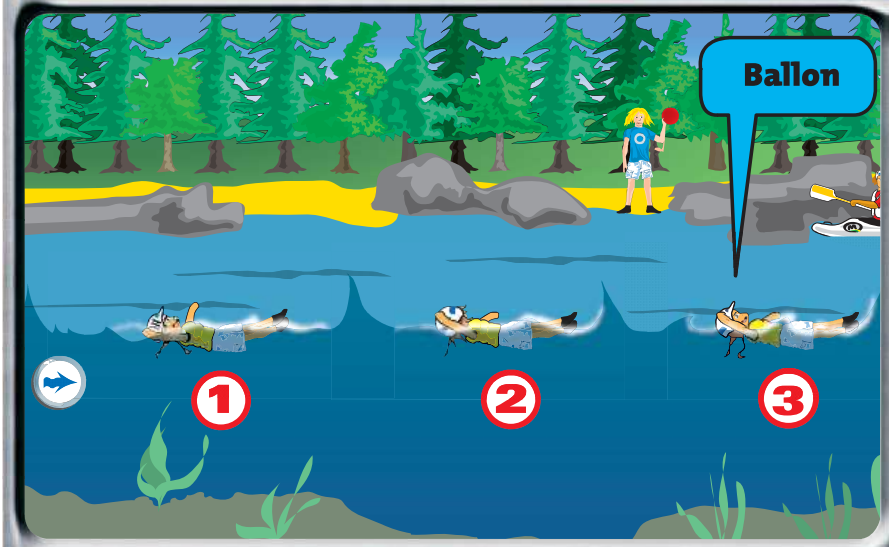
PASSER À LA NAGE UN TRAIN DE VAGUES > NAGE DÉFENSIVE



LE DÉROULEMENT :

Dans un train de vagues, faites passer à la nage les pagayeurs un par un. Demandez-leur de repérer l'objet montré par un de leur camarade se trouvant sur la berge, puis de vous l'annoncer à haute voix du milieu du courant.

■ LE BUT DE LA SITUATION

A la nage, annoncer le nom de l'objet à identifier sur la berge.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Ne pas boire de l'eau.
Annoncer le bon objet.
Garder les pieds et le bassin à la surface de l'eau.

■ LES CONSIGNES

Le nageur doit garder la position de sécurité : sur le dos, les jambes en avant.
Ceux qui sont sur la berge montrent l'objet au nageur quand il est à leur niveau pendant 7 secondes environ.
L'annonce vous est faite par le nageur alors qu'il est dans le train de vagues.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Portion de rivière de classe II avec un train de vagues, sans dangers ou obstacles.

©Tous droits réservés FFCK, reproduction interdite.

AUTEUR

Rémy Masson et Sandrine Prinet
FFCK

En savoir plus...

Sécurité en eau vive - Jean Lamy
Editions de Ravel - 1994 - page 51

Cassette vidéo sécurité eau vive
FFCK - Chapitre « nager en rivière »



La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Adapter sa respiration à la fréquence des vagues.

■ La mise en place :

Vous vous placez en aval du « montreur d'objet », prêt à intervenir.

■ Le matériel :

Combinaison isotherme, gilet de sauvetage parfaitement ajusté et chaussures antidérapantes.

■ Les critères d'évaluation :

Bon timing de la respiration dans les vagues.
Compréhension de l'annonce par le nageur.

■ Idées pour simplifier :

- Montrer l'objet plus longtemps.
- Montrer un objet plus volumineux.

■ Idées pour complexifier :

- Nombre plus important de vagues à passer.
- Passer un rouleau.
- Passer un petit seuil.
- Zone encombrée, se pousser avec les pieds pour éviter les obstacles sans dangers.

■ Bon à savoir :

Cette situation permet de faire travailler les nageurs sur le maintien de la position de nage sécuritaire.

■ Problèmes :

- L'annonce n'est pas audible.

■ Solutions :

> Demander d'annoncer entre deux sommets de vague.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- La position sur le dos permet d'évaluer la situation.
- Pour passer un train de vagues à la nage, il est nécessaire d'adapter sa respiration au rythme des vagues et d'être attentif à son environnement proche.