



● DIRECTION
○ TRANSMISSION

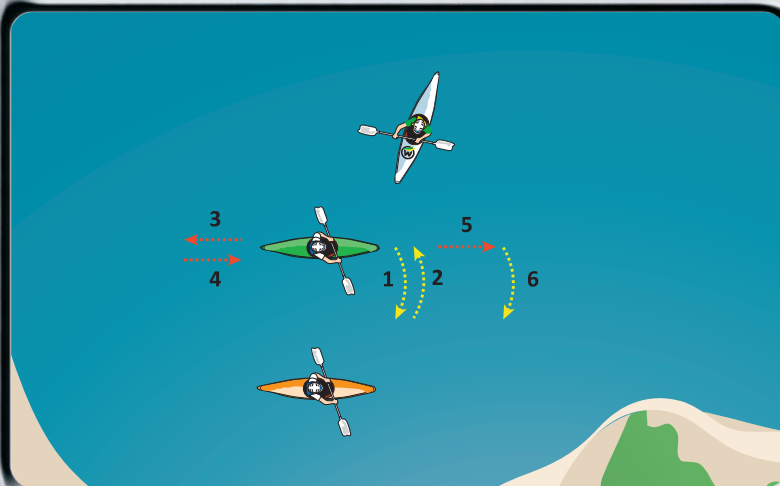
● PROPULSION
○ EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIÉ VERTE
À LA PAGAIÉ BLEUE

PAGAYER EN MUSIQUE ET DE MANIÈRE SYNCHRONÈ

MADISON'KAYAK



LE DÉROULEMENT :

Se placer en ligne.
Au démarrage, chacun est placé dans le même sens. Les kayakistes doivent être suffisamment espacés.

Chacun réalise sa figure qui se construit par la succession des manœuvres suivantes

- 2 fois : 1 appel tracté à droite,
- 2 fois : 1 appel tracté à gauche, (on revient au point de départ)
- 1 rétro-propulsion à gauche, 1 rétro-propulsion à droite
- 1 propulsion à droite, 1 propulsion à gauche (on revient au point de départ)
- 1 propulsion à droite, 1 propulsion à gauche, +1 appel d'incidence à droite pour tourner d'1/4 de tour (on recommence, en étant tourné d'1/4 de tour).

Reproduction de cette succession de manœuvres jusqu'à la fin de la musique.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser des manœuvres élémentaires avec précision et en rythme avec la musique. Les manœuvres visées dans cette fiche sont : propulsion circulaire, rétropropulsion circulaire, appels tractés à droite, appels tractés à gauche, appels d'incidence à droite.

■ CRITÈRES DE RÉUSSITE

Chaque pratiquant pagaie en rythme avec la musique et effectue la figure dans le bon timing.
Les figures sont efficaces et maîtrisées lui permettant ainsi d'être synchronisé avec les autres et la musique.

■ LES CONSIGNES

Donner un coup de pagaie à chaque temps musical. Les manœuvres de propulsion et rétropropulsion sont à réaliser près du bateau pour conserver les déplacements en ligne droite.

Respecter les repères pour réaliser la figure globale avec les autres


■ LE LIEU DU DÉROULEMENT


Plan d'eau calme, Piscine.

➔ AUTEUR

Florence GORET
Monitrice du Canoë-Kayak Trappes
St Quentin en Yvelines

➔ En savoir plus...

-  Cette fiche fait partie de la série Rock'n Kayak :
 - FS_EC_T_B_RONDE A VALSE
 - FS_EC_T_B_CARRE DE 9
 - FS_EC_T_B_TRÉFLE À 4 FEUILLE

 Mémento de la Monitrice et du Moniteur de Canoë-Kayak - Chapitre 6





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Pagayer et manœuvrer efficacement et avec précision sur un timing imposé.

■ La mise en place :

En eau calme, choisir une zone suffisamment grande. Assurer le temps et la vision d'ensemble du groupe au moins au début.

■ Le matériel :

Musique madison.

■ Les critères d'évaluation :

Chacun réalise sa trajectoire avec précision et en rythme. La figure globale est respectée par le groupe qui navigue de manière synchronisée, harmonieuse et fluide.

■ Idées pour simplifier :

- Réaliser la figure sans musique pour s'approprier la chorégraphie sur un rythme très lent (utiliser un métronome ou équivalent pour conserver la rythmique). Puis progressivement augmenter le rythme jusqu'à arriver au rythme du madison.

■ Idées pour complexifier :

- S'inspirer de la danse du madison pour complexifier les figures à réaliser.

■ Problèmes :

- Les pagayeurs ne pagaient pas en rythme.

- La figure générale n'est pas réalisée.

■ Solutions :

- > Trouver un rythme plus lent.

- > Compter sur deux temps, s'entraîner au sol pour intégrer la figure du madison.

- > Ajouter des repères sur l'eau (bouée, ...).

- > Intervenir de manière individuelle sur les pratiquants en difficultés pour leur apporter des remédiations.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Le timing est une notion très présente en canoë-kayak .

C'est un des critères pour se déplacer et réaliser des manœuvres avec précision et ce quelque soit le milieu de pratique.