


 DIRECTION

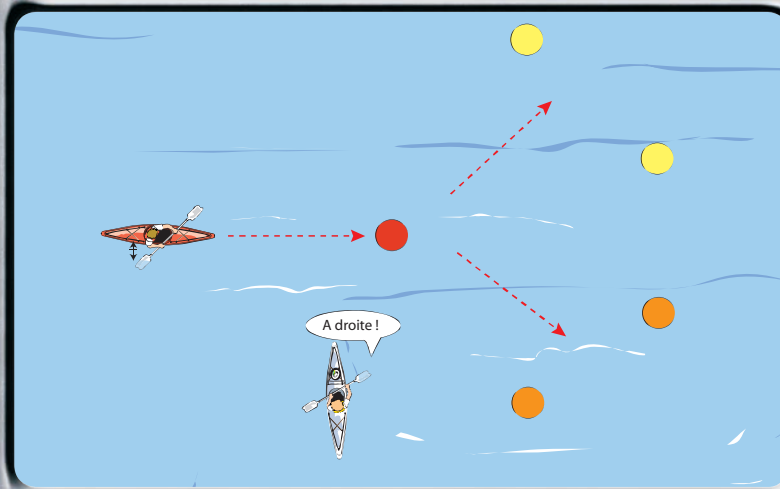
 PROPULSION

 TRANSMISSION

 EQUILIBRATION

 DE LA
 PAGAIE BLANCHE
 À LA PAGAIE JAUNE

 ACTION DE PAGAIE
 À L'ARRIÈRE

 TIRER OU
 POUSSER

LE DÉROULEMENT :

Demandez aux pagayeurs de se diriger en ligne droite vers la bouée rouge. Au signal du moniteur, manœuvrer avec la pagaie pour passer dans la porte de droite ou de gauche. Reproduire la situation plusieurs fois en changeant de manœuvre à chaque fois.

■ LE BUT DE LA SITUATION

Passer les 2 portes sans toucher les bouées.

■ LES CRITERES DE REUSSITE

Pas de touche.
 Porte franchie.

■ LES CONSIGNES

À un mètre de la bouée suivre les indications données par le moniteur.

Placer sa pagaie sur l'arrière, pousser ou tirer (à droite ou à gauche).

■ LE LIEU DU DEROULEMENT

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'arrière pour modifier ou corriger la trajectoire d'une embarcation.

■ La mise en place :

Suivre le schéma pour placer les bouées.

Environ 2 mètres entre les bouées.

■ Le matériel :

5 bouées dont une de couleur différente.

■ Les critères d'évaluation :

Bonne dissociation tronc/bassin pour réaliser des actions de pagaie à l'arrière de l'embarcation.

Capacité à tirer ou à pousser pour modifier l'orientation de l'embarcation.

■ Idées pour simplifier :

Augmenter la distance entre les bouées.

■ Idées pour complexifier :

Réduire la distance entre les bouées.

Demander au pagayeur d'indiquer la porte qu'il va franchir et l'action qu'il va réaliser pour y arriver.

■ Problème :

- Pas de dissociation tronc/bassin.

■ Solution :

- > Mettre en place la situation suivante : attraper avec la main droite, des objets placés dans l'eau le long de l'embarcation en arrière de l'hiloire à gauche.

■ Ce qu'il faut intégrer :

Les actions de pagaie sur l'arrière du kayak permettent de modifier ou corriger la trajectoire.