

V6

DIRECTION

PROPULSION

TRANSMISSION

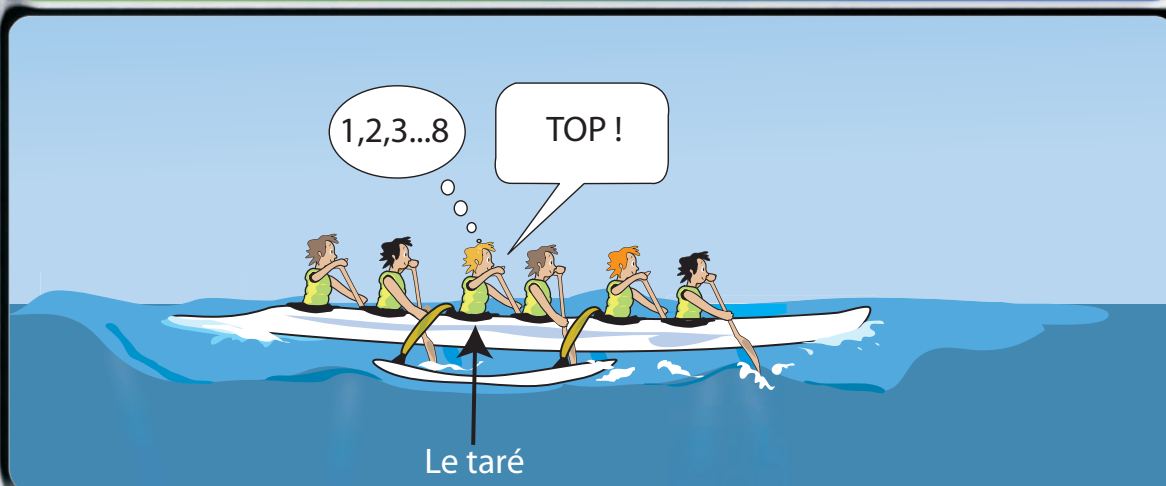
EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAIE JAUNE  
À LA PAGAIE VERTE

CHANGEMENT DE CÔTÉ

EH TOP



#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Réaliser des changements de bordé imposés par le Taré en V6.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

Changer de bordé en rythme.

#### ■ LES CONSIGNES

Au top du Taré, donner un dernier coup de pagaie. Pour réaliser le changement de bordé : sortir la pale de l'eau, placer la main qui était sur l'olive à la naissance de la pale, faire coulisser l'autre main jusqu'à l'olive. Au coup de pagaie suivant placer la main sur l'olive. Idem au top suivant.

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Mer en zone calme.

#### LE DÉROULEMENT :

Le pagayeur qui est placé à la 3<sup>e</sup> ou la 4<sup>e</sup> place est appelé le « Taré », il est responsable des changements de bordé et de l'intensité du coup de pagaie par la tonalité du son.

Tous les 8 coups de pagaie, le taré donne un top, qui indique aux pagayeurs qu'ils doivent changer de bordé après un dernier coup de pagaie, progressivement le Taré diminue le nombre de coups entre chaque changement de bordé. Puis changement de rôle dans la V6.

#### 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 d'effectuer un changement de bordé sur un rythme imposé par le taré.

Être capable de coordonner ses actions avec celles de ses équipiers.

### ■ Les critères d'évaluation :

Le temps de manipulation de la pagaie lors des changements de bordé est de plus en plus court.

La reprise du coup de pagaie est faite ensemble.

Le manche de la pagaie coulisse dans la main jusqu'à l'olive.

### ■ Idée pour simplifier :

• Attendre le signal sonore du moniteur avant de replonger la pale dans l'eau.

### ■ Idée pour complexifier :

• Les yeux fermés sur au moins 4 changements.

### ■ Problèmes :

- La main supérieure est lâchée alors que la pale est encore dans l'eau.
- La pagaie se met à l'horizontale.
- Perte de pagaie.

### ■ Solutions :

- > Toujours garder au moins une main sur la pagaie, et s'habituer à déplacer rapidement la main supérieure de l'olive à la naissance de la pale.
- > Faire des essais à l'arrêt.
- > Baisser le rythme des tops.
- > Faire le changement de bordé à l'arrêt à son propre rythme.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Le changement de bordé retarde la fatigue et s'il est bien coordonné l'embarcation conserve sa glisse.