EMBARQUEMENT ET DÉBARQUEMENT TOUT TERRAIN > KAYAK VOLE



LE DÉROULEMENT :

Vous mettez en place un mini parcours comprenant un saut vertical (2m environ), un débarquement en contre-haut (1m), une glissade sur une dalle inclinée, un débarquement en contre-haut nécessitant une corde pour monter le bateau, un embarquement en contre-haut (1m).

■ LE BUT DE LA SITUATION

Enchaîner le parcours sans déséquilibre.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Pour embarquer : ne pas dessaler ou esquimauter, tomber sans trop plonger la pointe avant du bateau.
Pour débarquer : conserver son équilibre, ne pas perdre son matériel.
Réaliser le parcours.

■ LES CONSIGNES

Pour sauter : placer le bateau dans l'axe à l'endroit du saut, embarquer, donner une impulsion avec les deux bras et se pencher en arrière.
Pour débarquer : se mettre debout dans le bateau, escalader, récupérer le bateau à la main ou avec la corde préalablement mousquetonnée au bateau.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Berges avec petites falaises, passerelle basse,... avec zone de réception de profondeur d'eau (2-3m) et avec ou sans courant.

©Tous droits réservés FFCK, reproduction interdite.

AUTEUR

Jean Lamy
CREPS Rhône Alpes
site de Vallon Pont d'Arc



La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Embarquer en contre-haut, en contrebas et débarquer en contre-haut.

■ La mise en place :

Installez une corde pour le débarquement en contre-haut.
Ne pas les faire sauter de trop haut (3-4m) car l'eau calme est dure (non émulsionnée).

■ Le matériel :

Avec des embarcations polyéthylènes avec cale-pieds pleins, jupettes, chaussures fermées antidérapantes.
Une corde.

■ Les critères d'évaluation :

Pas de gîte du bateau.
Lors du saut d'embarquement, fermeture/ouverture de l'angle jambe-tronc combinée avec l'impulsion des bras.
Fluidité dans l'enchaînement des actions.

■ Idées pour simplifier :

- Utilisation d'un autovideur.
- Réduire la hauteur d'embarquement ou de débarquement.
- Un partenaire aide pour donner l'impulsion du saut.

■ Idées pour complexifier :

- Augmenter la hauteur d'embarquement ou de débarquement ou ajuster la hauteur de la corde.
- Rocher glissant ou oblique à l'embarquement.
- Sauter d'une passerelle.
- Donner un temps libre.

■ Problèmes :	■ Solutions :
• Récupérer le bateau après avoir débarqué.	> Leur proposer de mousquetonner l'embarcation, escalader avec une corde puis remonter l'embarcation sur la berge.
• Risque de claque au visage si saut trop haut et trop vertical.	> Les faire sauter de moins haut et sur plan incliné.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Lors des sauts de falaise, les pagayeurs doivent s'organiser pour garder le contrôle de l'assiette de l'embarcation pour ne pas basculer sur l'avant, en se penchant sur l'arrière et en tirant sur les genoux avec les abdominaux.
- En fonction du profil de la berge, il est nécessaire d'anticiper et de choisir les bonnes techniques de débarquement.