



● DIRECTION  
○ TRANSMISSION

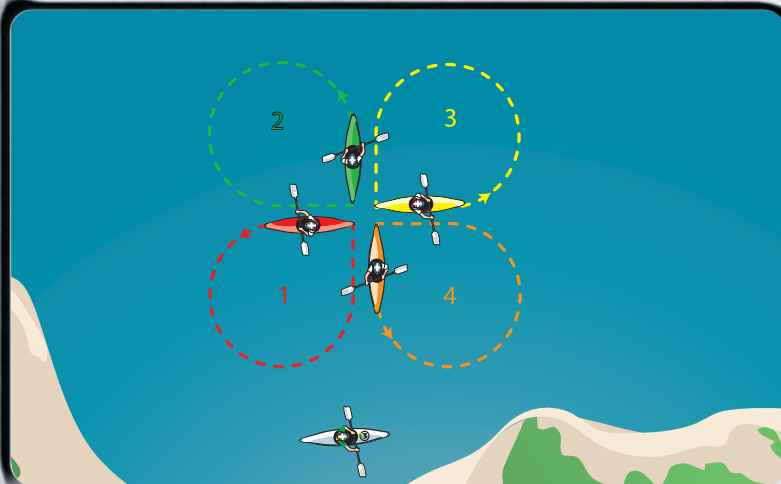
● PROPULSION  
○ EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAYE VERTE  
À LA PAGAYE BLEUE

## PAGAYER EN MUSIQUE ET DE MANIÈRE SYNCHRONE

## TRÈFLE À 4 FEUILLES



### LE DÉROULEMENT :

Avec un groupe de 4 kayakistes minimum, faire réaliser une trajectoire suivant une figure de trèfle à 4 feuilles. Chaque kayakiste démarre du centre. Il réalise des propulsions circulaires de chaque côté le long d'un axe sur 4 temps, puis pour amorcer le virage, il utilise un appel tracté pendant 3 temps.

Lorsqu'il est à 180° par rapport à sa position de départ, il revient vers le centre avec des propulsions circulaires sur 4 temps. Il passe le centre sans s'arrêter et recommence les mêmes manœuvres pour réaliser une nouvelle feuille du trèfle.

Pour éviter les collisions à l'approche du centre, chaque kayakiste laisse la marque du centre sur sa droite ; les 1 et 3 passent avant les 2 et 4.

A répéter 4 fois pour que chaque kayakiste réalise le trèfle complet.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Pagayer en musique et de manière synchrone pour réaliser une trajectoire suivant un trèfle à 4 feuilles . Réaliser des manœuvres élémentaires avec précision et en rythme avec la musique. Les manœuvres visées dans cette fiche sont : propulsion circulaire, appel tracté.

#### ■ CRITÈRES DE RÉUSSITE

Chaque pratiquant pagaye 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.

#### ■ LES CONSIGNES

Donner un coup de pagaie à chaque temps musical, y compris pour les appels tractés qui doivent être réalisés de manière fluide (le changement de trajectoire se fait progressivement). Respecter les repères pour réaliser la figure globale avec les autres. Se synchroniser avec les autres pour le passage au centre.

#### ■ 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





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Pagayer et manœuvrer efficacement et avec précision sur un timing imposé ; et tenir compte des autres pagayeurs pour recaler sa propre trajectoire.

### ■ La mise en place :

Assurer le temps et la vision d'ensemble du groupe au moins au début.

### ■ Le matériel :

Musique.

### ■ 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.

### ■ Idées pour simplifier :

- Réaliser le quart de tour avec des propulsions circulaires ;
- Diminuer le rythme. Réaliser la figure avec seulement 2 pagayeurs.

### ■ Idées pour complexifier :

- Réaliser la figure avec une pagaie simple.
- Réaliser la figure avec 8 pagayeurs.
- Tempo plus élevé.

### ■ 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.

---

- > 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 quel que soit le milieu de pratique.

Tenir compte des autres pagayeurs dans son projet de trajectoire.