



● DIRECTION
○ TRANSMISSION

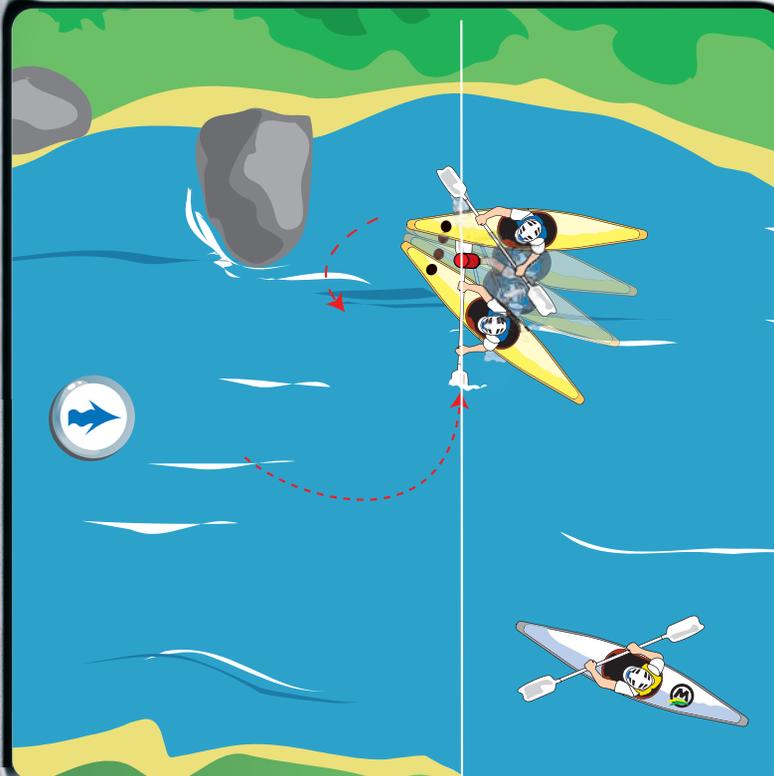
● PROPULSION
● EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIÉ VERTE
À LA PAGAIÉ ROUGE

FAIRE UN STOP AVEC UN
REPÈRE SUR LE PONT

STOP VENTOUSE



LE DÉROULEMENT :

A terre : chaque pagayeur doit récupérer une ventouse assez souple, couper la tige de celle-ci pour qu'elle mesure environ 30 cm et enfoncer sur celle-ci un bout de mousse américaine (pour flottabilité de la ventouse au cas où elle se détache). Placer ensuite la ventouse sur le pont du bateau à mi-distance entre l'hiloire et la pointe avant.

Sur l'eau : faire réaliser des stops en demandant aux pagayeurs que la ventouse soit en permanence en amont du plan de porte. Puis proposez progressivement qu'il fasse le stop en imposant la technique : en 2 coups de pagaie (appel, circulaire), en 1 coup de pagaie, en dénage, en un appel (ou « type C1 »).

■ LE BUT DE LA SITUATION

Anticiper la rotation dans le stop
Travailler l'approche des stops
Arriver avec une pointe qui remonte dans les stops

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Dès que la pointe entre dans le contre-courant, la ventouse doit se trouver en amont du plan de porte.
La ventouse reste en amont du plan de porte.
Une fois la ventouse en amont du plan de porte, le pagayeur doit finaliser son stop sans que la ventouse ne repasse dans la porte ou ne redescende vers l'aval.
Si la ventouse ne marque pas d'arrêt dans le contre-courant.

■ LES CONSIGNES

Maintenir une posture la plus grande possible avec un buste droit à légèrement sur l'avant.

Faire un stop en gardant la ventouse en amont du plan de porte.

Ne pas toucher la porte avec la ventouse
La ventouse ne doit pas redescendre vers l'aval lors du stop.

Ne pas être gêné par les piquets et trouver l'espace nécessaire pour faire un stop sans être collé aux fiches.

