IMPULSION AVEC LES JAMBES > REPOUSSE CAILLOU



LE DÉROULEMENT :

Avant de faire faire la situation, expliquez au groupe du bord qu'ils vont devoir un par un, dériver à la nage en position de sécurité (sur le dos les pieds à la surface) vers un obstacle puis prendre une impulsion sur celui-ci, avec les jambes pour regagner la berge en nageant sur le dos.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Prendre une impulsion sur un obstacle pour regagner la berge à la nage

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Regagner le bord.
Conserver la position sur le dos.

■ LES CONSIGNES

Orienter l'axe du corps en jouant avec les deux pieds.
Ne pas se redresser avant d'arriver dans une zone calme (rester en position horizontale).
Pour avoir une bonne impulsion, il faut s'orienter dans la direction souhaitée puis nager sur le dos.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Rapide de classe 2 avec au moins un obstacle et au moins 60 cm de fond.
Avec une zone de récupération pour qu'en cas d'échec le nageur puisse revenir au bord à la nage facilement.

©Tous droits réservés FFCK, reproduction interdite.

AUTEUR

Jean Lamy
CREPS Rhône Alpes
site de Vallon Pont d'Arc

En savoir plus...

Sécurité en eau vive - Jean Lamy - Editions de Ravel - 1994 - page 53



La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Se repousser des rochers avec les pieds.

■ La mise en place :

Choisir un site approprié avec un obstacle qui ne présente pas de risque de chocs ou de coincements (rocher lisse sans infractuosités).
Au préalable, vous pouvez placer une corde d'une rive à l'autre en amont de l'obstacle en hauteur. Elle pourra servir d'appui au nageur en cas de coincement.
Le choix de votre position dépend du lieu, préférez vous placer sur l'eau en aval de l'obstacle.

■ Le matériel :

Chaussures fermées antidérapantes, gilet, casque,...

■ Les critères d'évaluation :

- Impulsion effective des deux jambes.
- Choix de l'impulsion: oblique ou perpendiculaire au courant.

■ Idées pour simplifier :

• Rapide de classe 1.

■ Idées pour complexifier :

• Enchaîner l'impulsion avec un demi tour pour nager sur le ventre (pagaie noire).
• Comparer le retour au bord avec et sans impulsion.

■ Problèmes :	■ Solutions :
• Certains n'arrivent pas à atteindre l'objectif et passent à côté	> Lire la rivière en amont et se positionner dans l'axe de l'obstacle en nageant sur le dos.
• L'impulsion est peu efficace	> Il faut prendre le temps de donner une impulsion, arriver jambes semi fléchies sur l'obstacle.

■ Ce qu'il faut intégrer :

• L'impulsion sera d'autant plus efficace que l'angle courant / axe du corps sera grand (l'impulsion oblique favorise la traversée du courant).
• La réussite de cette situation dépend d'une bonne appréciation de la vitesse du courant, de sa force et de sa direction.