



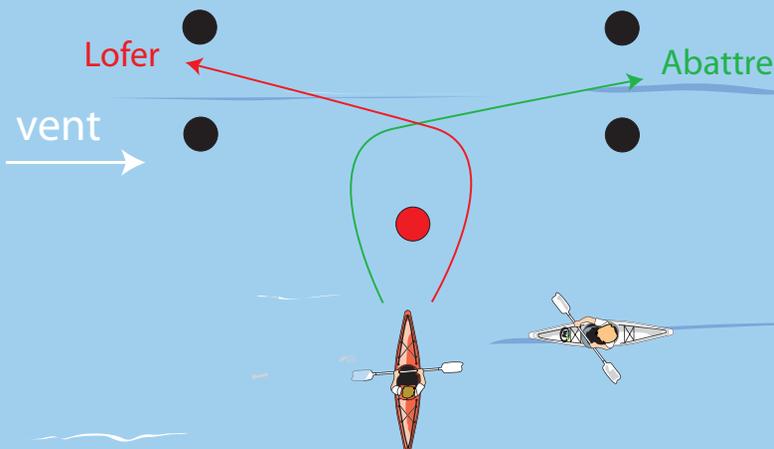
- DIRECTION
- PROPULSION
- TRANSMISSION
- EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAIE JAUNE  
À LA PAGAIE VERTE

## ABATTRE ET LOFER

## C'EST LE VENT QUI TRAVAILLE



### ■ LE BUT DE LA SITUATION

1. De la bouée de départ, franchir la porte au vent.
2. De la bouée de départ, franchir la porte sous le vent.

### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

La porte au vent a été franchie.  
La porte sous le vent a été franchie.

### ■ LES CONSIGNES

1. Départ de la bouée, effectuer les virages pour passer les portes.
2. Départ de la bouée, par rapport aux constats, choisir le mouvement le plus adapté pour passer dans la porte de droite puis dans la porte de gauche.

### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

En zone ventée (force 3 Beaufort).

### LE DÉROULEMENT :

#### 1/ Lofer pour franchir la porte au vent :

Du point de départ, franchir la porte au vent en utilisant exclusivement :

- un appel arrière tracté du côté droit
- un écart actif sur l'avant du côté droit

Déduire quelle est la manœuvre la plus efficace.

#### 2/ Abattre pour franchir la porte sous le vent :

Du point de départ, franchir la porte sous le vent en utilisant exclusivement :

- un écart actif sur l'avant du côté gauche
- un appel arrière tracté du côté gauche

Déduire quelle est la manœuvre la plus efficace.



### 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 :

- Utiliser le vent pour faire tourner l'embarcation en créant un pivot sur l'une des extrémités de l'embarcation.
- Utiliser un écart actif sur l'avant pour lofer.
- Utiliser un appel actif sur l'arrière pour abattre.

### ■ Idée pour simplifier :

- Espacer les bouées.

### ■ Idée pour complexifier :

- Réaliser un parcours à différentes allures de vent.

### ■ Les critères d'évaluation :

- L'écart actif sur l'avant n'est pas propulsif.
- L'appel actif sur l'arrière n'est pas propulsif.
- L'embarcation lofe ou abat autour d'un pivot avant ou d'un pivot arrière.

### ■ Problème :

- Les manœuvres sont propulsives.

### ■ Solutions :

- > Travailler les manœuvres à l'arrêt sans vent avec une autre embarcation qui crée une résistance.
- > Faire remarquer l'importance de la dissociation tronc/bassin en rotation.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

- C'est le vent qui fait tourner l'embarcation.