



☒ DIRECTION

☐ PROPULSION

☐ TRANSMISSION

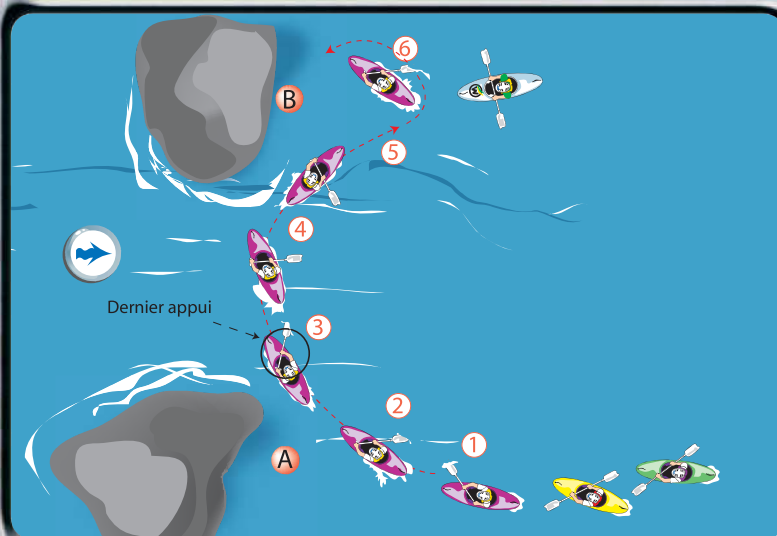
☒ EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIE VERTE
À LA PAGAIE BLEUE

TRAVERSER SANS PAGAYER

LE BAC À LA GLISSE



LE DÉROULEMENT :

Après avoir pris de l'élan, traverser le courant en bac du point A au point B sans pagayer.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Placer son bateau afin d'utiliser les courants et conserver la vitesse du bateau.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Contrôler l'équilibre du bateau.
- Conserver sa hauteur lors de la traversée.

■ LES CONSIGNES

- Prendre de la vitesse pour traverser le courant sans pagayer.
- Déterminer l'angle à avoir en fonction de la force du courant avant de s'engager dans la traversée.
- Rester tonique avec les jambes.
- Orienter les épaules vers là où on veut aller.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Veine d'eau ou vague franche de 5 m de large maximum.
Deux contre-courants bien marqués.



AUTEUR

Jean Louis Tessaud
CTR Poitou Charentes

Chantal Gerbet
CTR Nord Pas de Calais





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Utiliser les champs de force et le relief pour construire une trajectoire.

■ Les critères d'évaluation :

Trajectoire du bateau.

Conservation de la vitesse.

Contrôle de la gîte.

Orientation des épaules vers l'objectif.

■ Idées pour simplifier :

- Réaliser le bac en tolérant deux appuis.
- Travailler le « surf » pour s'initier au travail sans pagaie.
- Matérialiser la trajectoire dans le contre pour guider le pagayeur.
- Accompagner le pagayeur en le faisant s'appuyer sur votre bateau pendant le bac.
- Naviguer par deux (catamaran) l'un des deux sans pagaie se laisse guider en s'appuyant sur le bateau de celui qui a la pagaie, pour réaliser le parcours complet.

■ Idées pour complexifier :

- Veine d'eau avec relief.
- Varier l'angle d'attaque.
- Passage les yeux fermés.
- Ne pas réutiliser la pagaie avant la réalisation complète du stop dans le contre opposé (pointe amont).
- Réaliser la même situation en canoë monoplace (C1).

■ Problèmes :

- Le bateau part en reprise.

- Buste figé.

- Déséquilibre amont.

■ Solutions :

- > Le dernier coup de pagaie avant de rentrer dans le courant doit être aval et très puissant.
- > Prendre un repère visuel loin vers l'amont ou regarder l'objectif (voir la fiche de situation technique eau vive « le guidon »).
- > Tenue du bateau avec les jambes (utilisation calage et gainage).

■ Ce qu'il faut intégrer :

Pour traverser le courant en bac sans pagayer, il faut :

- Etre précis sur la détermination de l'angle d'attaque.
- Rester tonique avec les jambes pour conserver l'équilibre du bateau.