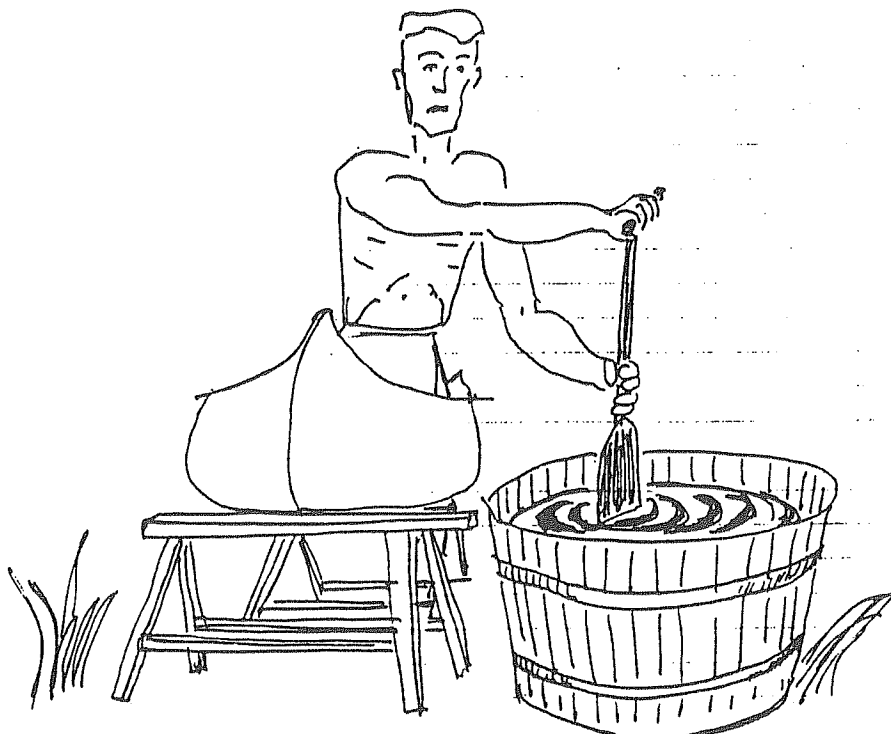


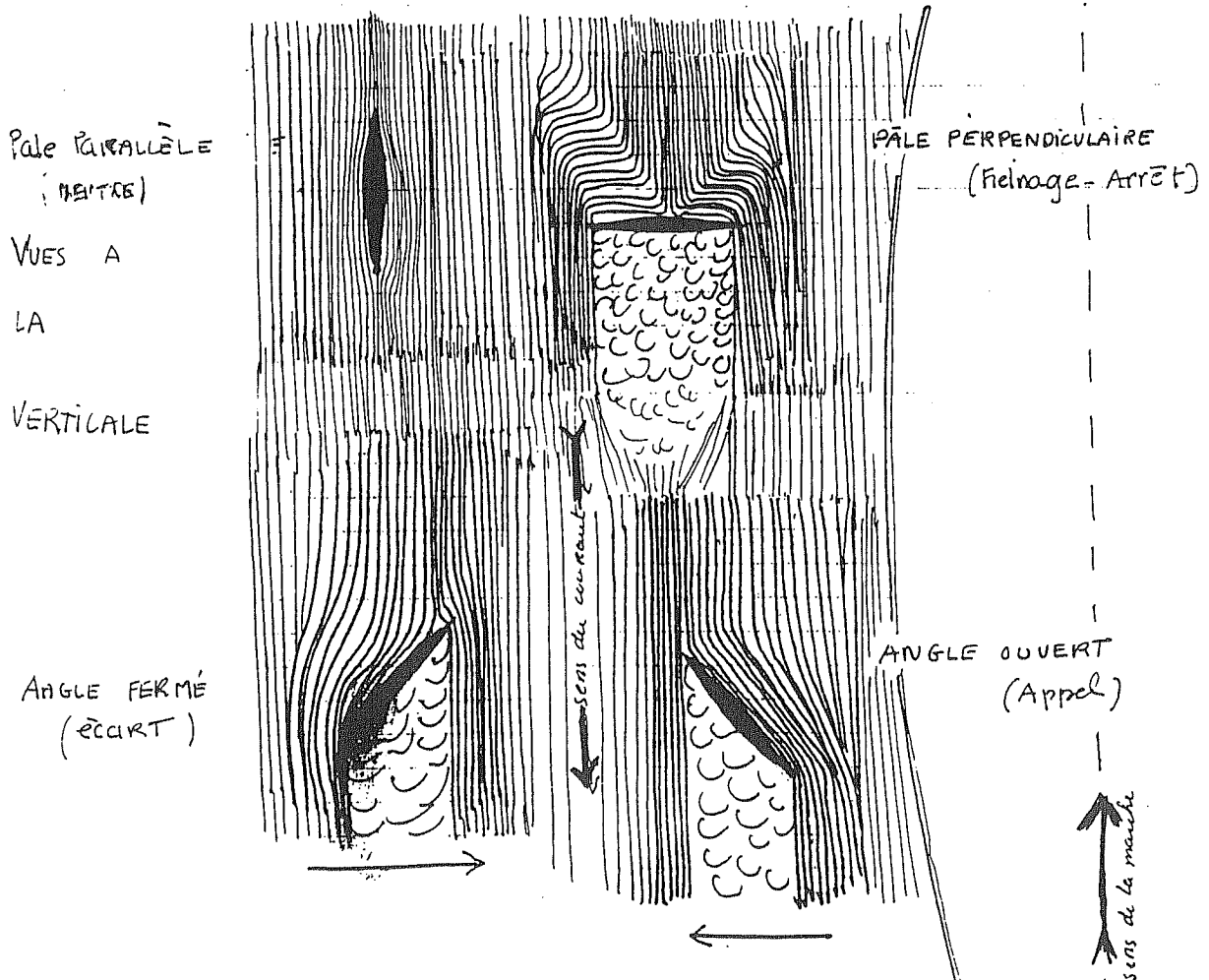
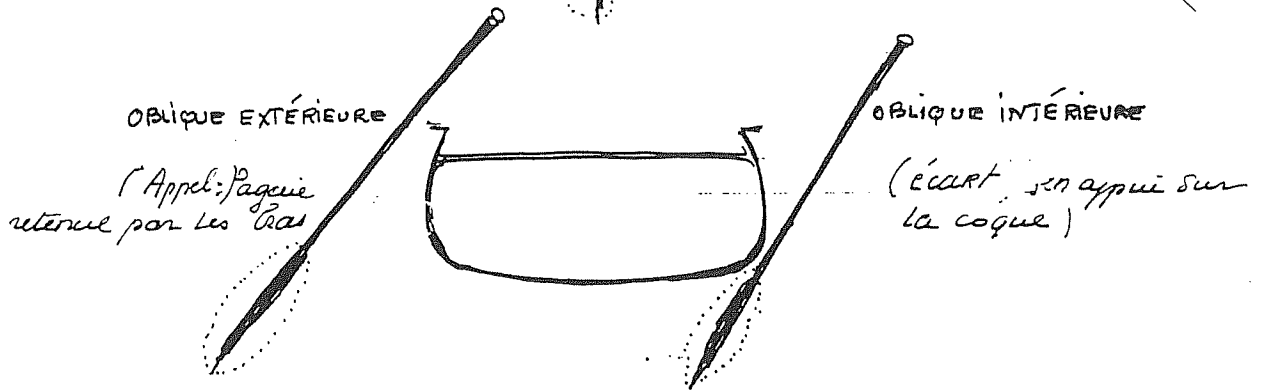
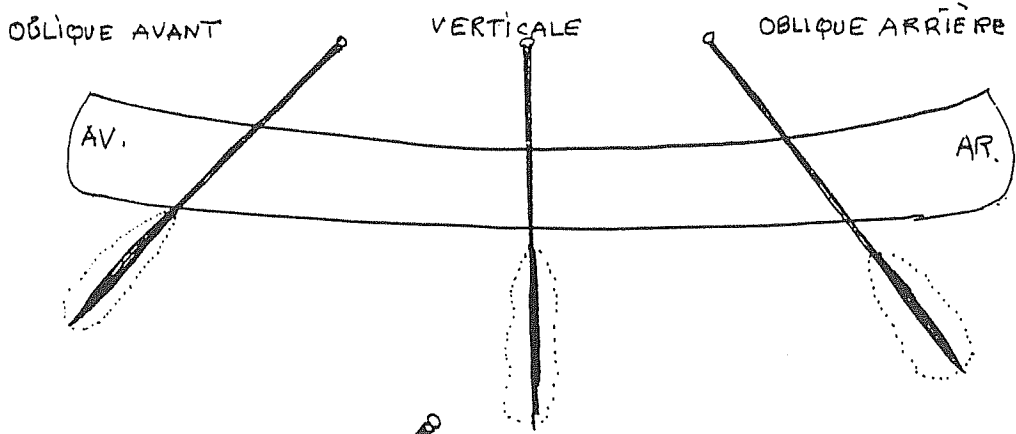
TECHNIQUE DU CANOË "CANADIEN"

