

eau calme technique



K
KAYAK **C1**
CANOË

DIRECTION PROPULSION
TRANSMISSION EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

TOURNER AVEC EFFICACITÉ

COMpte TOURS



LE DÉROULEMENT :

Individuellement, s'espacer dans le périmètre, se mettre tous face à un repère, faire le maximum de tours sur place pendant 30 secondes en un minimum de coups de pagaie.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Faire tourner le bateau le plus vite possible, en se fatigant le moins possible.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Nombre de tours réalisés.
Nombre de coups de pagaie pour faire un tour.

■ LES CONSIGNES

Prendre un repère fixe pour compter.
Réaliser des propulsions circulaires les plus amples possibles.
Sur la fin des propulsions circulaires, la face active de la pagaie (« le creux ») regarde le bateau et non le ciel.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Espace assez large en fonction de l'effectif du groupe.



AUTEUR

Rédacteurs d'Initiation
au Canoë Kayak
FFCK



En savoir plus...



Initiation au canoë kayak
Editions FFCK 1984





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Créer des actions de pagaie en rotation pour se diriger (tourner pour se repousser ou tourner pour se tirer).

■ Les critères d'évaluation :

Efficacité du coup de pagaie.

Inclinaison de la pale (la pale est perpendiculaire à l'eau ou légèrement orientée vers le fond mais jamais vers le ciel).

Rotation du buste.

■ Idées pour simplifier :

- Augmenter la longueur du bras de levier en excentrant les mains sur la pagaie.

■ Idées pour complexifier :

- Yeux fermés, pour intégrer la trajectoire circulaire de la pale dans l'eau.
- Alterner les propulsions circulaires et les retrôpropulsions circulaires.
- Faire sentir le rôle des calages en réalisant les actions des jambes allongées puis genoux calés.

■ Problèmes :

- Peu de tours réalisés.
- Déséquilibre latéral.

■ Solutions :

- > Utiliser et mobiliser le buste pour conserver une bonne orientation de la pale en fin de propulsion circulaire et tremper la pagaie plus dans l'eau.

- > Bateau à plat ou légèrement gîté à l'intérieur.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Trouver les actions et les postures les plus efficaces pour faire tourner le bateau.
- Pour faire tourner le bateau efficacement, il est important de combiner un appui de la pale dans l'eau très long et de diminuer les surfaces de résistance du bateau.