



☒ DIRECTION

☐ PROPULSION

☐ TRANSMISSION

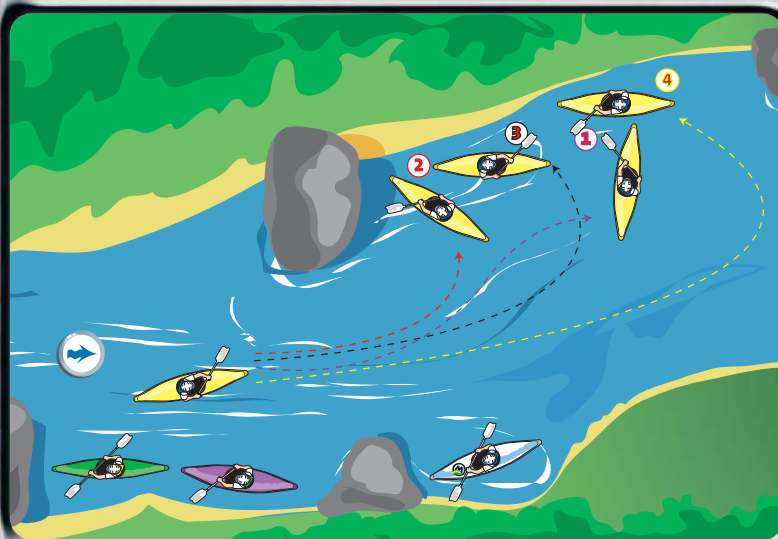
☒ EQUILIBRATION



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 signaler 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.