


 VIS À VIS
DE SOI

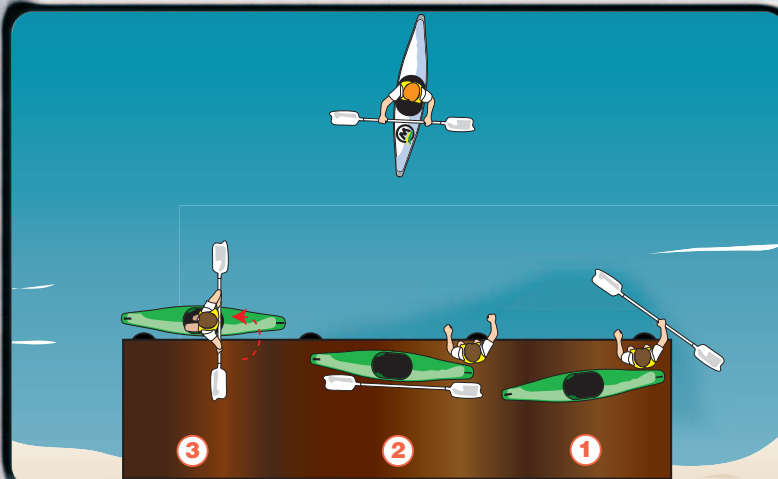
 VIS À VIS
DES AUTRES

 VIS À VIS
DU MILIEU

 DE LA
PAGAIE JAUNE
À LA PAGAIE VERTE

EMBARQUER AVEC LA PAGAIE

EMBARQUEMENT IMMEDIAT



LE DÉROULEMENT :

Demandez aux pagayeurs de placer leur kayak sur la berge, de le mettre à l'eau et d'embarquer en se servant de leur pagaie.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Se servir de la pagaie pour embarquer.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Embarquement réussi.
Pas de dessalage.

■ LES CONSIGNES

Placer la pagaie derrière l'hiloire.
Se positionner devant et dos à la pagaie et s'accroupir.

Positionner les mains (une, sur le manche de la pagaie en appui sur l'hiloire et l'autre, sur le manche en appui sur le ponton).

Rentrer les jambes dans le kayak en tenant les mains fermement appuyées.

Ensuite s'asseoir dans le kayak.

Ne jamais lâcher le kayak à la mise à l'eau.

Attention à la pagaie.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Piscine ou plan d'eau calme.



AUTEUR

Sandra Varon
ENBCK





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Embarquer et débarquer seul d'un site aménagé (ponton,...).

■ Les critères d'évaluation :

Utilisation correcte de la pagaie.

■ Idées pour simplifier :

- Kayaks d'initiation grands hiloires.
- Sans jupe.
- Avec un sit on top.
- Intervention d'une aide extérieure (mettre le pied sur la pale sur le ponton ou maintien du bateau latéralement).

■ Idées pour complexifier :

- Utiliser un bateau plus instable : wavehopper, vital, slalom,...

■ Problèmes :

- Perte de stabilité.
- Mauvaise organisation de l'entrée dans le bateau.

■ Solutions :

- > Une personne extérieure tient le kayak pour un premier essai.
- > Faire embarquer avec la pagaie à partir du bord, le kayak étant positionné dans très peu d'eau et reposant sur le fond.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Attention la position des mains sur la pagaie et la pression à exercer pour tenir le kayak est importante afin de ne pas s'écarter du bord.