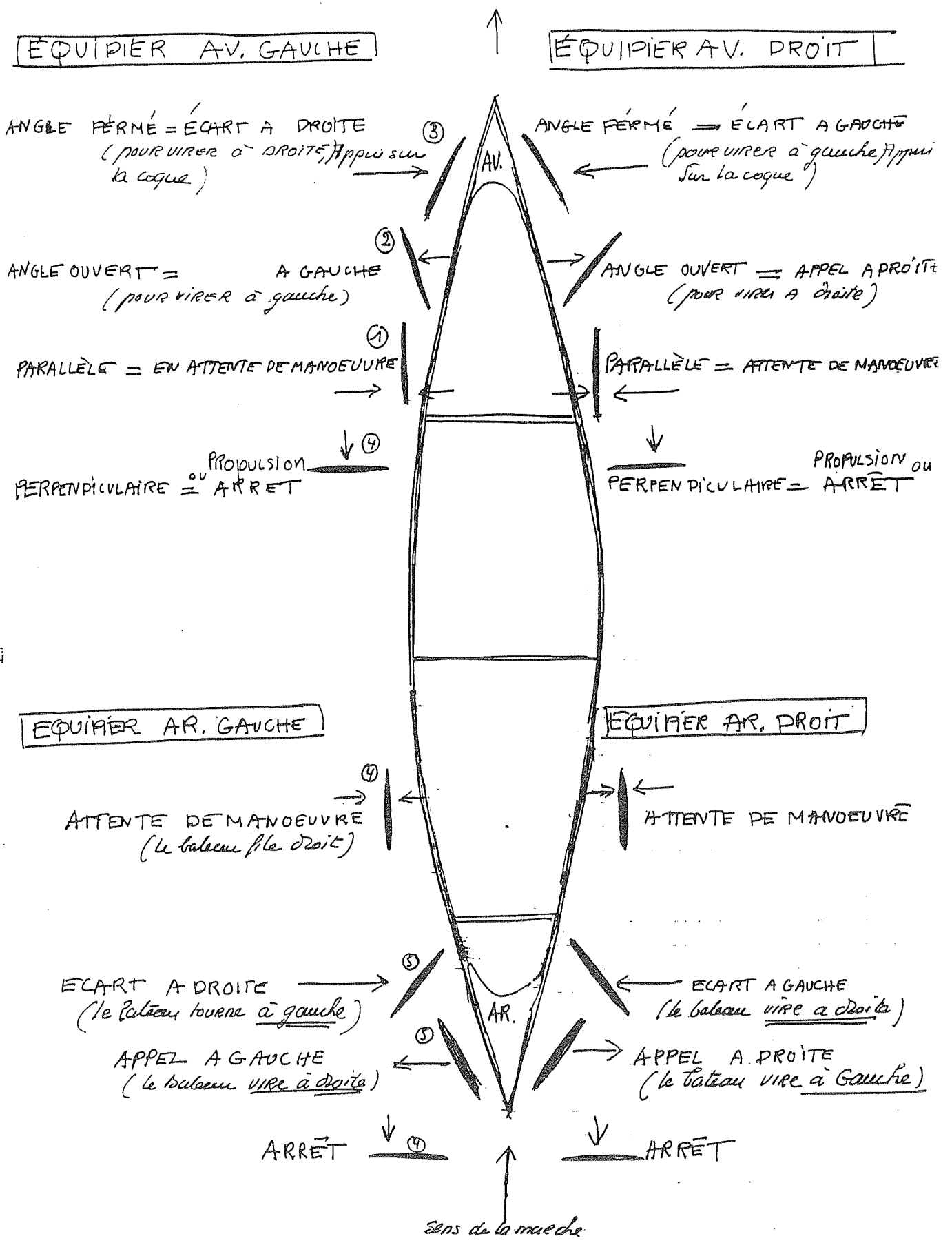
METHODE, DE LA PAGAIE SIMPLE

Page	1	ORIENTATION DES PAGAIES (Terminologie)
	2	Angle des pales et incidence
	3	Propulsion Avant Gauche
	4	Propulsion Avant Droit
	5	Propulsion Arrière Gauche
	6	Propulsion Arrière Droit
	7	Appel et écart simples Avant Gauche
	8	Appel et écart simples - Avant Droit
	9	Appel et écart simples - Arrière Gauche
	10	Appel et écart simples - Arrière Droit
	11	Manceuvres décomposées Appel Avant droit
	12	Manceuvres décomposées Appel Avant gauche
	13	Canoe Bi virages en écart
	14	Canoe Bi - virages en appel
	15	Navigaton ... et Sécurité
	16	Comment embarquer
	17	Remonter le courant
	18	Arrêts Contre-courant
	19	Traversée en Bal
	20	Appuis sur pagaie



TERMINOLOGIE





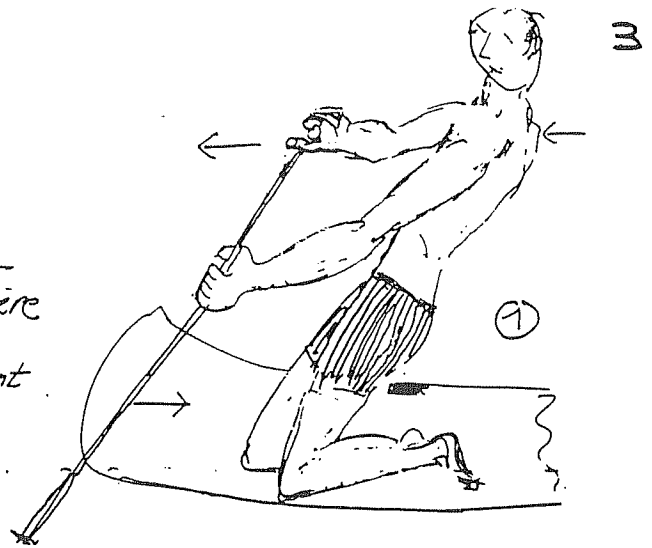
PROPULSION

Equipier AVANT GAUCHE

1) Position d'attaque

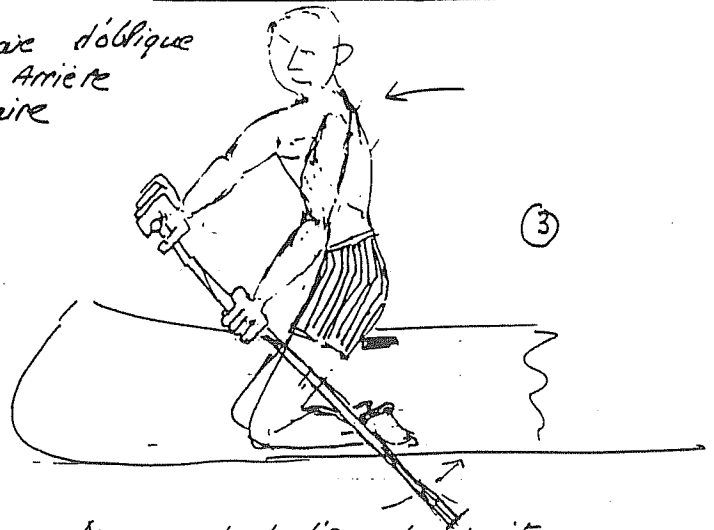
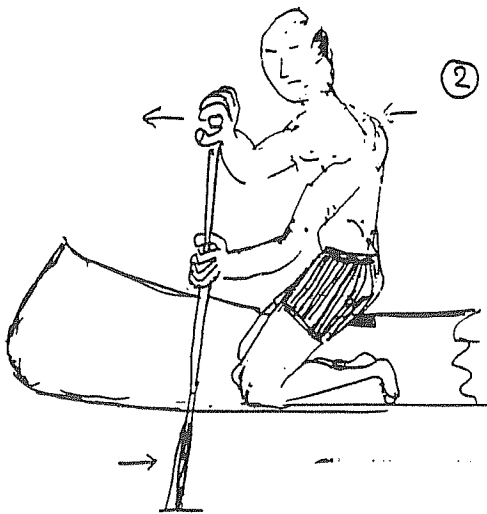
Pagaie oblique AVANT
 Pâle perpendiculaire
 Epaule droite en retrait
 Corps incliné vers l'arrière

Pagaie maintenue fermement
 à pleines mains
 Bras droit plié



2) 3) Avancement

passage de la Pagaie d'oblique
 Avant à oblique Arrière
 pâle perpendiculaire

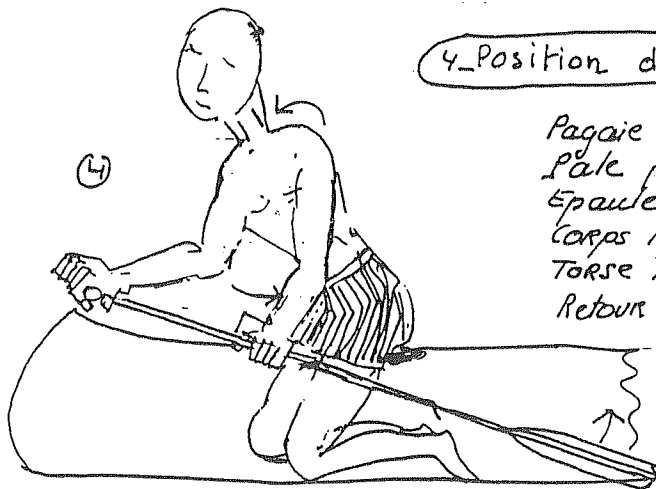


Avancement de l'épaule droite
 Inclinaison du TORSSE vers l'AVANT et
 Rotation légère du TORSSE vers la gauche
 Bras droit légèrement plié

