


 DIRECTION

 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA  
 PAGAIE ROUGE  
 À LA PAGAIE NOIRE

 UTILISER UN ROULEAU POUR  
 PASSER RAPIDEMENT ET  
 ÉCONOMIQUEMENT UN STOP

 TRAJECTOIRE  
 IMPOSEE

**LE DÉROULEMENT :**

Vous proposez un parcours de quelques portes dont la trajectoire impose aux pagayeurs d'entrer dans un rouleau ou un mouvement d'eau particulier pour réaliser un stop.

Demandez leur de réaliser 10 passages de la porte par la gauche et 10 passages de la porte par la droite.

**■ LE BUT DE LA SITUATION**

Conserver sa vitesse en utilisant le rouleau pour faire un stop.

**■ LE LIEU DU DÉROULEMENT**

Rouleau avec une possibilité d'entrée et de sortie des deux côtés.  
 Sur un bassin où il est facile de remonter afin d'enchaîner les passages et permettre de prendre des repères.

**■ LES CONSIGNES**

A l'approche de la porte, être parallèle au rouleau et garder le bateau à plat.  
 Penser à avoir une anticipation du regard et tourner les épaules au passage de la porte.  
 Jouer sur l'assiette et la gîte pour repositionner ou relancer le bateau dans le rouleau.  
 Bien penser à pousser le bateau jusqu'au bout du rouleau pour en sortir.


**AUTEUR**
**Ophélie DELAPLACE**

Professeur d'EPS et Athlète National 1 Slalom

**Mathilde PICHERY**

CTSR Midi-Pyrénées





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Combiner des coups de pagaie en direction et en propulsion avec une dissociation du bas du corps.

### ■ Les critères de réussite :

Sur 10 passages et ce de chaque côté (stop), en réussir 8 sans avoir réalisé de touches de la porte en stop et en ayant fait l'enchaînement dans le rouleau en maximum 3 coups de pagaie.

#### Approche/préparation

- Arriver avec de la vitesse latérale (venir de l'extérieur, arrondir sa trajectoire).
- Le bateau est en travers afin de donner un maximum d'accroche au rouleau.
- « Main amont » (= pale de la pagaie dans l'eau main gauche si le rouleau est à ma gauche) qui permet d'aider à tourner les épaules dans le creux du rouleau = prise de risque maximale au niveau de l'équilibre du bateau.

#### Passage de la porte en elle-même

- Temporiser la vitesse du bateau (garder une pale de contrôle dans l'eau), afin de réussir à se faire prendre sans se faire éjecter, avoir un minimum de vitesse pour ne pas subir la puissance du rouleau et pouvoir utiliser à bon escient les oscillations et le tangage du bateau.

#### Sortie du rouleau

- Avoir la volonté de partir le plus vite possible du rouleau en sortant dans le creux du rouleau afin d'être propulsé en sortie (utiliser la puissance du rouleau).
- Remettre le plus rapidement possible la pointe avant du bateau vers le bas (l'aval de la rivière).
- Tenir le bateau avec les genoux et aller chercher loin pour accrocher l'eau dure (garder sa pale dans l'eau tant qu'il n'y a pas d'appui dur pour sortir).
- Tasser légèrement l'avant pour que le bateau reparte vite.

### ■ Le matériel :

Une porte rouge dans le rouleau avec possibilité de la mettre plus ou moins proche du creux du rouleau et 2 portes vertes de slalom une au dessus du rouleau pour pouvoir varier les approches : contrainte (=serrée) ou large (avoir le temps de tourner et d'acquiescer une vitesse latérale donc plus facile) et une porte en sortie pour également déterminer le type de sortie : contrainte ou large.

### ■ Les critères de réalisation :

Différencier l'approche d'un stop, où le pagayeur a besoin de tourner davantage les épaules et d'être plus tourner qu'une chicane.

#### Approche / préparation

Tenir le bateau avec ses genoux afin de ne pas être déstabilisé par la puissance du rouleau.

#### Passage de la porte en elle-même

Rotation des épaules orientées dans le rouleau.  
Main amont dans le rouleau qui aide la rotation.  
Tenir le bateau avec les genoux et aller chercher loin (amplitude).  
Tasser légèrement l'avant pour que le bateau reparte vite.  
Charger l'avant du bateau en mettant du poids sur les talons afin de lancer le bateau et lui redonner de la vitesse.

#### Sortie

Tenir le bateau avec les genoux pour faire basculer tout le poids du corps sur l'avant et gagner en amplitude pour aller chercher le courant le plus violent.  
Repartir si le courant le permet, soit bateau à plat pour avoir plus d'accroche dans le courant, soit en contre-gîte si le courant est faible pour accrocher davantage.

### ■ Idées pour simplifier :

Varié la position de la porte dans le rouleau et agrandir la porte.  
Amener d'abord le pagayeur à s'amuser dans le rouleau en y faisant des traversées sans porte, dans le creux puis sur la mousse des deux côtés.  
Travailler les ancrages pour lui apprendre à tenir son bateau avec les genoux, pour être gainé et dissocié.

