcation dans l'eau, de la remplir, de sortir l'embarcation de l'eau en la vidant partiellement dans un premier temps puis de finir de la vider sur la berge sans effort.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Vider l'eau d'une embarcation à deux.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Bateau bien vidé.  
Ne pas avoir lâché l'embarcation.

#### ■ LES CONSIGNES

Pour finir de vider l'embarcation, la prendre au niveau de la pointe, à deux mains.  
Levez alternativement les pointes avant et arrière de l'embarcation (hiloire vers le bas).

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Berge avec un espace suffisant pour vider l'embarcation.

### ➔ AUTEUR

Yves Jalmain  
FFCK - Commission Enseignement Formation

### ➔ En savoir plus...

Initiation au Canoë kayak - FFCK





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Vider son embarcation avec de l'aide sur une berge confortable.

### ■ La mise en place :

Vous vous trouvez sur la berge pour donner des consignes et aider si besoin.

### ■ Les critères d'évaluation :

Economie du geste.

Entraide.

Le bateau est vide.

### ■ Idées pour simplifier :

- Ne pas trop remplir l'embarcation.

### ■ Idées pour complexifier :

- Vider seul.
- Embarcation biplace.

### ■ Problèmes :

- Difficultés à se coordonner.

### ■ Solutions :

- > Alternier les actions : lever et baisser le bateau.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- Pour bien vider une embarcation à deux, il est nécessaire de réaliser des mouvements alternatifs haut / bas mais aussi des balancements gauche / droit. Pour bien vider une embarcation, il faut alléger (vider) progressivement et faire attention à son positionnement corporel pour éviter de se faire mal au dos.  
Mais il arrive souvent qu'elle ne soit pas définitivement vidée, il est possible alors d'utiliser une éponge.