4) Position d'échappement final

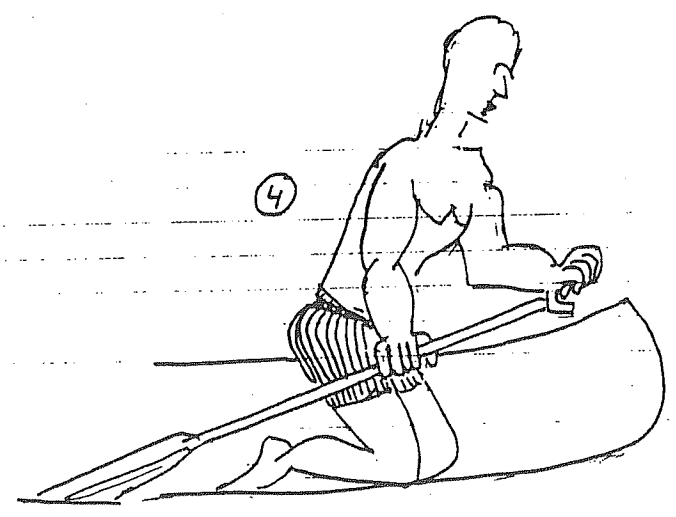
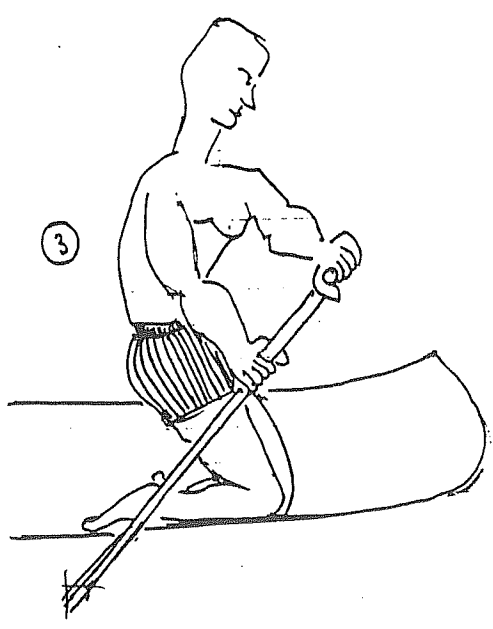
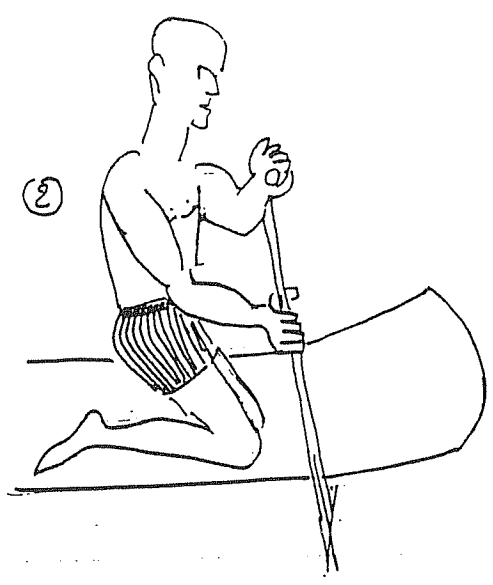
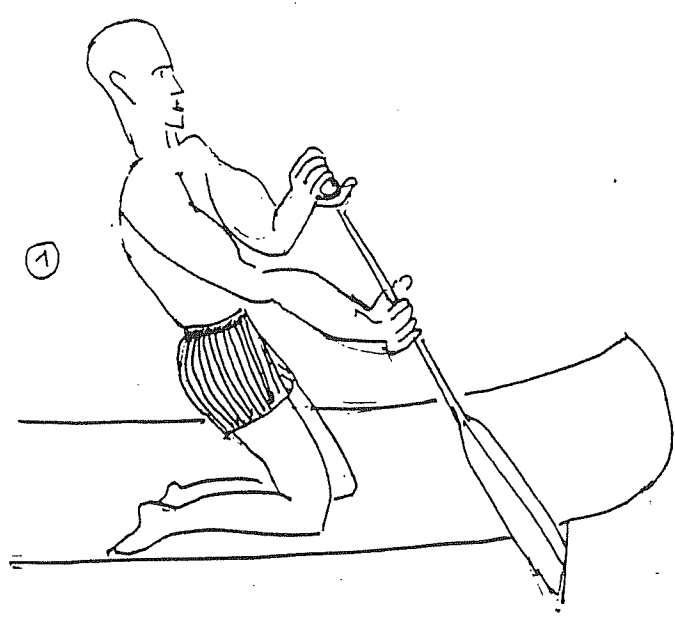
Pagaie oblique ARRIERE
 Pâle perpendiculaire
 Epaule droite en AVANT
 Corps incliné vers l'AVANT
 TORSSE tourné vers la gauche
 Retour de la pagaie à plat
 vers la position 1

Bras droit



PROPULSION

Equipier AVANT DROIT



(1) Position d'attaque
 Pagaie Oblique AVANT
 Pâle perpendiculaire
 Epaule Gauche enretrait
 Torsse incline vers L'ARRIERE
 Bras droit plie'

(2) (3) Avancement
 Passage de la pagaie d'oblique AVANT
 à Oblique ARRIERE
 Pâle perpendiculaire
 Avancee de l'epaule Gauche
 inclinasion du torsse vers L'AVANT et
 rotation vers La Droite

(4) Echappement et Retour en (1)

Pagaie oblique AR
 Pâle perpendiculaire
 Epaule droite en AVANT
 Torsse Tourne' vers la droite
 Retour a la position d'attaque
 pagaie a plat

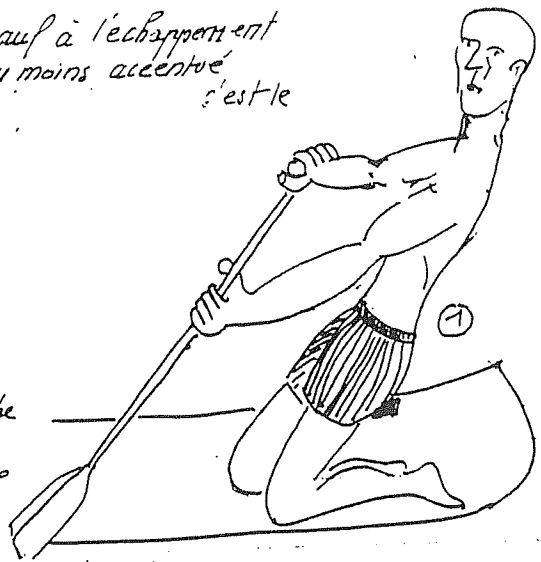
PROPULSION

Équipier ARRIÈRE GAUCHE

Mouvements comparables à ceux de l'équipier AVANT sauf à l'échappement ou un mouvement de GOUVERNAIL plus ou moins accentué est nécessaire à chaque coup de pagaie. COUP de RAPPEL (3)

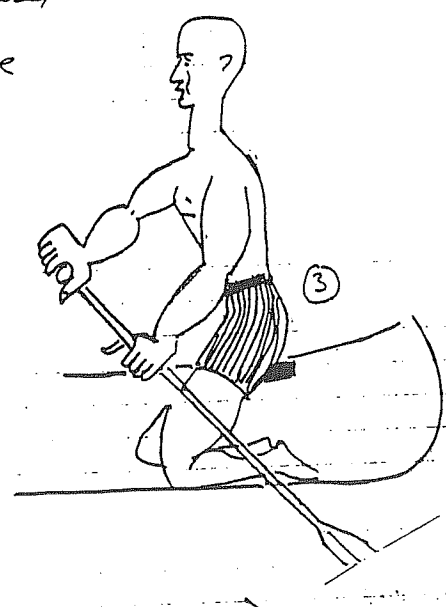
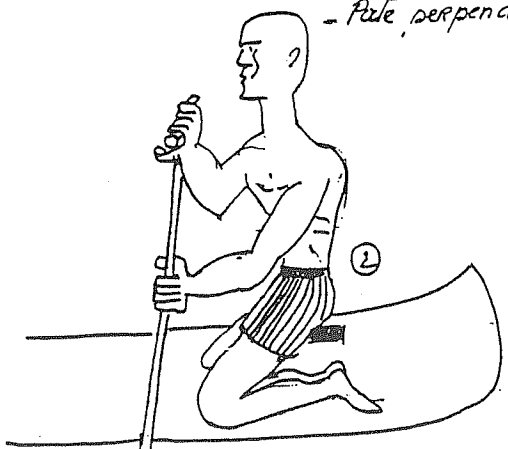
1) Attaque

- Pagaie oblique Avant
- Pèle perpendiculaire
- Épaule DROITE en retrait
- Torse incliné en arrière
- Bras droit plié



