



VIS À VIS
DE SOI

VIS À VIS
DES AUTRES

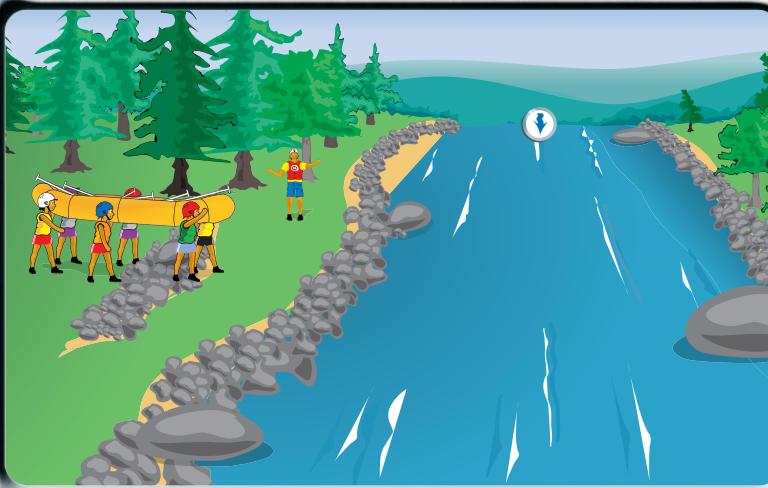
VIS À VIS
DU MILIEU



ACCÈS
À LA PAGAIE
BLANCHE

S'ORGANISER POUR PORTER

LES PORTEURS



LE DÉROULEMENT :

A l'occasion de la mise à l'eau d'un raft, vous organisez son portage par les pagayeurs du groupe, en procédant régulièrement à des changements de postes (Avant/Arrière/Droite/Gauche) lors du parcours que vous avez fractionné.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Participer à la mise à l'eau d'un raft.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Transport de l'embarcation.

Sensation de porter et de soulever la charge sans effort.
Prise en compte des consignes de guidage des équipiers avant et des changements survenus.

■ LES CONSIGNES

A votre signal, ils soulèvent l'embarcation tous ensemble.
Redresser la tête lors du portage.
Les porteurs de devant informent ceux de derrière sur l'état du parcours (virages, obstacles, ...).

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Le parcours du portage est varié en terme de topographie du sol.



Yves Jalmain

FFCK - Commission Enseignement



Fiche antisèche sécurité tous milieux
« S'équiper »



La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Connaître son rôle et savoir placer son corps dans la manipulation collective de gros bateaux.

■ Le matériel :

Equipements individuels.

Chaussures adhérentes et fermées.

■ Les critères d'évaluation :

La démarche du groupe est assurée.

Garder le dos droit et vertical.

Travailler avec les muscles des cuisses.

Placement des porteurs homogène.

■ Idées pour simplifier :

- Porter un canoë ou kayak gonflable.
- Avoir un guide qui ne porte pas.

■ Idées pour complexifier :

- Placer des obstacles sans danger pour obliger les adaptation et prise de décisions.

■ Problèmes :

- Mauvaise position du dos.

- Déplacement saccadé.

■ Solutions :

➤ Faire des jeux de levées d'objets de plus en plus lourds, dos droit en se concentrant sur le travail des muscles des cuisses.

➤ Donner un rythme à la voix pour synchroniser la marche du groupe, partir du même pied, faire des petits pas.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Cet exercice de portage est révélateur de 2 notions permanentes dans l'enseignement des sports de pagaie :

- La gestion collective de la sécurité.
- La gestion de l'effort dans la durée, et une première sensibilisation à l'approche posturale de nos activités.