### ■ Idées pour complexifier :

Demander de réduire les appuis propulsifs et de travailler sur le placement du bateau et la tenue de bateau (pousser et transmission avec les abdominaux, le bassin et les jambes).  
Maîtriser les deux côtés et les différentes approches en se laissant une marge de manœuvre restreinte (ex : la pointe avant du bateau doit être sous le piquet ; pas plus de 2 coups de pagaie, stop rouleau en 1 coup de pagaie).  
Se forcer à rester sur le même appui.  
Faire la différence entre un appui extérieur propulsif le long du bateau qui ne le fait pas dérapier et un coup de pagaie extérieur comme une circulaire qui fait tourner le bateau et les utiliser à bon escient.  
Mettre cette difficulté en fin de parcours, afin de tester la lucidité du pagayeur et son équilibre (tenue de bateau en fin de parcours) sous l'effet de la fatigue du pagayeur.  
Essayer de reculer dans le rouleau ou avancer avec les mains pour tester son équilibre et la tenue de son bateau avec ses genoux.

**■ Problèmes :**

- Erreur de gîte dans le rouleau/ desalage.
- Ne mords pas le rouleau = bateau dérape = beaucoup de perte de temps et épuisant
- Ne temporise pas = bateau dérape, trajectoire aléatoire, peu de réussite
- Pas de rotation des épaules = peu de réactivité du bateau = subit le rouleau = pas de rotation
- Sortie laborieuse.
- Ne pousse pas au fond du rouleau = rate la porte = sort trop tôt.

**■ Solutions :**

- > Savoir esquimauter ou bonne excuse pour travailler l'esquimautage.
- > Savoir tenir le bateau avec les genoux pour éviter le décalage.
- > Mettre le bateau sur la mousse du rouleau, prendre des repères pour sentir où le bateau accroche sur le rouleau.
- > Garder une pale dans l'eau (comme les C1) pour pouvoir temporiser (ralentir la vitesse du bateau tout en le faisant glisser et en contrôlant sans effort le dérapage) et être précis sur la trajectoire.
- > Tourner les épaules et tenir le bateau avec les genoux.
- > Sortir dans le creux avec de l'amplitude.
- > L'épaule intérieure doit aller plus loin que le plan de la porte.



Passage de stop dans un rouleau



### ■ Bon à savoir :

- Roulis : dosage de la gîte et contre-gîte,
- Etre calé dans son bateau : cales-genoux et cales pieds
- Tangage : gestion de l'assiette du bateau, tasser l'avant ou ancrer l'arrière (pour soulager l'avant).

Pour réaliser ce type de situation, l'esquimautage est un avantage car la prise de risque est nécessaire (il n'y a pas obligation de savoir esquimauter).

Si le pagayeur se trouve dans le creux du rouleau, rester bateau à plat, voir utiliser une contre-gîte pour se dégager de l'étreinte du creux du rouleau qui bloque les pointes du bateau et empêche toute rotation. Il faut donc grâce à la contre-gîte, revenir sur la mousse du rouleau, dégager la pointe avant et ressortir. Mettre du poids sur les talons et aller chercher loin pour accrocher l'eau dure et ressortir rapidement.

Dans un rouleau, les rotations se déclenchent grâce aux gîtes mises sur le bateau et à la rotation des épaules. Les deux doivent être coordonnés.

En ce qui concerne le regard, il faut regarder vers l'aval pour favoriser la rotation des épaules et anticiper la trajectoire en se mettant parallèle au rouleau. Mais il faut faire attention à ne pas se faire enfermer trop tôt, par une anticipation du regard, tout dépend de la position de la porte dans le rouleau : au bout ou au milieu de celui-ci.

Il est important d'aborder des points techniques de style :

- tenir le bateau avec les genoux,
- se mettre en contre-gîte (si rouleau puissant), sinon garder le rouleau à plat,
- se grandir,
- prendre des repères sur la mousse du rouleau,
- jouer avec l'assiette et la gîte en fonction du cas de figure.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Tous les critères de réalisation peuvent être travaillés dans d'autres situations, ex. : l'approche temporisée main amont dans un stop. On imagine être un céiste et pagayer que d'un seul côté ; garder la pale dans l'eau pour faire glisser le bateau (conserver sa vitesse) et contrôler le dérapage (= trajectoire plus précise) ; arriver dans le contre courant, se mettre légèrement en contre-gîte (poids du corps reporté sur une fesse) de manière à mettre en tension le haut du corps en étant ample et bénéficier du rebond sans forcer et sans casser la vitesse du bateau (contrairement à une arrivée rapide dans le contre-courant en contre-gîtant de manière brusque = stop net la vitesse du bateau).

Prendre des repères sur les réactions du bateau selon sa forme et la manière dont il accroche les mouvements d'eau. Cela dépend également de la position du siège dans le bateau donc prendre des repères par rapport à la réaction de l'embarcation. L'orientation des épaules en sortie peut se travailler en plaçant des portes stop qui forcent à sortir court. Le pagayeur doit rester main intérieure pour solliciter une rotation d'épaule et finir la rotation.