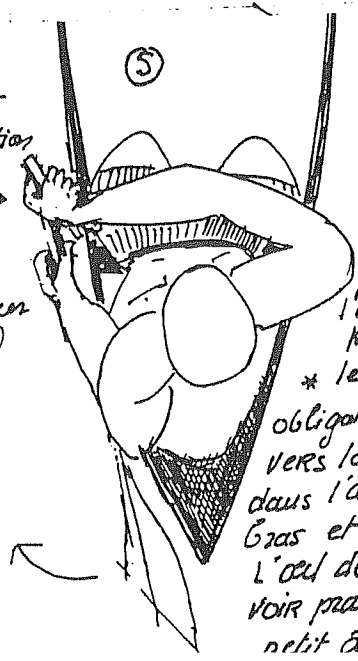
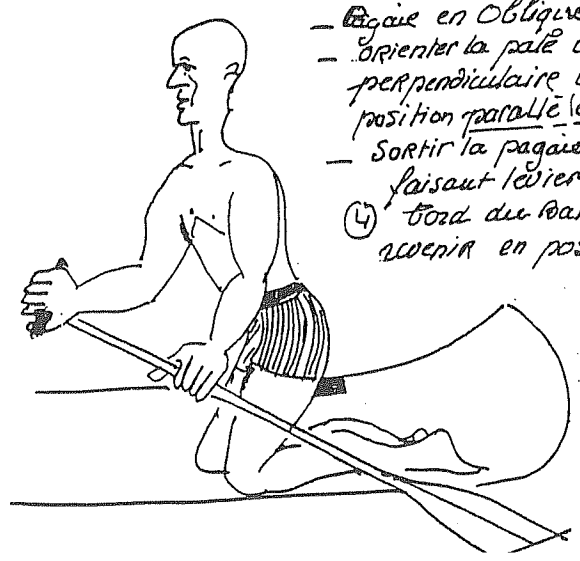
2.3) Avancement

- Traction sur la pagaie. Bras gauche
- Poussee Bras droit et épaule
- passage de la pagaie d'oblique Avant à Oblique Arrière -
- mouvement d'avancée de l'épaule
- DROITE, inclinaison du buste, l'avant
- rotation du Torse vers la Gauche
- Pèle perpendiculaire



(4.5) Coup de rappel et échappement.

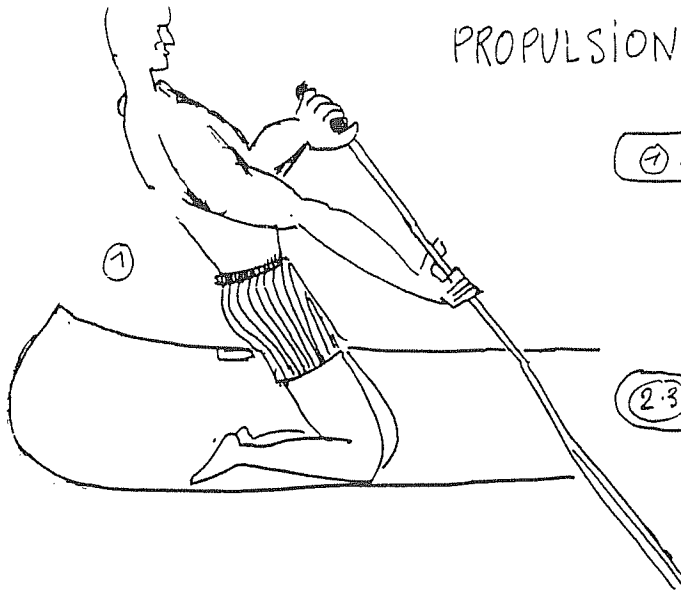
- Pagaie en Oblique ARRIÈRE
- Orienter la pèle de la position perpendiculaire à la position parallèle *
- Sortir la pagaie en faisant levier sur le bord du bateau pour revenir en position (1)



l'olive tenue à pleine main
 * le poignet doit être obligatoirement "cassé" vers la droite, le pouce dans l'axe de l'avant bras et en dessous -
 L'œil de l'équipier ne doit voir pratiquement que le petit doigt de la main

6

PROPULSION Equipier ARRIÈRE DROIT 6

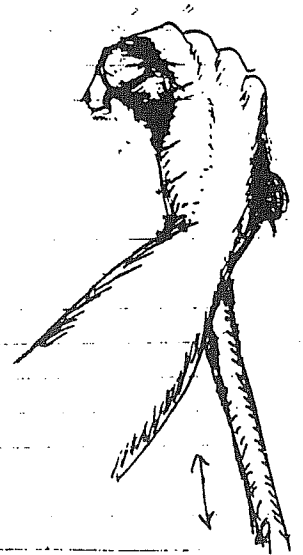
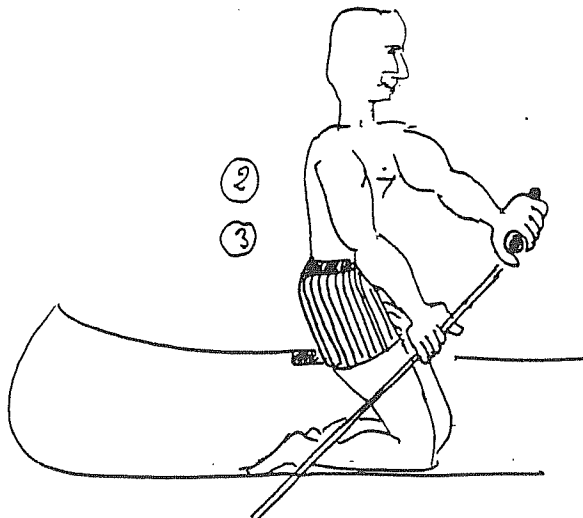


① Position d'attaque

- Pagaie oblique AVANT
- Pâle perpendiculaire
- Épaule gauche en retrait
- TORSÉ en ARRIÈRE
- Bras gauche plié

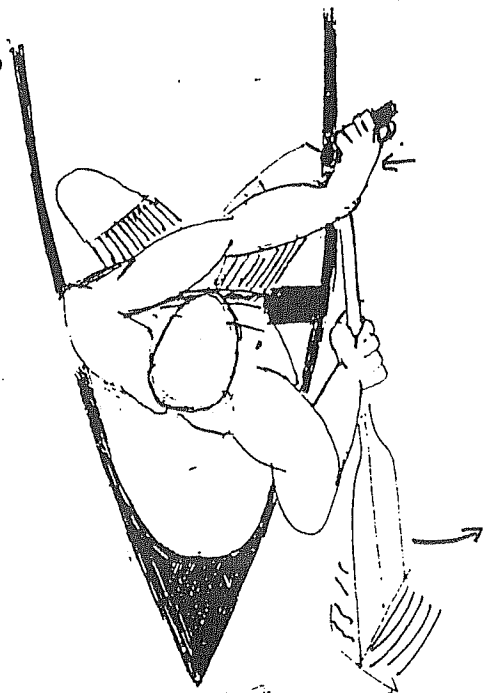
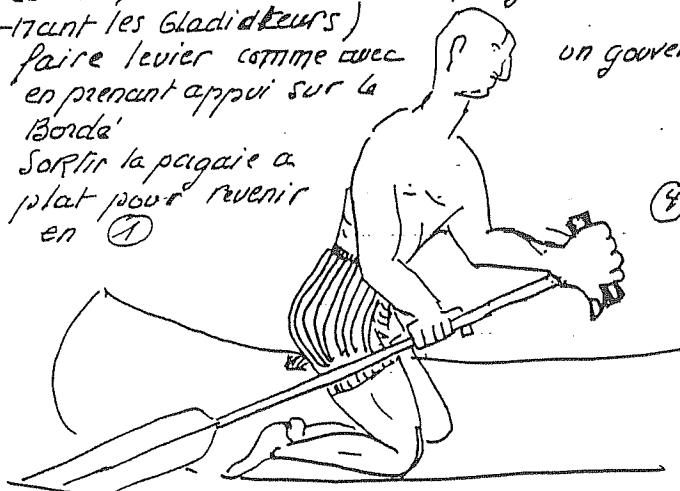
②-③ Avance Propulsion

- Pâle perpendiculaire
- Traction sur la pagaie: Bras DROIT (infer)
- Poosée sur l'effort: Bras SUPÉRIEUR GAUCHE
- TORSÉ et ARRIÈRE en avant
- épaule GAUCHE vers l'avant
- élongation du Bras gauche
- Rotation du TORSÉ vers la droite accompagnat le mouvement de la pag



4.5 Coup de Rappel et edrappement

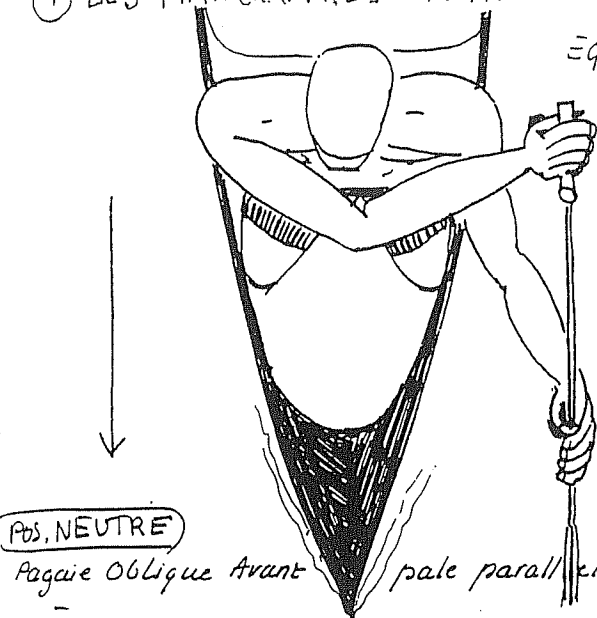
- Pagaie oblique ARRIÈRE
- faire pivoter la pâle de la position perpendiculaire à la position parallèle par une torsion du poignet gauche vers le bas, et vers l'extérieur (le geste de César condamnant les Gladiateurs)
- faire levier comme avec un gouvernail en prenant appui sur la Bordée
- Sortir la pagaie à plat pour revenir en ①



