



☒ DIRECTION

☐ PROPULSION

☐ TRANSMISSION

☒ EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIE BLEUE
À LA PAGAIE ROUGE

RESTER DANS UNE VAGUE

LE SURF



LE DÉROULEMENT :

Partir d'un contre-courant près de la vague, caler son bateau face au courant dans le creux et y rester le plus longtemps possible.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Maintenir son bateau dans le creux d'une vague.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Durée du maintien dans la vague.
- Nombre d'actions de pagaie.

■ LES CONSIGNES

- Entrer et rester dans la vague en gardant la pointe avant face à l'amont.

- Trouver le placement idéal sur la pente ascendante de la vague.
- Payer le moins possible.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En classe II, vague bien marquée et assez creuse. Zone où récupération possible et pas d'obstacles en aval (le site de rêve : un mascaret).



AUTEUR

Sylvaine Deltour
FFCK

Pascal Rozoy
UFRSTAPS de Dijon





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Réaliser des actions de bateau et de pagaie qui modèrent ou amplifient les effets du milieu sur l'embarcation.

■ Le matériel :

Corde de sécurité.

■ Les critères d'évaluation :

- Utilisation de l'assiette.
- Type des actions utilisées.
- Fluidité du surf.
- Attitude « aérienne » des épaules et des bras.
- Utilisation du « vissage-dévissage » et du « carving » pour changer de direction.

■ Idées pour simplifier :

- Bateau adapté au surf.
- Petite vague déferlante.
- Accès facile des deux côtés.
- Si le site le permet, vous vous placez à l'amont, grâce à la corde de sécurité reliée à la bosse avant du pagayeur et faites explorer toutes les positions dans la vague (groupe très réduit et site permettant d'autres ateliers simultanément).

■ Idées pour complexifier :

- Tenir la pagaie en l'air quand le bateau est stabilisé.
- Rentrer et rester dans la vague sans pagaie.
- Vague plus ouverte.
- Enchaîner les allers-retours.

■ Problèmes :

- Le bateau enfourne.
-
- Le bateau décroche.

■ Solutions :

- > Jouer avec l'assiette sur l'arrière ou ne pas laisser le bateau à plat mais le gîter ou réguler par des appels-écarts de l'arrière et non par des dénages et des propulsions.
-
- > Accepter que le bateau plonge dans le creux de la vague ou sur une vague peu profonde, accepter que la pointe avant enfourne et se pose sur le fond ou réguler par des appels-écarts de l'arrière et non par des dénages et des propulsions.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Il faut jouer sur l'assiette du bateau pour l'aide à rester calé dans la vague.
- Pour ne pas enfourner de l'avant, il faut se mettre en assiette arrière.
- Les changements de direction sont obtenus par carving et par des écarts sur l'arrière.