

eau vive technique



C1 CANOË **K** KAYAK **CF** CANOË de FREESTYLE **KF** KAYAK de FREESTYLE **C1** SLALOM **K1** SLALOM

DIRECTION **PROPELLION**
TRANSMISSION **EQUILIBRATION**



DE LA
 PAGAIE BLEUE
 À LA PAGAIE ROUGE

COOPÉRER POUR
 RESTER LE PLUS
 LONGTEMPS

LES ROIS DE LA VAGUE



LE DÉROULEMENT :

Par équipe de 3 à 4, aller se placer dans la veine ou la vague et se maintenir collectivement le plus longtemps possible sans dépasser la limite aval et sans rejoindre les contres.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Rester le plus longtemps possible dans la veine d'eau ou sur la vague.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Rester le plus longtemps possible.
- Economiser son énergie.
- Communiquer avec les autres.

■ LES CONSIGNES

- Rentrer dans la veine l'un après l'autre.
- Trouver une position la plus stable possible.
- Tenir compte de l'action du milieu et des autres pour coopérer (ne pas se gêner, ne pas se donner de coups,...).
- Fin de la situation quand la limite aval est franchie ou quand l'un des pagayeurs rejoint un contre.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Rapide de classe III avec veine d'eau large ou vague lisse, sans obstacles en aval.



AUTEUR

Jean Louis Tessaud
 CTR Poitou Charentes

Chantal Gerbet
 CTR Nord Pas de Calais

Xavier Kempf
 CTR Franche comté



En savoir plus...

 Fiche antisèche technique eau vive
 "Caractéristiques des champs de force et sa lecture"





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Anticiper sur son projet de navigation en prenant en compte des informations recueillies.

■ La mise en place :

Déterminez une limite aval et des limites latérales sur les zones de cisaillement, à ne pas dépasser.

Prenez les temps de chaque groupe.

■ Le matériel :

Les limites aval sont matérialisées par des repères naturels ou des portes.

■ Les critères d'évaluation :

Capacité à élargir le champ de vision.

Type d'actions de pagaie utilisées.

Gestion des déséquilibres.

Capacité à coopérer.

■ Idées pour simplifier :

- Veine d'eau peu violente.
- Espace plus large.
- Le faire par deux.
- Repousser en aval la limite.
- Permettre à un des membres de l'équipe de rejoindre momentanément un contre.

■ Idées pour complexifier :

- Veine d'eau plus puissante.
- Espace moins large.
- Le faire à 4 et plus.
- Demander aux pagayeurs de se déplacer dans la vague en changeant de place (PAGAIE ROUGE A NOIRE).
- Changer le concept en jouant la rivalité : rester le dernier en gênant les autres avec son bateau pour les éjecter de la zone (PAGAIE ROUGE A NOIRE).
- Sans pagaie.
- Changer de pagaie.
- Avec une pagaie simple.
- En canoë biplace.

■ Problèmes :

- Un pagayeur se met en travers et sort en aval.

- Les pagayeurs se gênent.

- Le bateau recule et dépasse la limite aval.

- Le bateau rejoint un des contres.

■ Solutions :

> Au préalable se maintenir seul dans la vague en gardant la pointe face à l'amont ou incliner le buste sur l'arrière et jouer avec l'assiette.

> Chaque pagayeur doit préserver son propre espace d'évolution.

> Propulser davantage pour maintenir sa position et jouer plus sur l'assiette avant.

> Contrôler l'angle de l'embarcation en anticipant les dérapages par des actions correctrices sur l'arrière.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Il faut à la fois prendre des repères sur le courant et sur la berge.
- Il faut réagir vite et avec précision.
- Il faut anticiper sur la trajectoire des autres.