


 DIRECTION

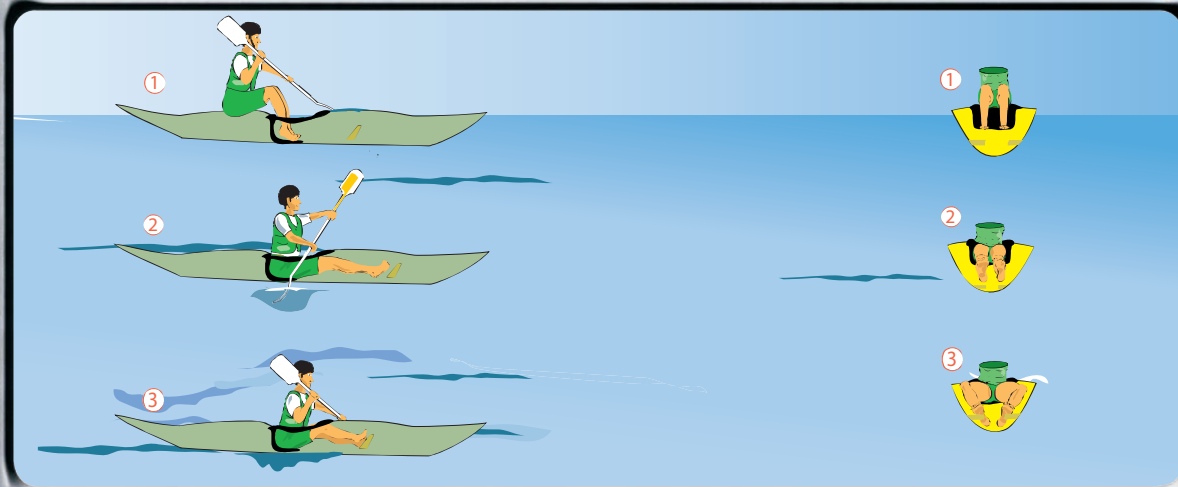
 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
PAGAIE BLANCHE
À LA PAGAIE JAUNE

POSTURE ET CALAGE

 SANS CALAGE
TU DESSALES


■ LE BUT DE LA SITUATION

Trouver les limites de l'équilibre dans les trois postures.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Posture respectée.

Exploration de la limite du déséquilibre.

■ LES CONSIGNES

Pour chaque posture, naviguer en penchant votre corps sur le côté et trouver la limite du déséquilibre.

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En mer en zone calme.

LE DÉROULEMENT :

Le pagayeur doit se déplacer sur une distance de 30 mètres en se penchant plusieurs fois :

- dans un premier temps : assis sur le pont les pieds dans l'embarcation,
- dans un deuxième temps : assis dans l'embarcation jambes tendues (sans contacts avec le pont et les cale-pieds),
- dans un troisième temps : assis avec les pieds et les genoux calés.



AUTEUR

Mikaël MENEZ

Éducateur Canoe 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'identifier les calages et leurs rôles dans la gestion de l'équilibre.

■ Le matériel :

Embarcation avec cale-pieds et cale genoux.

■ Les critères d'évaluation :

Les calages sont utilisés pour rééquilibrer l'embarcation.

■ Idées pour simplifier :

Jambes dans l'eau dans un premier temps (assis sur l'arrière de l'embarcation).

■ Idées pour complexifier :

Jambes sur le pont de l'embarcation dans un premier temps.

Se pencher plus en fonction de la difficulté de la position.

■ Problème :

- Dessalage.

■ Solution :

- > Coller un scotch de couleur sur le bateau matérialisant la limite de gîte à ne pas dépasser.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Mieux le pagayeur est calé, plus il peut rattraper des déséquilibres du bateau.