



- DIRECTION
- TRANSMISSION

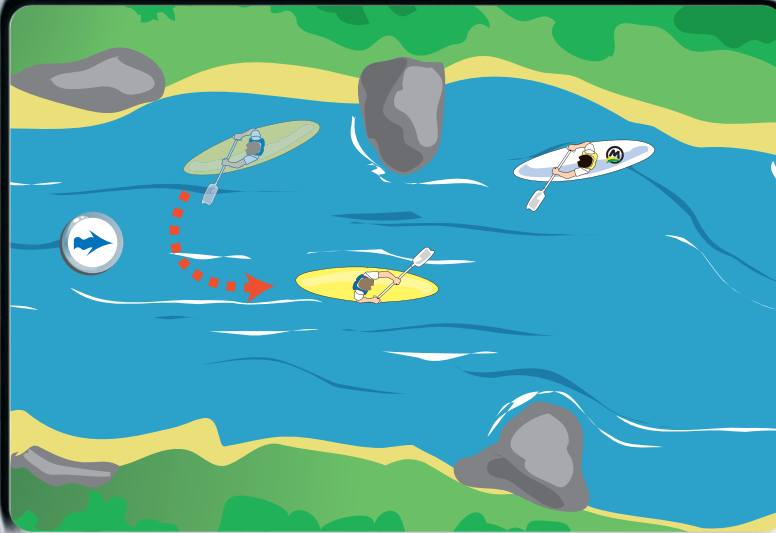
- PROPULSION
- EQUILIBRATION



DE LA
PAGAIER VERTE
À LA PAGAIER BLEUE

RÉALISER UNE REPRISE DANS UNE VEINE DE COURANT

LA REPRISE EN SUP



LE DÉROULEMENT :

Après avoir pris de l'élan réaliser une reprise dans une veine de courant.

Le céiste réalisera plusieurs fois l'exercice avec à chaque fois un placement différent sur la planche.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Identifier le placement adéquat sur la planche ainsi que les actions motrices à réalisées pour effectuer la reprise sans tomber.

Réaliser différents placements sur la planche.

Réaliser différents placements de pieds sur la planche.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

La reprise est rapide.

Les coups de pagaies permettent de maintenir la direction du SUP.

Le kayakiste ne se déséquilibre pas et reste sur sa planche.

Réaliser différents coups de pagaies.

■ LES CONSIGNES

Réaliser une reprise dans une veine de courant sans se déséquilibrer ni tomber de son SUP.

Ne pas oublier de donner de la gîte à la planche en mettant de la pression sur la jambe aval (un appui avec la jambe à l'intérieure du virage permettra de s'équilibrer)

En se plaçant sur l'arrière de la planche le kayakiste aura plus de facilités à la faire tourner.

Les coups de pagaie doivent permettre de diriger la planche et de s'équilibrer si besoin (un appui à l'intérieure du virage permettra de s'équilibrer).

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En Eau Vive, dans une veine d'eau de classe II.

➔ AUTEUR

Groupe de travail de la Formation SUP

➔ En savoir plus...



Fiche de situation : La toupie en SUP

Fiche de situation : Le bac à glisse





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Identifier le bon placement sur une planche de SUP permettant de réaliser une reprise en eau vive.

Associer des actions de placement et de coup de pagaie.

■ La mise en place :

Définir une zone avec du fond en cas de chute.

■ Les critères d'évaluation :

Le céïste effectue la reprise sur son SUP sans se déséquilibrer et sans tomber.

■ Idées pour simplifier :

- Avec une planche plus volumineuse.
- A genoux.

■ Idées pour complexifier :

- Avec une planche moins volumineuse
- Les yeux fermés
- Limiter les actions de la pagaie

■ Problèmes :

- Le céïste tombe à l'eau.

- Le céïste ne tourne pas.

■ Solutions :

- > Se positionner plus au milieu de la planche pour rétablir l'équilibre.
- > Adopter une position de pied décalée sur la planche afin de faire évoluer son équilibre d'une jambe à l'autre pendant l'exercice.
- > Se servir de la pagaie pour se stabiliser.
- > Giter la planche en appuyant plus fort sur une jambe .
- > Se positionner plus sur l'arrière de la planche.
- > Augmenter l'amplitude des coups de pagaie pour une meilleure efficacité.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Cette mise en situation permet d'identifier le positionnement idéal sur une planche de Stand Up Paddle pour effectuer une reprise en eau vive sans perdre son équilibre ainsi que les actions motrices à réaliser pour effectuer cette tâche.