



PHOTO

## QUELS SONT LES TERMES TECHNIQUES UTILISÉS POUR DÉSIGNER LES ACTIONS DU PAGAYEUR AVEC SA PAGAIE ?

La technique est trop souvent réduite à la seule description des gestes.

Nous devons connaître les différents termes techniques en les associant toujours à des actions de pagaie et des actions motrices pour obtenir une réaction efficace du bateau et répondre ainsi aux principes physiques exposés dans le premier chapitre.

L'aspect technique est également à compléter par une approche globale de la conduite du pagayeur en prenant en compte sa motivation, ses prises d'informations, ses représentations, sa condition physique...

Nous n'exposons ici que les principales manœuvres ; l'utilisation de la pagaie permet une bien plus grande diversité d'actions souvent combinées entre elles.

La nomenclature proposée dans le tableau qui suit a pour seul objectif de préciser, d'uniformiser et d'utiliser un vocabulaire codifié, elle donne uniquement des repères bio-mécaniques. Ces manœuvres ne représentent en aucun cas une progression pédagogique.

DÉSIGNATION DE LA MANŒUVRE DESCRIPTION DE L'ACTION DE PAGAIE ET DE L'ACTION MOTRICE DU PAGAYEUR.	SCHEMAS	L'APPUI DANS L'EAU EST UTILISÉ POUR :
<p><b>PROPULSION</b> La pale est placée sur l'avant du bateau et perpendiculairement à l'axe de déplacement. L'appui est surtout efficace sur l'avant, il est transmis par une poussée ou pression exercée par le pied ou genou du côté de la propulsion</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- se tirer sur l'avant.</li> <li>- faire avancer le bateau.</li> </ul>
<p><b>PROPULSION DÉBORDÉE</b> Propulsion utilisée spécifiquement en canoë. Sans changer les prises de main, la pagaie est placée de l'autre côté du bateau. L'appui est relativement court, sur l'avant du bateau, les bras restent tendus.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- se tirer sur l'avant.</li> <li>- faire avancer le bateau en le conduisant.</li> </ul>
<p><b>RÉTROPULSION</b> La pale est placée presque à plat sur l'eau, à l'arrière du pagayeur. Progressivement la pale s'appuie perpendiculairement à la surface de l'eau. L'action motrice est déclenchée par une rotation du tronc. L'appui est transmis par une poussée du côté de la rétropulsion.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- se repousser sur l'arrière.</li> <li>- faire reculer le bateau.</li> </ul>
<p><b>PROPULSION CIRCULAIRE</b> La pale est placée sur l'avant, face propulsive vers l'extérieur. La pagaie est maintenue horizontale pendant la propulsion, la ligne des épaules reste parallèle au manche de la pagaie. Plus l'appui se fait au large du bateau, plus la rotation est efficace. En fin de passée, la face active de la pale est orientée vers la coque.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- écarter l'avant puis tirer l'arrière dans une même propulsion.</li> <li>- faire pivoter le bateau.</li> </ul>
<p><b>APPEL DE L'AVANT</b> La pale est placée latéralement au bateau et orientée vers l'avant par une ouverture des poignets. Les jambes fournissent un travail important en amenant l'avant du bateau vers la pale.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- amener l'avant du bateau vers la pale.</li> <li>- faire tourner le bateau du côté du coup de pagaie.</li> </ul>



**APPEL DE L'ARRIÈRE**

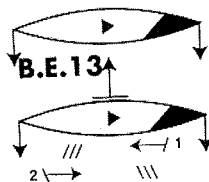
La pagaie est placée au large latéralement au bateau et orientée vers l'arrière. La traction de l'arrière du bateau s'accompagne d'une rotation des épaules, bras pratiquement tendus.



- amener l'arrière du bateau vers la pagaie.
- faire déraper l'arrière et faire tourner le bateau à l'opposé du coup.

**APPEL LATÉRAL TRACTÉ OU EN GODILLE**

La pagaie est placée sur le côté, face propulsive vers le bateau. Le déplacement latéral est provoqué soit par traction directe soit par mouvements de godille. L'action est efficace si la pagaie est verticale donc si le pagayeur tourne le tronc vers la manœuvre



- amener le centre de gravité du bateau latéralement vers la pagaie.
- déplacer le bateau en direction du coup de pagaie.

**COL OU PATTE DE CYGNE**

En fin de propulsion en C1 ou en C2 pour l'équipier la face propulsive s'oriente progressivement vers l'extérieur. Le manche de la pagaie s'appuie contre le bordé et bascule vers l'intérieur pour créer un léger écart et permettre un dégagé par la tranche externe.



- repousser l'arrière du bateau du point d'appui pour corriger la direction d'un canoë sans le freiner.
- inverser le dérapage de l'arrière du bateau.

**APPUI EN POUSSÉE, EN SUSPENSION**

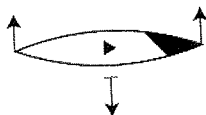
Utilisation de la pagaie placée horizontalement et latéralement au bateau pour créer un appui à plat sur l'eau et redresser ou stabiliser le bateau. Dans l'appui en poussée les coudes sont au dessus de la pagaie, dans l'appui en suspension, les coudes sont en dessous du manche.



- s'appuyer sur l'eau avec sa pagaie.
- rétablir l'équilibre latéral du bateau.

**ÉCART**

L'écart peut s'effectuer pour repousser l'avant, l'arrière d'un bateau ou pour déplacer latéralement un canoë. L'écart de l'arrière est utilisé en kayak ou en canoë pour corriger une trajectoire. La pagaie étant parallèle à l'axe du bateau pour éviter de freiner, il y a action de repousser l'arrière du bateau.



- repousser le bateau du point d'appui.
- déplacer le bateau à l'opposé du coup.

**APPEL D'INCIDENCE**

L'appel d'incidence peut s'effectuer sur l'avant, sur l'arrière latéralement au bateau. Le bateau est déplacé en fonction de la position de l'appui par rapport au centre de rotation et en fonction de l'angle d'incidence formé par la pagaie et le courant apparent qui vient frapper celle-ci.



- déplacer le bateau par effet de gouvernail.

**APPEL D'INCIDENCE TRACTÉ**

A partir de l'appui créé par l'appel d'incidence, le pagayeur, épaules tournées vers la cible visée, exerce une traction et tire l'avant du bateau vers la pagaie en enchaînant une action propulsive.



- amener l'avant du bateau vers la pagaie fixée par la pression du courant apparent.
- créer un effet de rotation du côté du coup de pagaie plus un déplacement.