


 DIRECTION

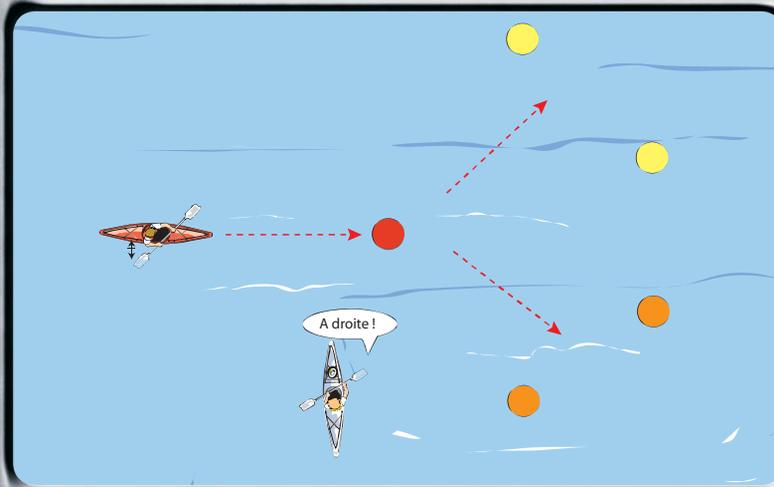
 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
 PAGAIE BLANCHE
 À LA PAGAIE JAUNE

 TOURNER AVEC UNE
 CIRCULAIRE

 ANTICIPE LE
 VIRAGE

LE DÉROULEMENT :

Chaque pagayeur a 4 passages à faire à droite. Ils doivent déclencher un virage avec une propulsion circulaire au niveau d'une des bouées pour aller franchir une porte à droite. De même à gauche.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser un virage au niveau de chaque bouée pour aller franchir une porte.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Le virage est déclenché au niveau d'une bouée et la porte est franchie.
 Porte franchie.

■ LES CONSIGNES

Pas d'actions de dénégé.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En mer en zone calme.


AUTEUR
Michaël MENEZ

Édicateur du Canoë-Kayak Brestois

Les stagiaires en formation BEES 1^{er} degré CKDA

Creps de Dinard / Bretagne (promotion 2009)





La tribune du moniteur

■ Les compétences visées :

Être capable de déclencher son virage par une propulsion circulaire au bon moment.

■ La mise en place :

Adapter le placement des bouées selon la manœuvrabilité de l'embarcation choisie.

■ Le matériel :

8 bouées.

■ Les critères d'évaluation :

Bon timing du déclenchement du virage.

Sobriété des manœuvres (les propulsions circulaires sont efficaces et bien dosées).

■ Idées pour simplifier :

Elargir les portes.

Modifier la position des bouées 1.2.3.4.

■ Idées pour complexifier :

Rapprocher les portes.

■ Problème :

- N'arrive pas à tourner et utilise une dénage.

■ Solution :

- > Prolonger la propulsion circulaire jusqu'à l'arrière.

■ Ce qu'il faut intégrer :

- Anticiper les actions de pagaie par rapport au virage à réaliser.
- Pour qu'une propulsion circulaire soit efficace, il faut que le mouvement circulaire doit aller jusqu'à l'arrière de l'embarcation.