



MES APPUIS
ME PORTENT



GODILLE ET APPUI



LE DÉROULEMENT :

Individuellement, créer des déséquilibres à l'aide d'appuis dynamiques circulaires loin du bateau et maintenir une gîte externe. Puis stabiliser son bateau à l'aide d'appuis en exploitant l'effet de portance de la pale de la pagaie.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser des appuis loin de soi, vers l'avant, sur le côté et en arrière.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Le pagayeur maîtrise ses déséquilibres. Il est bien calé et peut agir lentement.

■ LES CONSIGNES

Garder le bateau en gîte externe. Contrôler la gîte du bateau avec le bassin et les genoux (qualité des calages). Faire varier la vitesse de déplacement de la pale et l'inclinaison de la pale pour explorer l'effet de portance. Remettre le bateau à plat en fin d'appuis.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau abrité.



Jean-Louis LEROUX

Service nautique de Brest - Métropole Océane





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Jouer sur l'amplitude de ses appuis.

■ Le matériel :

- Un paddle float plat.

■ Les critères d'évaluation :

Horizontalité de la pagaie.

Eloignement de la pale d'appui.

Vitesse lente du déplacement de l'appui.

Finesse de l'incidence de la pale.

■ Idées pour simplifier :

- S'appuyer sur la pointe d'une autre embarcation et faire des variantes de gîte.
- Utiliser sur un paddle float (pale coincée entre deux planches de piscine).

■ Idées pour complexifier :

- A réaliser en mer agitée.
- A réaliser les yeux fermés.
- Réaliser les appuis sur l'arrière et sur l'avant du bateau.

■ Bon à savoir :

A réaliser par deux pour travailler la sécurité.

■ Problèmes :

- Les appuis sont trop près du bateau, donc trop verticaux.

■ Solutions :

- > Faire travailler le décentrage de la pagaie.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Exploiter l'effet de portance des pales d'une pagaie.
- Plus la vitesse de déplacement de la pale est importante, plus la portance est grande et plus on peut réduire l'angle d'incidence de la pale.