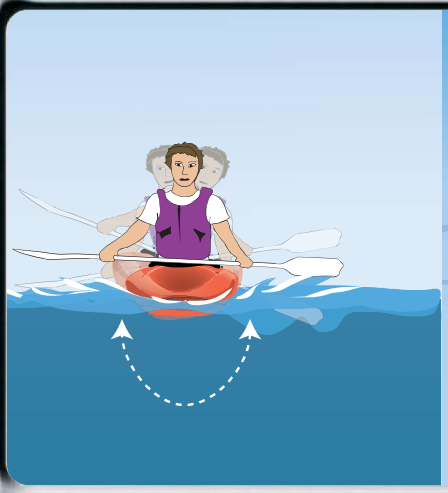
BIEN CALER, POUR MIEUX OSCILLER FAIRE DES VAGUES





LE DÉROULEMENT :

Individuellement, s'écarter les uns des autres et osciller le bateau de droite à gauche et inversement (sensation personnelle). Par deux, les vagues doivent s'annuler. Par équipe en ligne, l'équipe qui fait le plus de vagues a gagné.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Bouger le bateau latéralement.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Mouvements enchaînés.
Variation possible de l'amplitude de la gîte.

■ LES CONSIGNES

Les genoux sont calés sous le pont du bateau.
Le dos ne touche pas le bateau.
La tête reste dans l'axe du bateau.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Plan d'eau.
Loin des pécheurs ou des espèces sensibles, dans des conditions suffisamment favorables (eau et air).

©Tous droits réservés FFCK, reproduction interdite.

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 :

Explorer les limites de la stabilité latérale du bateau.

■ Les critères d'évaluation :

La dissociation du corps.
La direction du regard.
Les calages des jambes dans le bateau.

■ Idées pour simplifier :

- Vous faites bouger manuellement le bateau pour faire sentir la dissociation tronc bassin.
- Faire de petites vagues en gîtant avec un peu d'amplitude.

■ Idées pour complexifier :

- Bouger la tête dans tous les sens.
- Se bloquer sur la gîte.
- Faire des vagues tout en pagayant.

■ Problèmes :	■ Solutions :
• Le corps entier se balance.	> Faire lever la pagaie en l'air.
• L'amplitude n'est pas contrôlée.	> Vérifier les calages des genoux et adapter le bateau au gabarit du pagayeur.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Il est possible de faire monter de l'eau sur la jupe sans être déséquilibré.
- Une gîte contrôlée du bateau s'obtient en soulevant le genou opposé et non en appuyant sur une fesse.