


 DIRECTION

 PROPULSION

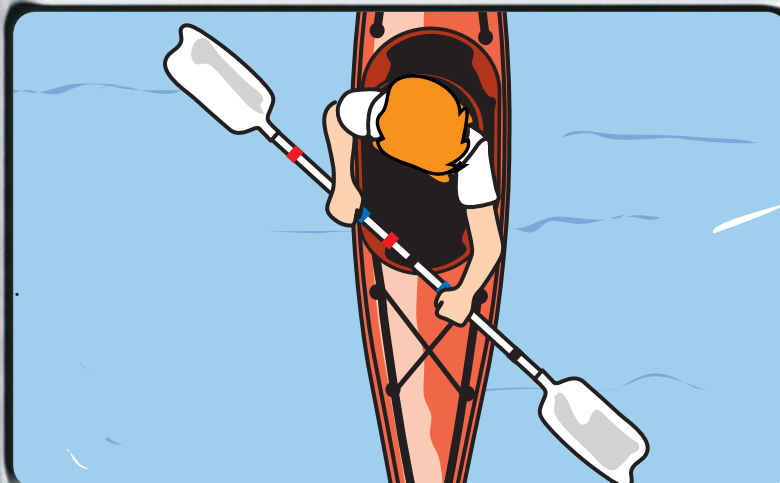
 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA  
PAGAIE BLANCHE  
À LA PAGAIE JAUNE

 PRENDRE LE MANCHE  
AU BON ENDROIT

PRISE EN MAIN


**LE DÉROULEMENT :**

Demandez aux pagayeurs de placer les mains sur les repères de couleurs rouges collés sur le manche, d'effectuer 6 coups de pagaie et de constater ce qui se passe. Puis de le refaire avec les repères noirs et d'aller droit en mettant les mains sur les repères (noirs ou rouges).

Enfin d'essayer d'aller droit en plaçant les mains sur les repères bleus.

**■ LE BUT DE LA SITUATION**

Pagayer en plaçant les mains sur les repères de couleurs.

**■ LES CRITERES DE REUSSITE**

Les mains sont bien placées sur les repères.  
L'embarcation va droit quand cela est demandé.

**■ LES CONSIGNES**

Pagayer en utilisant les trois repères de couleurs.  
Possibilité d'effectuer plus de coups de pagaie d'un côté que de l'autre.

**■ LE LIEU DU DEROULEMENT**

Mer en zone calme.


**AUTEUR**

**Michaël MENEZ**

Éducateur du Canoë-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 placer ses mains pour maîtriser l'équilibre des forces de la pagaie. Notion de bras de levier.

### ■ La mise en place :

Marquage sur le manche :

- 2 repères au milieu (noir et rouge),
- 2 repères près des pales (noir et rouge),
- 2 repères classiques (bleu).

### ■ Le matériel :

Scotch de 3 couleurs différentes (rouge, noir, bleu).

### ■ Les critères d'évaluation :

Découverte du placement idéal des mains sur le manche pour aller droit.

### ■ Idées pour complexifier :

Ne pas utiliser de repères de couleurs.

Pagayer les yeux fermés en essayant d'équilibrer la prise de mains.

### ■ Problème :

- Malgré un bon placement, un déséquilibre de force à droite ou à gauche est présent (puissance physique ou surface de pale immergée asymétrique).

### ■ Solutions :

- > Compenser en décalant les mains sur le manche.
- > Placer sur les pales des repères visuels qui affleurent la surface de l'eau quand la pale est immergée.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Le placement des mains sur le manche de la pagaie et la symétrie du passage de la pale dans l'eau équilibrent les forces créées par le pagayeur.