


 DIRECTION

 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA  
PAGAIÉ BLANCHE  
À LA PAGAIÉ JAUNE

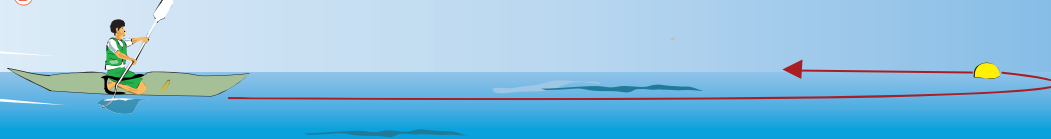
## POSTURE ET CENTRE DE GRAVITÉ

## EN POSITION

①



②



③



### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Être dans la bonne position à chaque passage.

### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Maintenir son équilibre dans les différentes postures.

### ■ LES CONSIGNES

Changer de position avec précaution.

### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En mer en zone calme.

### LE DÉROULEMENT :

Sur un parcours avec une ligne droite suivi d'un virage, réaliser plusieurs passages. À chaque passage, modifier la position dans le bateau : assise, à genoux talons fesses, à genoux redressé, comparer à chaque passage la stabilité obtenue.



## AUTEUR

**Mikaël MENEZ**

Éducateur Canoe Kayak Brestois

**Les stagiaires en formation BEES 1<sup>er</sup> degré CKDA**

Creps de Dinard / Bretagne (promotion 2009)





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Être capable de comprendre l'importance de la position du centre de gravité dans l'équilibre.

### ■ Le matériel :

Des bouées.

### ■ Les critères d'évaluation :

Le pagayeur identifie la position la plus stable dans l'embarcation.

### ■ Idées pour simplifier :

Bateau plus stable.

Aide extérieure qui stabilise l'embarcation lors du changement de position.

### ■ Idées pour complexifier :

Bateau moins stable.

Position debout.

### ■ Problème :

- Peur de tomber (engagement).

### ■ Solution :

- > Le faire dans de bonnes conditions météorologiques et réaliser des jeux aquatiques.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

La modification de la posture déplace le centre de gravité, plus le centre de gravité est haut, plus l'équilibre est précaire.