

C1  
CANOEK  
KAYAKCF  
CANOE de  
FREESTYLEKF  
KAYAK de  
FREESTYLEC1  
SLALOMK1  
SLALOM

DIRECTION



PROPULSION



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.