



TOUS  
TYPES de  
BATEAUX

☒ DIRECTION

☐ PROPULSION

☐ TRANSMISSION

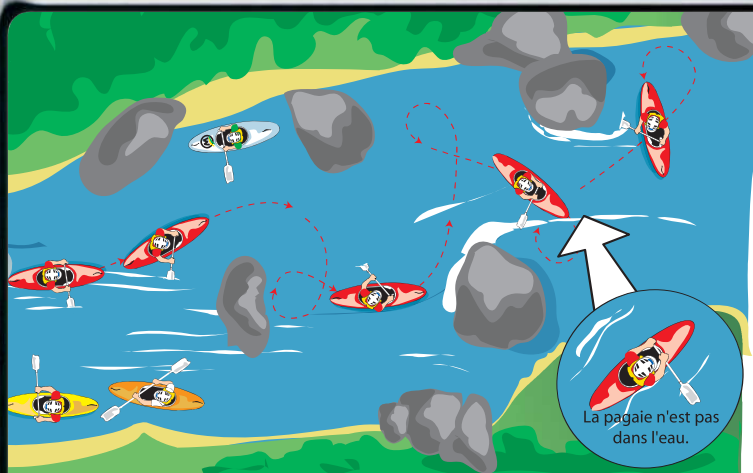
☒ EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAIE JAUNE  
À LA PAGAIE VERTE

S'ARRÊTER DANS UN  
CONTRE-COURANT SANS  
UTILISER SA PAGAIE

## STOP EN ROUE LIBRE



### LE DÉROULEMENT :

Au cours d'une descente de rivière qui présente une variété de contre-courants.

Vous demandez aux pagayeurs du groupe de réaliser le plus grand nombre de stops courants sans utiliser la pagaie dès que la pointe avant du bateau entre dans le contre-courant.

### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Arrêter le nez du bateau vers l'amont sans perdre de hauteur.

### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Pointe vers l'amont dans les contre-courants.
- Réaliser 7 stops sur 10 possibles au cours de la descente.
- Le bateau ne descend pas en aval lorsqu'il est dans le contre.

### ■ LES CONSIGNES

Ne pas gîter avant d'être dans le contre courant. Maintenir la gîte quand on est dans le contre.

### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Veine d'eau de classe I-II avec des contre-courants variés (différentes vitesses, directions, profondeurs, plus ou moins marqués,...).



AUTEUR

Rémy Masson  
FFCK





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Prendre en compte des informations pour connaître l'équilibre directionnel du bateau.

### ■ La mise en place :

Vous vous situez à l'arrière du groupe, prêt à intervenir.

### ■ Les critères d'évaluation :

Accélération du bateau.

Bon choix de l'angle d'entrée dans le contre.

Utiliser la gîte du bateau pour rester équilibré.

### ■ Idées pour simplifier :

- Autoriser un appui dans le contre.
- Donner des repères sur la berge.

### ■ Idées pour complexifier :

- Enchaîner plusieurs stops.
- Imposer uniquement l'utilisation d'appuis extérieurs.
- Imposer de s'arrêter au niveau de repères dans le contre.
- Jeter sa pagaie dès que la pointe avant du bateau à toucher le contre-courant.

### ■ Problèmes :

- Tombe sur son appui intérieur.
- Mauvaise visualisation courant/contre-courant.
- Fausse gîte dans le contre.

### ■ Solutions :

- > Donner un signal pour gîter au bon moment.
- > Donner un repère ou naviguer en équipage.
- > Réduire l'angle d'entrée dans le contre.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- Naviguer dans le champ de force nécessite de repérer les zones de courant, de contre-courant et de moindre courant.
- Repérer un contre-courant et s'y arrêter permet certaines réchappes en cas de situations imprévues.