

☐ DIRECTION☒ PROPULSION☐ TRANSMISSION☐ EQUILIBRATION

ACCÈS

À LA PAGAIE

BLANCHE

LA PAGAIE DOUBLE JE
CONNAIS SES PRINCIPES
DE FONCTIONNEMENT

SE DEPLACER



LE DÉROULEMENT :

Individuellement, les bateaux sont suffisamment écartés pour ne pas se heurter.

Rechercher l'efficacité de la pale dans l'eau.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Pagayer avec le creux de la pagaie.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Déplacement de l'embarcation.
Technique efficace pour pagayer.

■ LES CONSIGNES

Regarder sa pale dans l'eau.
Casser le poignet droit avant de positionner la pale gauche.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme.



AUTEUR

Yannick LEGUELLEC
ENBCK Bordeaux





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Découvrir les principes de fonctionnement de la pagaie.

■ Les critères d'évaluation :

Efficacité des coups de pagaie.

Inclinaison de la pagaie.

■ Idées pour simplifier :

• Cadence la plus basse.

■ Idées pour complexifier :

• Yeux fermés.

• Payer du côté gauche ou droite uniquement.

■ Problèmes :

• Difficulté à aller droit.

■ Solutions :

> Rétablir la trajectoire en payant plusieurs fois du même côté ou introduire l'utilisation de la circulaire.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Pour se déplacer en kayak la première problématique est de bien utiliser la pagaie double et de bien comprendre le mécanisme d'utilisation de celle-ci.