

eau vive technique



DIRECTION PROPULSION
TRANSMISSION EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIE JAUNE
À LA PAGAIE Verte

SE RENDRE D'UNE BERGE À L'AUTRE

LA FLECHE



LE DÉROULEMENT :

Se rendre d'une berge à une autre de la rivière le plus directement et le plus vite possible en restant à la même hauteur selon des repères donnés.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Traverser la rivière.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Ne pas se faire déséquilibrer par le courant.
- Ne pas se laisser dévier par le courant.
- Avancer dans l'axe.

■ LES CONSIGNES

- Alternance de propulsion.
- Visé en amont l'objectif fixé.
- Légère gîte vers l'aval.
- Organisation des appuis.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Classe I avec une veine d'eau franche lisse et peu rapide avec des contre-courants bien marqués.

AUTEUR

Sylvaine Deltour
FFCK

Pascal Rozoy
UFRSTAPS de Dijon





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Adapter sa gestuelle et ou ses appuis par rapport au milieu.

■ La mise en place :

Placez-vous en aval près d'une des deux berges.

■ Les critères d'évaluation :

Placement des appuis adapté au milieu.

Trajectoire du bateau rectiligne.

Orientation du regard vers la cible.

Tenue de la gite.

■ Idées pour simplifier :

- Donner une zone cible.
- Agrandir les zones de départ et d'arrivée.

■ Idées pour complexifier :

- Sans pagayer dans une zone de la traversée.
- Hétérogénéité des courants.
- Obliger à pagayer d'un côté puis de l'autre.
- Le faire en marche arrière.
- Le faire en pagayant puis avec les mains.
- Le faire les yeux fermés.

■ Problèmes :

- Subir le courant.

■ Solutions :

- > Alterner les propulsions pour lancer le bateau ou gîter de manière plus adaptée ou placer les appuis en fonction des mouvements d'eau.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- S'il augmente sa vitesse, le pagayeur réduit l'angle du bateau par rapport au courant.
- Il est plus facile d'ajouter de l'angle que d'en supprimer.