

# eau vive technique



**C1**  
CANOE

**K**  
KAYAK

DIRECTION  
TRANSMISSION

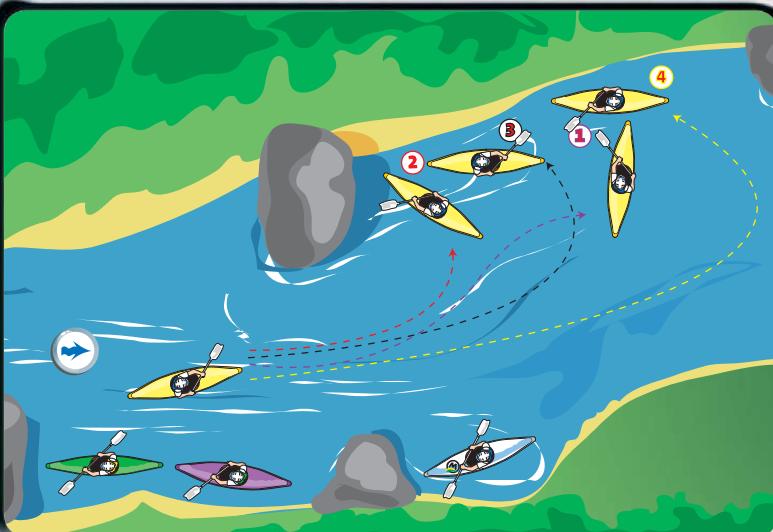
PROPELLION  
EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAIE Verte  
À LA PAGAIE BLEUE

## 4 FAÇONS DE S'ARRÊTER DANS UN CONTRE-COURANT

## PARKING 4 X 4



### LE DÉROULEMENT :

Partir un par un, aller au milieu du courant.

Repérer la limite courant / contre-courant pour pouvoir s'arrêter dans le contre.

Faire l'exercice plusieurs fois pour trouver 4 façons de se garer dans le contre.

Puis décrire et critiquer à chaque passage les différents choix pris.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser différents types d'arrêts pour en évaluer l'intérêt et les limites.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Arriver à trouver les 4 solutions suivantes :  
1/ Arrêts pointe avant vers l'aval.  
Façon 1 : entrer tangentiellement dans la partie basse du contre-courant.  
Façon 2 : bac arrière.  
2/ Arrêts pointe avant vers l'amont.  
Façon 3 : un demi-tour au milieu et fin de bac.  
Façon 4 : stop avec percussion du contre-courant.

#### ■ LES CONSIGNES

Changer à chaque fois la façon de se garer.

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Portion de rivière de classe II qui permet de remonter facilement pour refaire l'exercice.  
Présence d'un contre-courant large et long.



**AUTEUR**

**Pascal Rozoy**  
UFRSTAPS de Dijon





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Utiliser les champs de force et le relief pour construire sa trajectoire.

### ■ La mise en place :

Se placer de manière à pouvoir intervenir rapidement.

### ■ Les critères d'évaluation :

Trajectoire du bateau adaptée à la méthode choisie.

Bon placement des appuis par rapport aux mouvements d'eau.

Utilisation de la gîte.

### ■ Idées pour simplifier :

- Moins de courant.
- Contre-courant bien marqué et assez long.
- Présence d'une bouée ou d'une porte pour signaliser l'arrêt dans le contre.

### ■ Idées pour complexifier :

- Contre-courant court.
- Plus de courant.
- Portion avec des obstacles (portes,...).
- Variez le repère selon la méthode employée.
- En bateau directeur sur des rivières larges.

### ■ Problèmes :

- Ne pas trouver 4 solutions pour s'arrêter.

### ■ Solutions :

- Trouver le point clé adapté à chaque solution (vitesse et angle adaptés).

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Chaque méthode peut être utilisée pour répondre à des situations différentes rencontrées en rivière.