



DE LA  
 PAGAIE JAUNE  
 À LA PAGAIE Verte

180° AU SOMMET  
DES VAGUES



LA VALSE  
SUR LA VAGUE



■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser des rotations radicales sur les sommets de vagues.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Réussir à effectuer un 180° sur le sommet de vague en un minimum de coups de pagaies.
- Conserver son bateau à plat.
- Sur une des crêtes suivantes, le bateau est remis face à l'aval.

■ LES CONSIGNES

Se préparer à réaliser une action radicale de rotation. Lorsque l'on sent ou l'on voit les pointes émergées, réagir pour déclencher la rotation.

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Utiliser une zone de belles vagues lisses de classe II-III sans encombrement.

LE DÉROULEMENT :

Au cours d'une descente slalomée, les pagayeurs partent les uns après les autres. Chacun utilise une zone de belles vagues franches pour réaliser des rotations radicales de 180° sur les sommets de vagues.



**Patrick Ebel**  
 CREPS de Franche Comté



## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Utiliser le relief et une action de pagaie pour obtenir des réactions du bateau.

### ■ Les critères d'évaluation :

Anticipation des manœuvres (placement de pagaie).

Bateau à plat.

Utilisation du buste pour l'amplitude gestuelle.

Conserver un appui dans l'eau jusqu'à la fin de la rotation.

### ■ Idées pour simplifier :

- Utiliser un bateau plus gironné.
- Descendre deux vagues avant en flotting pour se positionner en anticipation.

- Alterner une manœuvre de propulsion circulaire avec une action de rétropulsion circulaire sur les sommets de vagues successifs.

- Utiliser un kayak polyéthylène évolutif.

### ■ Idées pour complexifier :

- Utiliser une seule et même manœuvre de rotation.
- Partir en reprise de courant pour effectuer la situation demandée.

### ■ Problèmes :

- Le bateau ne tourne pas.
- Problème de timing par rapport aux mouvements d'eau.
- Déséquilibre.
- Appui inefficace

### ■ Solutions :

- > Rester gainé et tenir le bateau avec les jambes.
- > Placer la pagaie très tôt et la maintenir en position jusqu'au sommet de vague.
- > Ne surtout pas avoir le buste incliné sur l'arrière.
- > Sentir et percevoir à quel moment les pointes du bateau sont hors de l'eau.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- Ressentir les pointes du bateau dégagées.
- Placer un appui précis et efficace en gardant le bateau à plat.