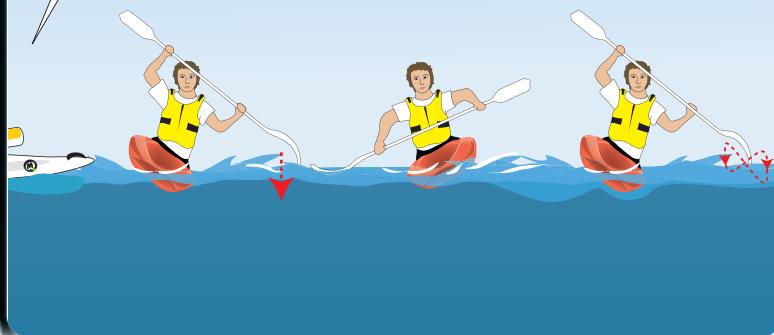




EN SUSPENSION OU EN POUSSÉE

APPUI AU CHOIX

Réaliser un appui



LE DÉROULEMENT :

Lors d'une balade, demandez aux pagayeurs à plusieurs reprises de se déséquilibrer et pour éviter de dessaler de réaliser un appui de leur choix.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Rattraper un déséquilibre avec un appui.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Réaliser au minimum 5 appuis dont au moins 2 différents.

■ LES CONSIGNES

Se laisser tomber jusqu'au coude.

Se relever grâce à l'appui de son choix : en poussée, en godille, en suspension.

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Plan d'eau calme ou piscine.



Sandra Varon
ENBCK





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Réaliser des appuis en suspension ou en poussée pour rattraper un déséquilibre.

■ La mise en place :

Sur un plan d'eau, vous êtes soit en bateau, soit en bateau moteur.

■ Les critères d'évaluation :

Dissociation corps / tronc.
Pas d'appréhension.
Maintien de la gîte.
Efficacité du geste.
Gîte suffisamment pertinente.

■ Idées pour simplifier :

- Bateau plus stable.
- Moins se laisser tomber.
- Donner une plus grande pagaie.

■ Idées pour complexifier :

- Bateau moins stable.
- Provoquer la situation.
- Plan d'eau agité.
- Beaucoup gîter.
- Faire durée l'appui pendant un temps donné.
- Se laisser tomber jusqu'aux épaules, voire jusqu'à ce que le corps soit dans l'eau.

■ Problèmes :

- Pas de dissociation corps - tronc.
- Peur de se déséquilibrer.
- Le bateau tremble.
- Mauvais gestes par rapport au choix d'appui.

■ Solutions :

- > Réaliser des exercices d'appui sur le bord.
- > Revoir l'aisance aquatique.
- > Améliorer l'utilisation des calages.
- > Vérifier la tenue de la pagaie.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Avant de faire un appui en poussée ou en suspension ou..., il faut déjà être capable de redresser son bateau grâce à des supports : planche, rebord.
- Pour être efficace, il faut faire un appui à la surface de l'eau.