



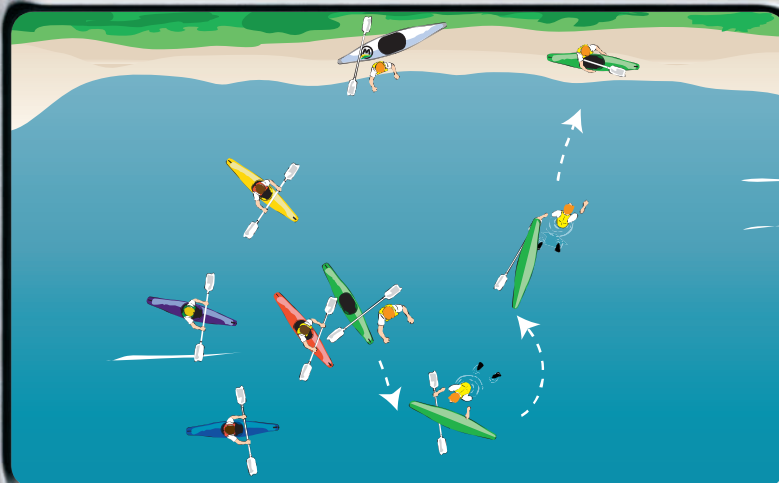
 VIS À VIS
DE SOI


 VIS À VIS
DES AUTRES


 VIS À VIS
DU MILIEU

 DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

 REJOINDRE LA BERGE ET
VIDER SON EMBARCACTION
APRÈS AVOIR CHAVIRÉ


 HIGHLANDER


LE DÉROULEMENT :

Demandez aux pagayeurs à votre signal d'aller faire chavirer (retourner) les autres bateaux, qui tenteront de lui échapper.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Adopter les techniques permettant de bien gérer un dessalage.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Le pagayeur qui a réussi est celui qui est le dernier à ne pas avoir chaviré.

Le pagayeur parvient sans difficultés à rejoindre la berge avec son matériel et arrive à vider son bateau.

■ LES CONSIGNES

Pour faire chavirer un bateau, vous devez saisir le bateau d'autre pagayeur à deux mains. Une fois chaviré, les pagayeurs rejoignent la berge avec leur pagaie et vident leur bateau seul ou à deux.

■ LE LIEU DU DÉROULEMENT

Un plan d'eau abrité et sans courant, à proximité d'une berge.


 AUTEUR

Pierre JUSNEL
BEES 1^{er} CKDA





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Explorer les limites de la stabilité latérale du bateau.
Adopter les techniques de récupérations après dessalage.

■ La mise en place :

Lors des dessalages, vous pouvez aider à pousser les bateaux des nageurs jusqu'à la berge.

■ Les critères d'évaluation :

Les pagayeurs évitent le retournement en s'appuyant sur une autre embarcation.

Les pagayeurs ne paniquent pas lors du dessalage, rejoignent la berge à la nage sans perdre leur pagaie et vident leur bateau.

■ Idées pour simplifier :

Laisser les pagaies sur la berge.

■ Idées pour complexifier :

Demandez à utiliser qu'une seule main pour faire chavirer.

■ Problèmes :

- Les bateaux côte à côte ne chavirent jamais.

■ Solutions :

- > faire attraper les bateaux par les pointes.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Cette situation permet de faire travailler les pagayeurs sur comment s'équilibrer avec un appui à l'extérieur du bateau.