


 DIRECTION

 PROPULSION

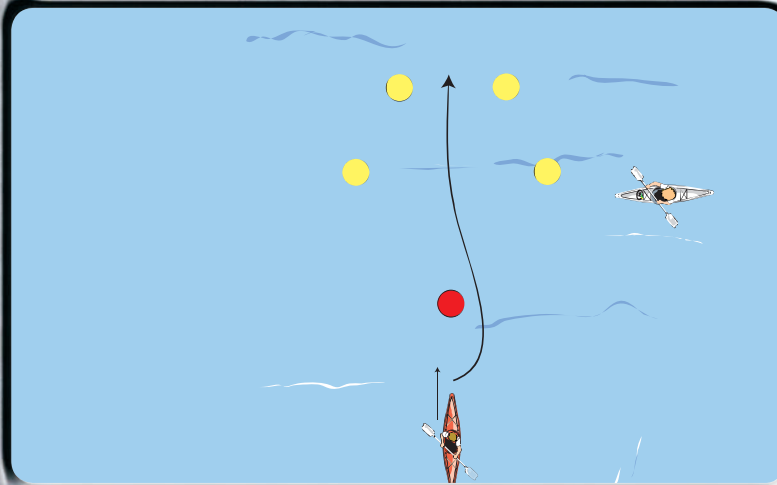
 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
 PAGAIE BLANCHE
 À LA PAGAIE JAUNE

CONTRÔLE EN MARCHÉ ARRIÈRE

ACTION DE PAGAIE SUR L'AVANT



LE DÉROULEMENT :

Les pagayeurs rejoignent la bouée rouge en marche arrière puis réalisent un début de propulsion ou une rétropropulsion sur l'avant de l'embarcation à gauche ou à droite afin de franchir en marche arrière la porte d'entrée désignée par le moniteur, puis franchir la porte de sortie. À faire plusieurs fois.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Effectuer le parcours indiqué par le moniteur, en marche arrière.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Les portes ont été franchies en marche arrière.

■ LES CONSIGNES

Déplacer le poids du corps vers l'avant du bateau pour faciliter les actions de pagaies.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En mer en zone calme.



AUTEUR

Michaël MENEZ

Éducateur 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 d'effectuer des actions sur l'avant pour modifier ou corriger la trajectoire d'une embarcation en marche arrière.

■ Le matériel :

5 bouées.

■ Les critères d'évaluation :

Réaliser un début de propulsion ou une rétropropulsion d'un seul côté sur l'avant pour modifier la trajectoire.

Déplacer du poids vers l'avant du bateau.

■ Idées pour simplifier :

Augmenter l'espace au niveau des bouées.

Tourner autour d'une bouée.

■ Idées pour complexifier :

Réduire l'espace au niveau des bouées.

Indiquer la porte de son choix et l'action «pousser à droite».

Demander au pagayeur de donner de l'angle à la pale lors de la propulsion statique

■ Problème :

• Le déplacement est ralenti par des actions de propulsion trop importantes.

■ Solution :

> Lancer l'embarcation par des rétropropulsions et placer la pale de pagaie en propulsion de manière statique pour obtenir les changements voulus.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Le placement du poids du corps sur l'avant de l'embarcation facilite le maintien de la direction en marche arrière. Les actions de propulsion doivent être statiques et l'embarcation doit avoir de la vitesse.