① LES MANŒUVRES AU'AVANT APPEL ET ÉCART (STATIQUES) 7

Équipier AVANT GAUCHE

Bateau tranquille

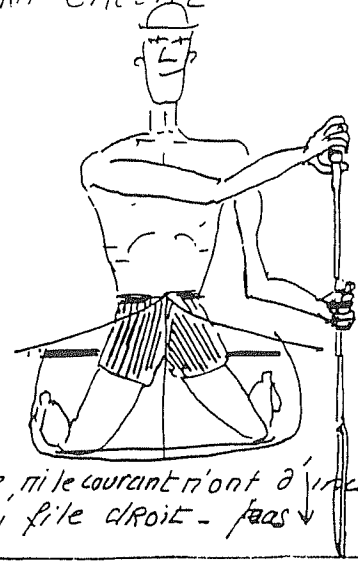


POS. NEUTRE

Pagaie Oblique Avant

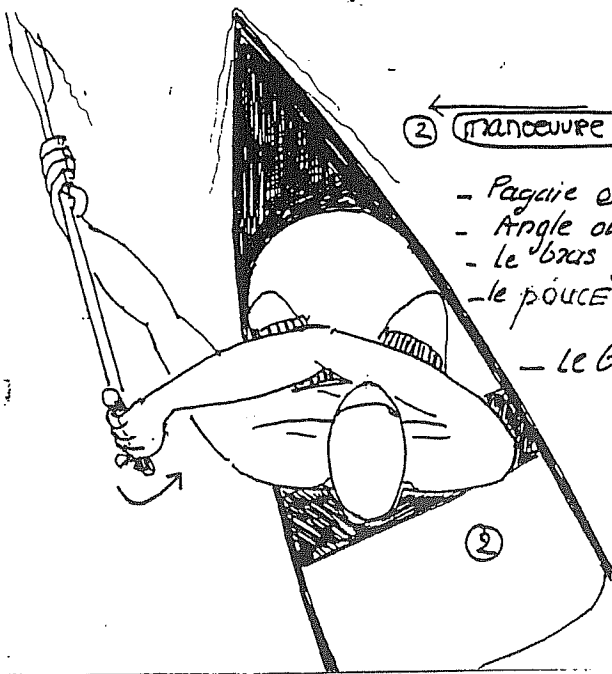
pale parallèle

En la vitesse, ni le courant n'ont d'incidence - le bateau file droit - pas de gitez



② manœuvre d'appel statique

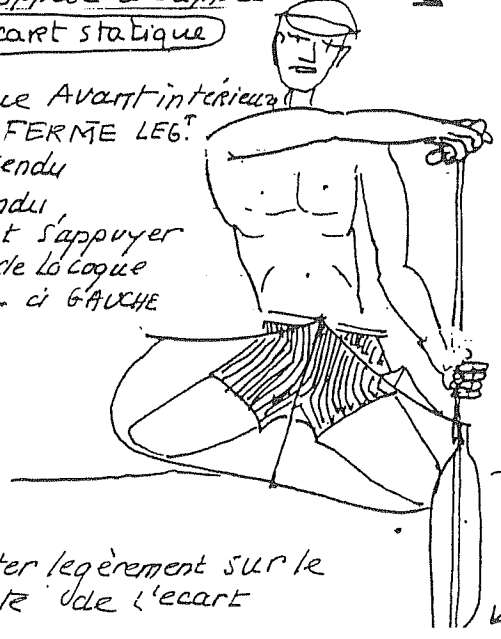
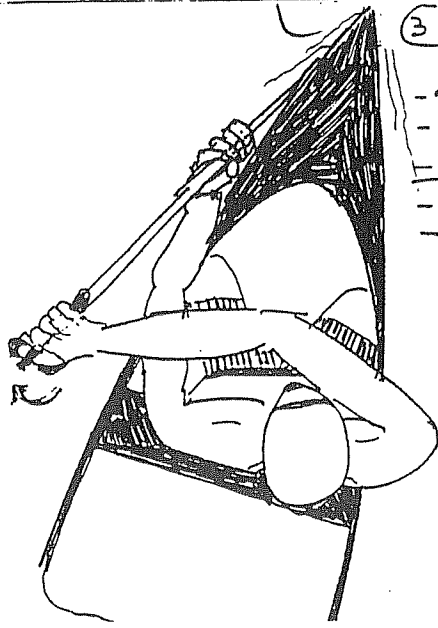
- Pagaie en oblique Avant extérieur
- Angle ouvert légèrement
- le bras gauche à peine plié
- le pouce droit au niveau de l'épaule gauche
- le bateau vire à gauche



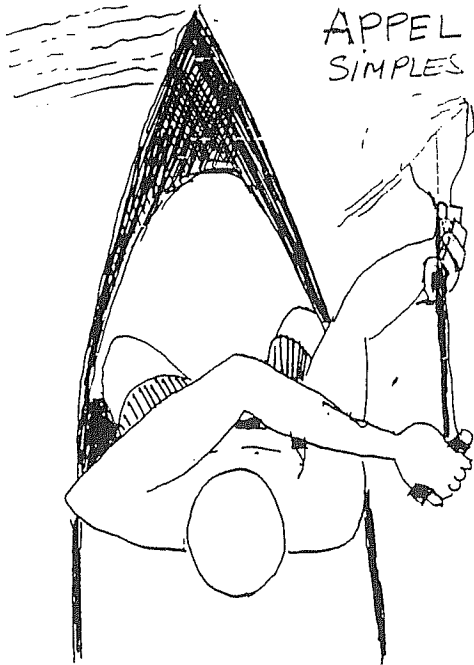
Giter légèrement du côté opposé à l'appel

③ manœuvre d'écart statique

- Pagaie en oblique Avant intérieur
- Pale à angle FERME LEG.
- Bras gauche tendu
- Bras droit tendu
- la pagaie vient s'appuyer contre l'avant de la coque et pousse celui-ci GAUCHE



Giter légèrement sur le côté de l'écart



APPEL et ECARTS equipier AVANT DROIT
(canoë filant sur son erre)

①



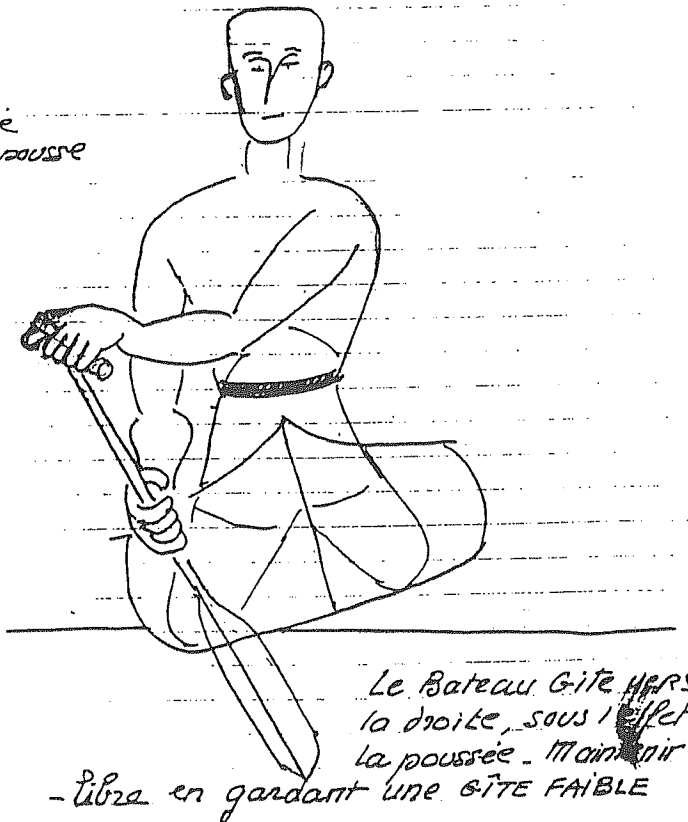
- ① Appel simple VIRAGE À DROITE
- Pagaie en oblique avant extérieur
 - Angle de la pagaie légèrement ouvert
 - Bras droit légèrement plié
 - Pouce gauche orienté vers l'épaule droite
 - le bateau vire à droite

Faire giter le canoë sur le côté opposé à l'appel

② ÉCART simple VIRAGE à GAUCHE

- Pagaie en oblique avant intérieure
- Angle de la pagaie légèrement fermé
- Bras droit (inférieur) presque tendu
- Sous la pression de l'eau la pagaie vient s'appuyer sur la coque et pousse celle-ci vers la GAUCHE

②



Le Bateau Gite vers la droite, sous l'effet de la poussée. Maintenir l'éq.