■ LE LIEU DE DEROULEMENT

A faire dans un premier temps en eau calme, afin de se familiariser avec l'outil et assimiler les trajectoires qui découlent de son utilisation.
Puis en eau vive, pour travailler l'effet qu'a l'outil sur les trajectoires et sentir les effets qu'ont les courants sur un bateau déjà orienté vers l'amont en approche de stops.

➔ AUTEUR

Pierre DEVAUX
Entraîneur National Slalom

➔ En savoir plus...

 Extrait de l'écho des pôles n°18
Mars 2012





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Réaliser une trajectoire et des figures selon un plan pré-établi
Acquérir de la précision dans l'approche et le passage d'un stop
Arriver déjà orienté vers l'amont dans l'entrée des stops
Apprendre à élargir ses trajectoires en entrée de stop pour mieux se placer

■ La mise en place :

Les portes sont placées où vous le souhaitez dans un contre.
Placez-vous de préférence au niveau de la porte, pour voir si le bateau et la ventouse reculent et si la ventouse passe bien en amont des portes.
Filmez la prestation des pagayeurs pour faire un retour ensuite sur leur prestation. Grâce à la caméra et au repère « ventouse » sur le pont, vous vous rendrez beaucoup mieux compte de l'avancement ou du recul du bateau dans les stops.
Il vous est possible de monter en bateau pour montrer comment doit se placer la ventouse.

■ Le matériel :

Kayak ou canoë .
2 portes rouges.
Une ventouse et un bout de mousse américaine.

■ Les critères d'évaluation :

La ventouse ne recule pas dans le stop.
La ventouse reste en amont du plan de porte.
La ventouse a une progression constante.
Le pagayeur élargi ses trajectoires en approche de stop.
Le pagayeur n'est pas gêné par la porte.
Le pagayeur ne touche la porte ni avec son bateau, ni avec son corps, ni avec sa ventouse, ni avec sa pagaie.
Maintien de la vitesse.

■ Idées pour simplifier :

Eloigner la ventouse de l'hiloire.
Faire réaliser des stops avec une préparation libre en amont, sans porte directrice à l'approche du stop.
Faire des stops à une fiche.

■ Idées pour complexifier :

Rapprocher la ventouse de l'hiloire (travail sur la précision).
Mettre deux ventouses espacées de 15 à 20 cm afin que la fiche passe entre les deux ventouses.
Contraire l'approche avec une porte imposant une trajectoire avant le stop.
Faire un stop rouleau.
Mettre la ventouse devant l'hiloire et demander aux pagayeurs de faire passer la ventouse en aval du plan de porte à l'entrée du stop.
Faire des stops à 2 fiches.

■ Problèmes :

- Le bateau arrive perpendiculaire au plan de porte.
- Le placement de la pagaie devient un problème (le pagayeur se colle trop à la fiche).

■ Solutions :

- > Elargir sa trajectoire /venir de l'extérieur.
- > Idem ,mais aussi aller plus au fond du contre-courant

■ Bon à savoir :

Il est préférable de mettre en place cette situation en début d'année ou en hiver, sur une période de travail technique. Ces situations sont idéales pour perfectionner ses stops en faisant des gammes sur le plat et en eau vive.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Pour faire un bon stop qui ne s'arrête pas, dans la majorité des stops, il faut avoir une pointe avant qui remonte déjà dans la porte avant de faire un appel.
Arriver avec une angulation de pointe vers l'amont réduit la phase de rotation pure au bénéfice de l'avancement du bateau.
Pour bien préparer un stop, mieux vaut venir de l'extérieur plutôt que face à la porte.
Arriver avec un bateau déjà tourné permet de mettre plus facilement et plus efficacement les bouchains extérieurs en pression dans le courant et maximiser les appuis des courants sur la coque.



Pose de la ventouse (photo : Pierre Devaux)