


☐ DIRECTION

☐ PROPULSION

☒ TRANSMISSION

☒ EQUILIBRATION

 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 DEROULEMENT**

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 bel-  
les vagues franches pour réali-  
ser des rotations radicales de  
180° sur les sommets de vagues.



**AUTEUR**

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.

- Alternier 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.