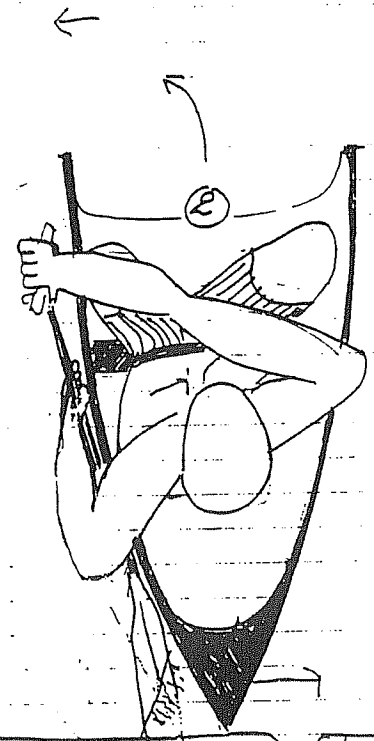
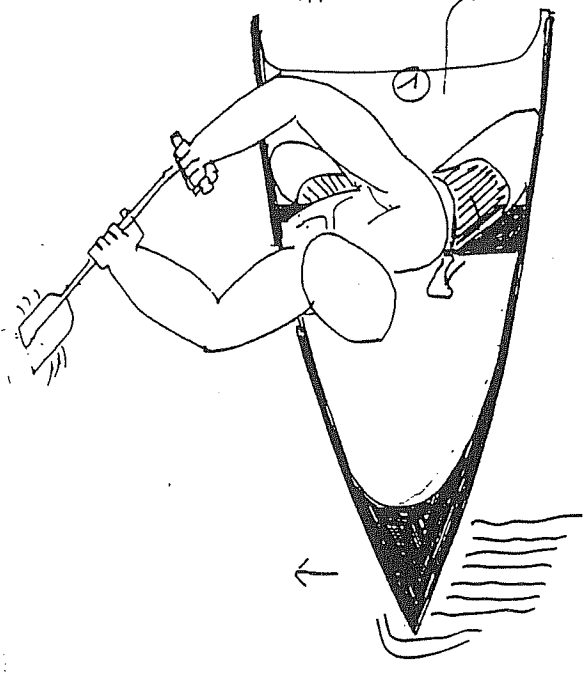
- Libra en gardant une GÎTE FAIBLE

APPEL et ÉCART A L'ARRIÈRE Équipier Arrière GAUCHE

(Bateau en mouvement)

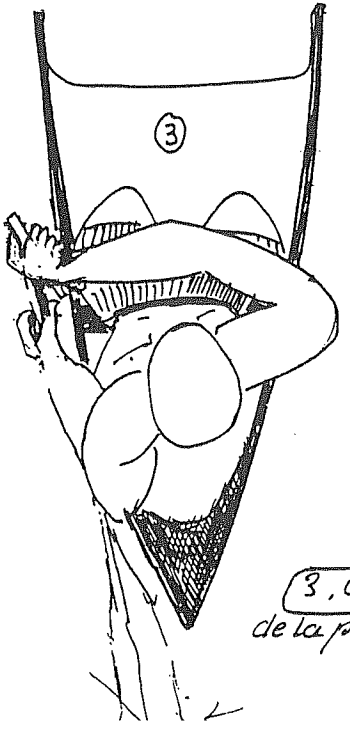
① Appel Simple = Virage à droite

- Pagaie oblique Arrière extérieure (côté GAUCHE)
- Pâle à Angle OUVERT (plus largement qu'à l'avant)
- les bras légèrement pliés prennent appui sur la pagaie
- L'arrière du canoë se déplace vers la gauche, le bateau s'ORIENTE donc vers la droite
- le buste s'incline vers l'extérieur pour augmenter l'amplitude de la manœuvre



② Écart Simple = Virage à gauche

- Pagaie oblique Arrière intérieure
- Pâle à Angle fermé (plus ou moins suivant l'amplitude de la manœuvre choisie)
- le torse maintenu au centre du bateau pour conserver l'équilibre. Toujours compromis par les manœuvres d'écart, le bras droit est tendu, la main dépassant l'épaule droite, le pouce dirigé vers l'épaule
- sous l'effet de la poussée, la pagaie en appui sur la coque l'écarte vers la droite - le bateau vir à gauche



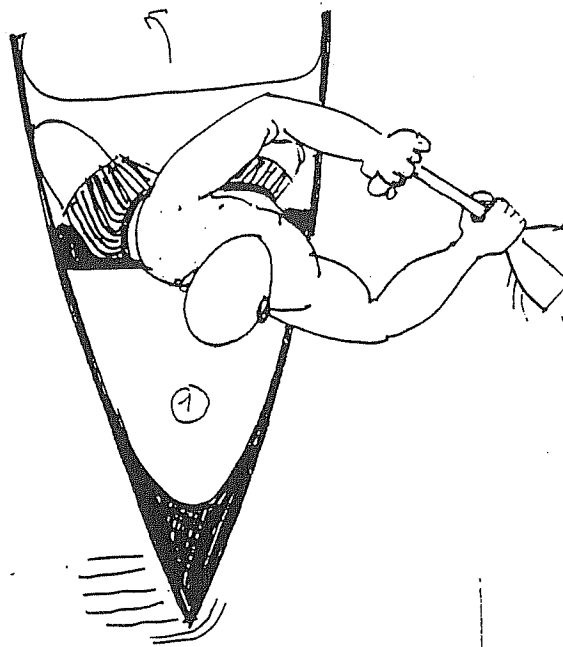
③, coup de rappel - en accentuant le "coup de rappel", à la fin de la propulsion on obtient un écart dynamique assez efficace

10 APPEL et ÉCART à L'ARRIÈRE
- Bateau en mouvement.

Equipier ARRIÈRE DROIT

① Appel Simple (statique) = Virage à gauche

- Pagaie en oblique Arrière extérieure (côté DROIT)
- Pâle à ANGLE COUVERT
- Les bras sont légèrement pliés - le Torse incliné vers l'extérieur
le corps en appui sur la pagaie
- L'arrière du canoë est tiré vers la droite, La pointe avant s'oriente donc vers la gauche



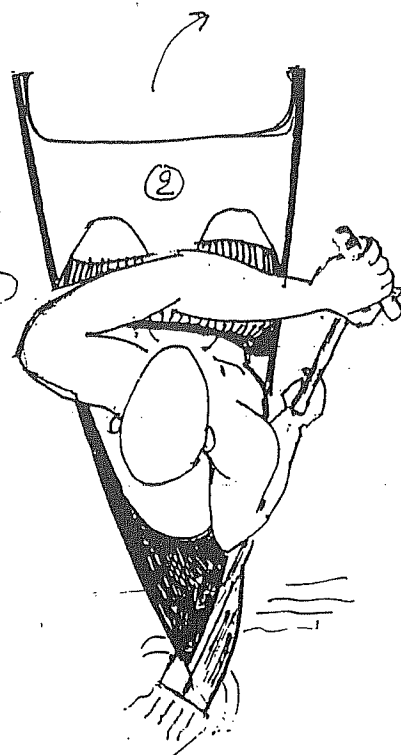
③ Coup de Rappel

même effet en cas de renforcement qu'en ② c'est seulement la position du poignet qui varie et l'effet de levier



ÉCART SIMPLE ARRIÈRE = Virage à DROITE

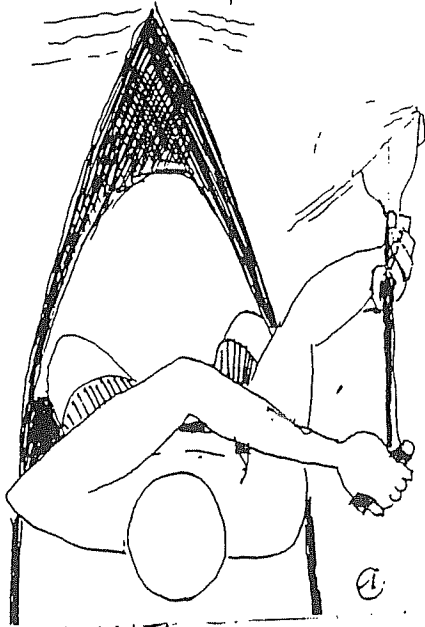
- ② - Pagaie en position Oblique Arrière intérieure
- Pâle à ANGLE FERMÉ
- TORSE au Centre
- poussée vers la gauche
- La pointe s'oriente vers la droite



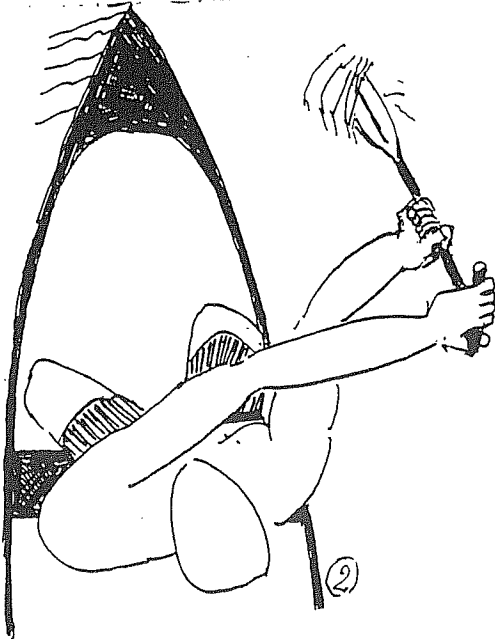
MANŒUVRES DÉCOMPOSÉES :

APPEL DYNAMIQUE avant droit

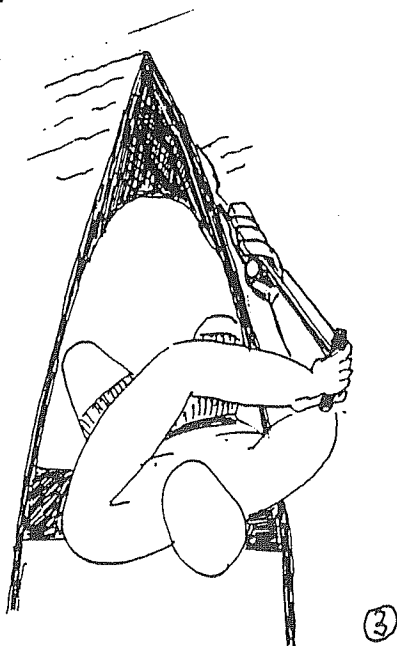
11



- ① - Pagaie en oblique Avant droit
- Pate a Angle ouvert
- éloigner la pagaie vers l'extérieur en choisiss. l'angle le plus favorable

