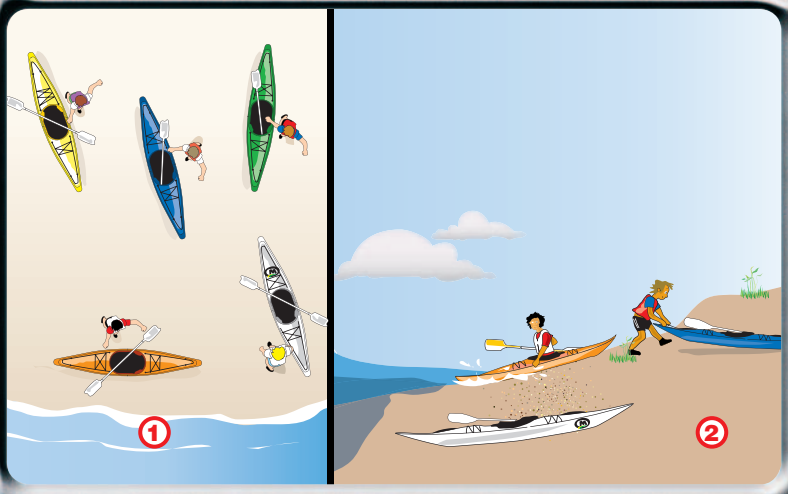
SE CALER

JE M'INSTALLE CONFORTABLEMENT



LE DÉROULEMENT :

Demandez à chaque pagayeur, après avoir expliqué comment fonctionne les embarcations, d'embarquer en s'aidant de sa pagaie et ensuite d'essayer différentes positions jusqu'à trouver une position confortable et efficace pour naviguer en étant calé au niveau des pieds et des genoux.

■ LE BUT DE LA SITUATION
Trouver une position confortable.

■ LES CRITERES DE REUSSITE
Pas de fourmis dans les jambes.
Pas de sensation d'être coincé.
Capacité de bouger le kayak avec les jambes.
Réglage seul des cale-pieds.

■ LES CONSIGNES
Les genoux doivent être au contact de la coque.
Les pagayeurs ne doivent pas se sentir coincés dans le bateau.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT
Mer calme abritée.

©Tous droits réservés FFCK, reproduction interdite.

AUTEUR

Loïc HANNON
UCPA

En savoir plus...

Le kayak et la mer – Bernard Moulin
Editions le canotier – 2004 – p.134



La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Se caler dans le bateau.

■ La mise en place :

Vous faites des retours individualisés.

■ Le matériel :

Kayak d'un gabarit adapté à chaque pagayeur.

■ Les critères d'évaluation :

La position adoptée (droite, pas de glissement dans le bateau,...).

■ Idées pour simplifier :

Donner la consigne, montrer le fonctionnement du système de réglage, et laisser trouver le bon réglage.

■ Idées pour complexifier :

Proposer différents réglages extrêmes et faire trouver celui qui convient.

■ Problèmes :	■ Solutions :
• Difficultés pour utiliser les calages et réglages.	> Vérifier le matériel avant l'arrivée des pagayeurs.
• Mal au dos.	> Choisir un terrain plat et confortable.
• Fourmis dans les pieds - crampes dans les jambes.	> Allonger le calage, régler la sangle dorsale.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Le calage est une affaire personnelle, mais dans tous les cas il faut faire « corps » avec le bateau grâce aux genoux pour tenir la stabilité.
- Il faut se tenir droit (et non adossé à l'hiloire) quand on pagaie afin de mieux transmettre l'énergie des coups de pagaie au bateau avec ses abdominaux et de ne pas être déséquilibré par l'hiloire quand le bateau gîte.