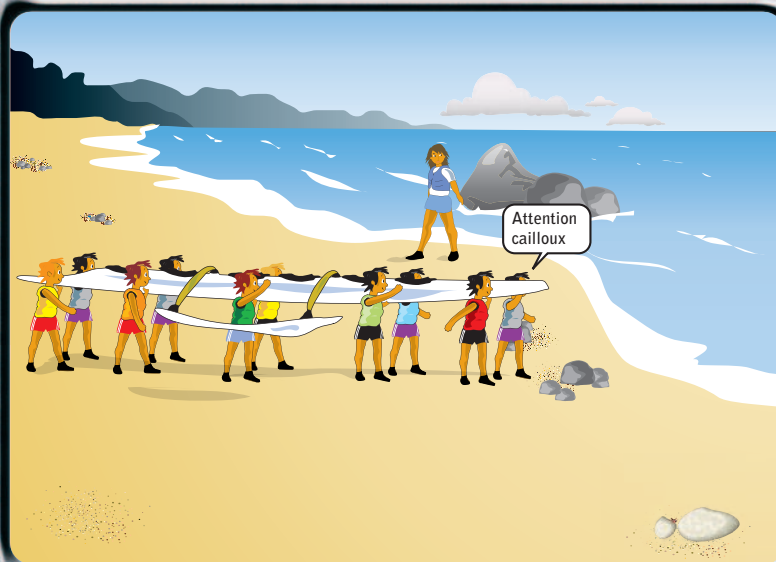


V6

K2
MERVIS À VIS
DE SOIVIS À VIS
DES AUTRESVIS À VIS
DU MILIEUACCÈS
À LA PAGAIE
BLANCHETOUS
ENSEMBLELE GROUPE
DE PORTEURS

LE DÉROULEMENT :

A l'occasion de la mise à l'eau d'une embarcation collective, 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.

Muni de votre login Web, accédez à la version "animée" de cette situation sur le site de la FFCK : www.ffcanoe-

■ LE BUT DE LA SITUATION

Participer à la mise à l'eau d'une embarcation collective.

■ 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 changement de place se fait à votre annonce avec l'appel préliminaire de votre équipe.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

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

AUTEUR

Jean Louis Leroux

Service Nautique de Brest - Métropole Océane





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Connaître son rôle et savoir placer son corps pour manipuler une embarcation collective.

■ La mise en place :

Vous vous situez près de l'embarcation portée pour demander les changements de place de chacun.

■ Le matériel :

- Embarcation collective relativement lourde.
- Equipements individuels.
- Chaussures adhérentes et fermées.

■ Les critères d'évaluation :

- La démarche du groupe est assurée.
- Garder le dos droit et vertical.
- Travailler les muscles des cuisses.
- Placement des porteurs homogène.

■ Idées pour simplifier :

- Porter un deux places à quatre.
- Avoir un guide qui ne porte pas.

■ Idées pour complexifier :

- Placer des obstacles sans danger s pour obliger les adaptations et les prises de décisions.

■ Problèmes :

- Mauvaise position du dos.
- Déplacement saccadé.

■ Solutions :

- > Faire des jeux de levé 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