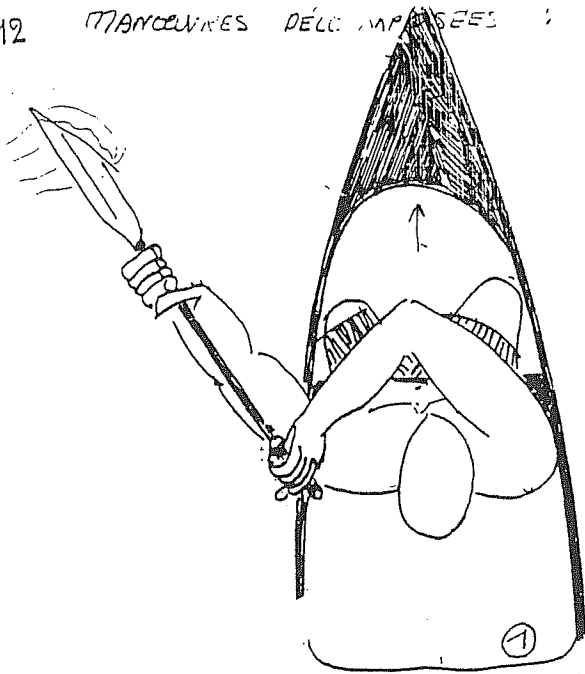


- ② - Pivotez la pate (poignet olive) pour la mettre parallèle à l'axe du bateau
- commencez à Rabattre la pagaie, pate parallèle, vers le canoë
- le virage s'amorce, à droite

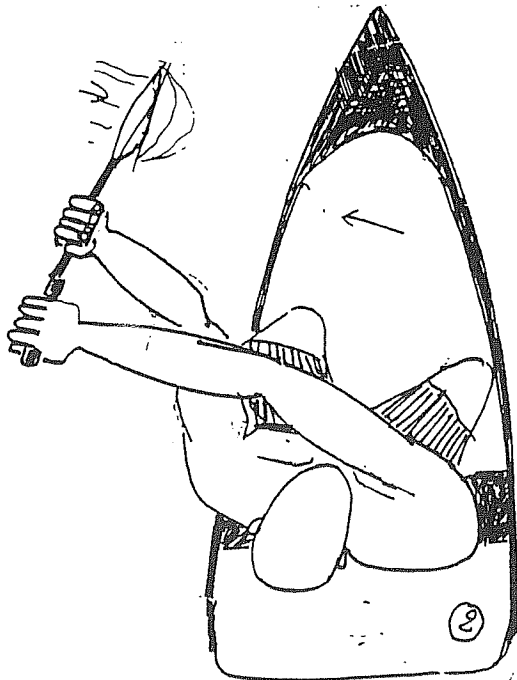


- ③ - Poursuivre le mouvement jusqu'au plat bord du canoë
- Si le virage est insuffisant recommencez rapidement la même manœuvre
- Sinon remonte, sans sortir la pale de l'eau les mouvements de propulsion.

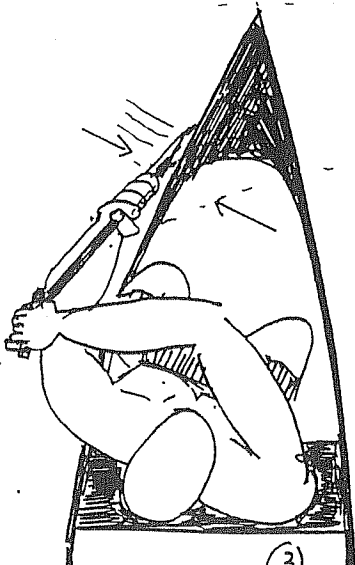
APPEL DYNAMIQUE (Avant fauche)



- ① - premier mouvement identique à celui de l'appel statique - pagaie en oblique Avant extérieur - Angle légèrement ouvert à gauche - éloigner la pagaie du bord vers l'extérieur - les deux bras se tendent pour aller chercher l'eau le plus loin possible - bien conserver son équilibre, les genoux calés sur les flancs du canoë - le pouce "olive" dirigé toujours vers l'arrière



- ② - la pagaie éloignée, positionner la pale parallèlement à l'axe du bateau et la ramener dans la même position jusqu'au bord - le bateau vire à gauche

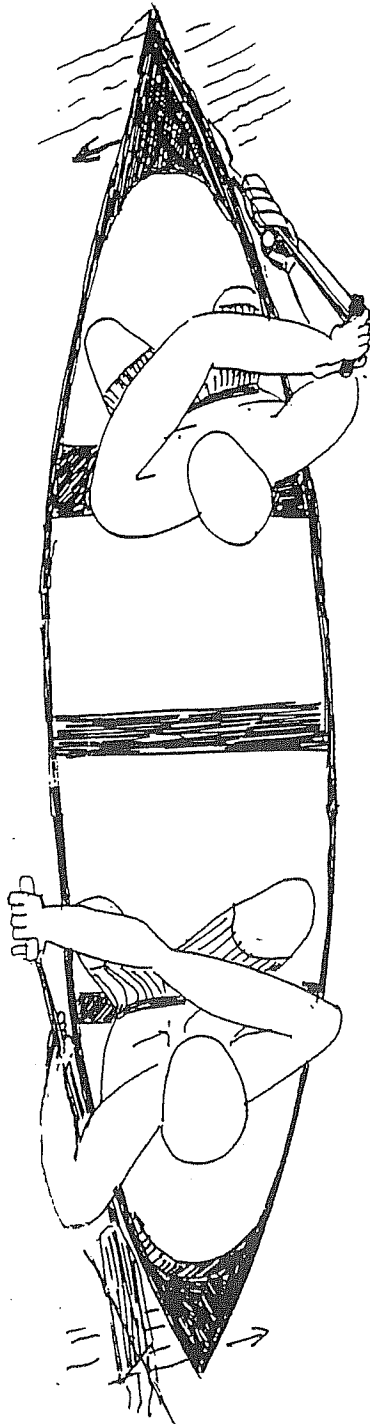


- ③ - Si le mouvement ne suffit pas :
- Terminer l'appel
- Réouvrir l'angle très largement
- éloigner la pagaie comme en ①
- renouveler le mouvement si nécessaire

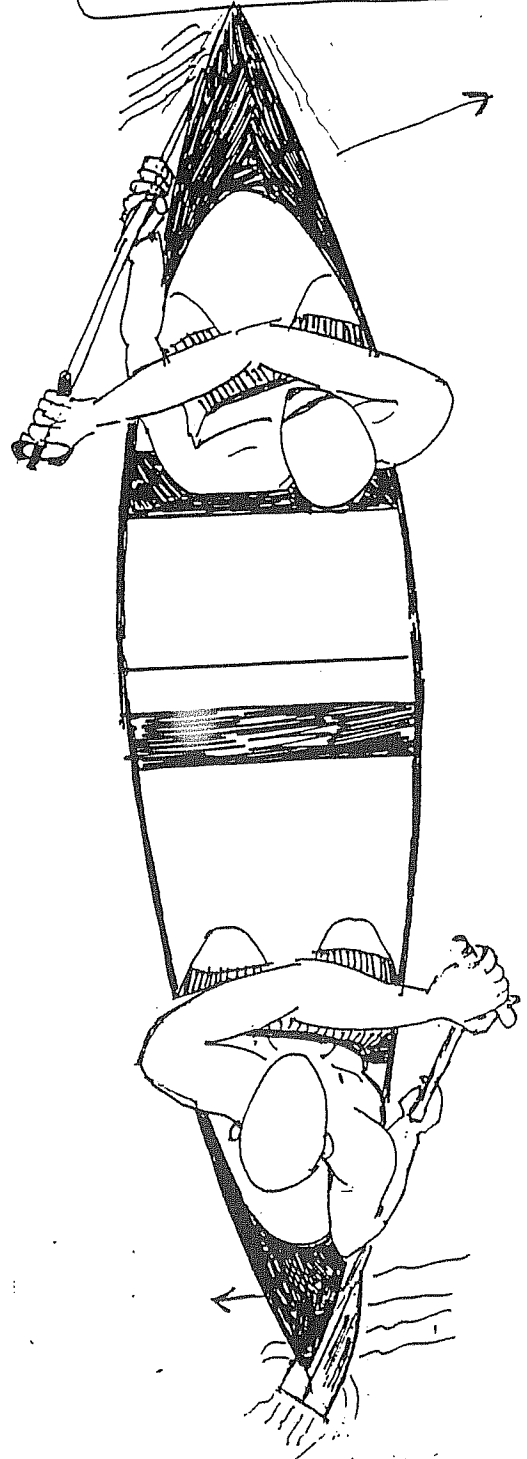
Si le virage est suffisant, reprendre les mouvements normaux de propulsion.

