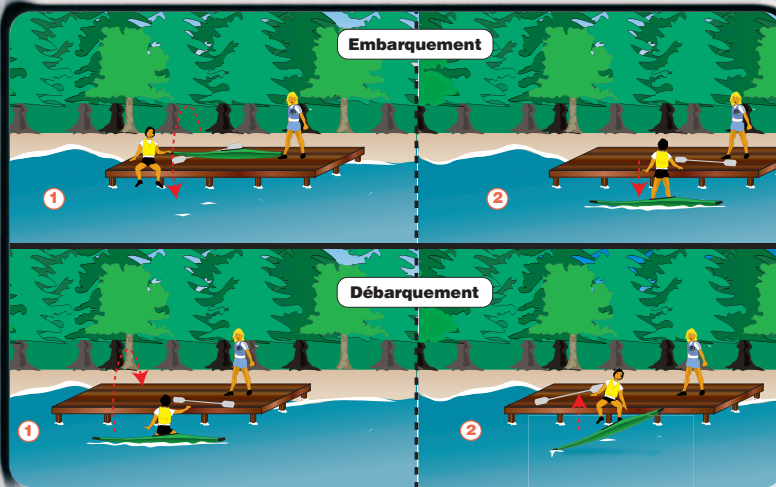


EMBARQUER  
ET DÉBARQUER  
D'UNE HAUTEUR

## L'ASCENSEUR



## LE DÉROULEMENT :

Demandez à tous les pagayeurs, d'embarquer dans leur bateau à partir de la zone haute que vous avez choisie et en respectant les consignes définies, de faire un circuit et de revenir débarquer à ce point.

## ■ LE BUT DE LA SITUATION

Embarquer et débarquer à partir d'un ponton ou d'une berge haute.

## ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Le bateau reste calé contre le ponton.  
Stabilité du bateau et du pagayeur.

## ■ LES CONSIGNES

Pour embarquer :  
S'asseoir sur le ponton ou la berge.  
Se mettre debout dans son bateau.  
Tenir le bateau calé contre la zone d'embarquement.

Ne pas oublier la pagaie.

Tenir le ponton ou la berge avec une main et l'arrière du bateau avec l'autre main et se glisser dans son bateau.

Pour débarquer :

Faire tout ce qui est précisé pour l'embarquement mais à l'inverse.

## ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau calme avec une berge ou un ponton haut d'au minimum un mètre.



## AUTEUR

Yannick Leguellec  
ENBCK





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Embarquer d'un niveau haut, d'un niveau bas et débarquer d'un niveau haut.

### ■ Les critères d'évaluation :

Le bateau ne s'écarte pas de la zone d'embarquement.

L'équilibre du bateau est créé par une position adaptée des pieds sur le siège du bateau.

### ■ Idées pour simplifier :

- Utiliser une berge un peu plus basse.
- Le faire à deux (un pagayeur tient le bateau pendant que l'autre monte dedans).

### ■ Idées pour complexifier :

- A faire avec un bateau instable.

### ■ Problèmes :

- Le pagayeur dessale.

### ■ Solutions :

- > Le conseiller dans sa démarche ou le faire aider.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Les zones d'embarquement et de débarquement sont plus ou moins adaptées selon les sites de pratique.