RAPPEL DES MANOEUVRES EN CANOË BI (C2)
MANOEUVRES CONJUGUËES

ECARTS SIMPLES *Conjugués*
EQUIPIERS: AV. DROIT - AR. GAUCHE
VIRAGE A GAUCHE



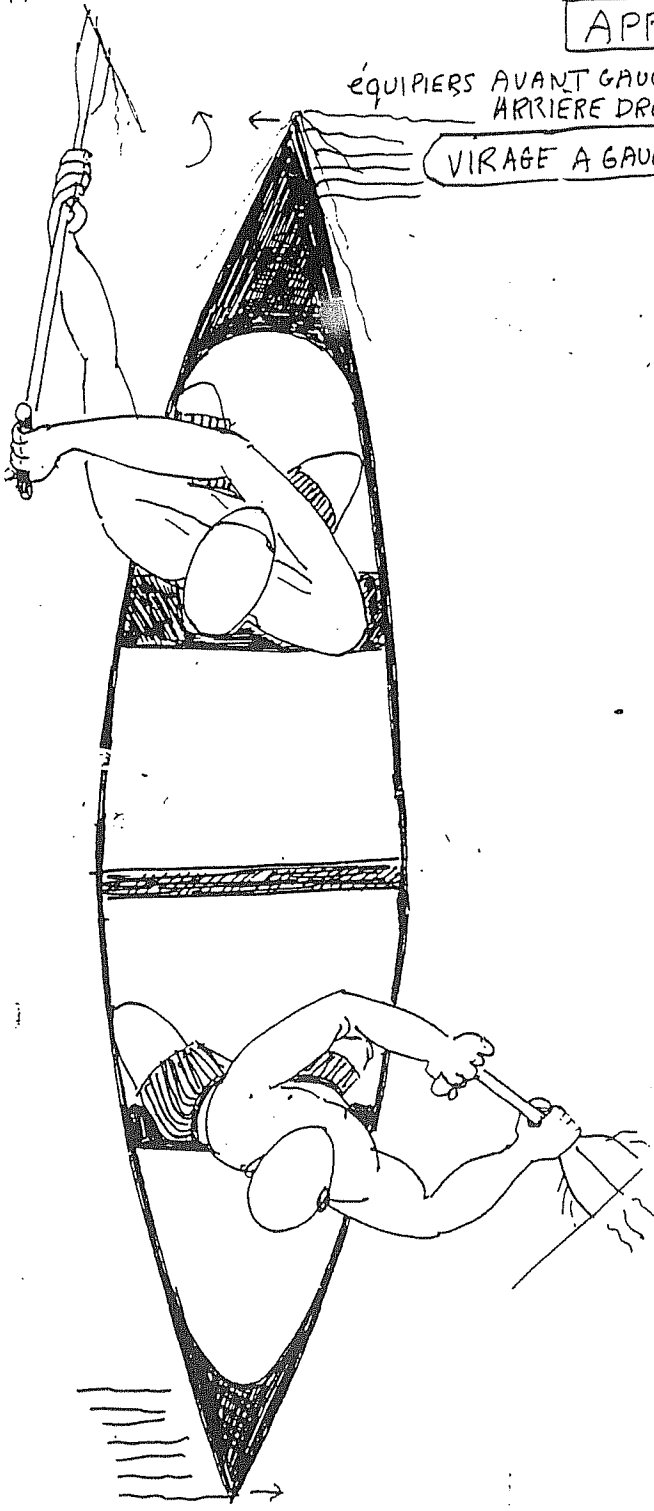
EQUIPIERS AV. GAUCHE - AR. DROIT
VIRAGE A DROITE



APPELS SIMPLES conjugués

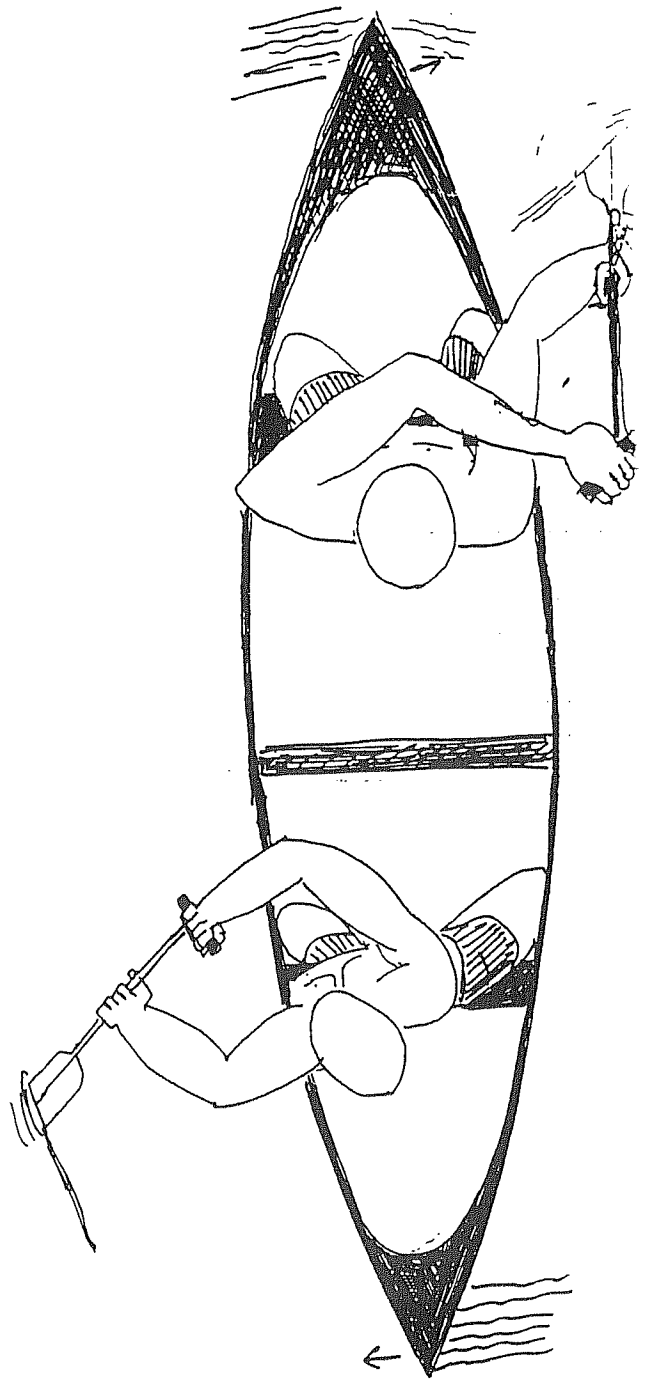
ÉQUIPIERS AVANT GAUCHE
ARRIÈRE DROIT

VIRAGE A GAUCHE



ÉQUIPIERS AVANT DROIT
ARRIÈRE GAUCHE

VIRAGE A DROITE



NAVIGATION ET SÉCURITÉ

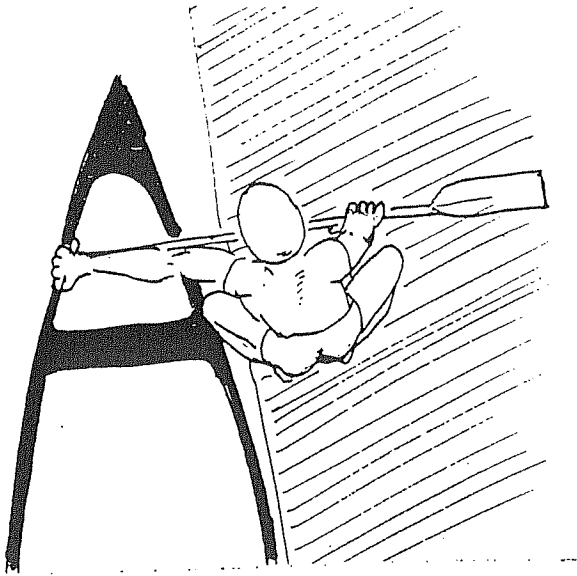
Après une période plus ou moins longue de formation, suivant ses capacités, le débatant pourra lâcher les eaux trop calmes et entreprendre, accompagné bien sûr, des descentes en eaux vives. Il perfectionnera sa technique dans les forts courants, les sauts de petits barrages, les seuils, les passages de vanes ou de ponts. Il essaiera toutes les manœuvres possibles en stationnant entre les rochers, les arbres ou les sauches, et les piquets ou autres obstacles.

Il complètera son initiation en apprenant à utiliser les courants, les vagues, les contre-courants, l'art du demi-tour sans effort (arrêt contre courant) et remonter sans fatigue au long des rives. Il saura faire giter son canoë d'un côté ou de l'autre pour faciliter les manœuvres. Il repèrera sans hésiter les passages en basses eaux, il sautera d'une rive à l'autre à toute allure "en bac" et trouvera son chemin sans échouage au milieu des obstacles. Il saura redresser son bateau dès qu'il est par des appuis sur l'eau en s'inspirant des quelques conseils donnés plus loin

Mais avant cela, il devra s'imprégner de toutes les consignes de sécurité indispensables :

- Savoir parfaitement nager sur de longues distances, et se maintenir sous l'eau un certain temps.
- Ne jamais s'aventurer seul sur une rivière, aussi facile semble-t-elle
- Suivre les consignes des clubs qui imposent le port du gilet de sauvetage
- Avoir toujours, dans un sac étanche, des vêtements secs sous la main
- En descente, rester toujours groupés
- Ne jamais entreprendre croisières ou descentes au-dessus de ses forces (les rivières sont classées suivant les difficultés de 1 à 6)
- Prévoir des temps de repos pour conserver son tonus jusqu'en fin de parcours, arrêter son bateau toujours l'avant vers l'amont, et l'arrimer.
- prévoir pour les sorties un peu délicates un petit matériel de réparation,
- dans chaque groupe, prévoir une ou deux basses (cordes) assez longues
- Ne jamais laisser seul un équipier à l'eau, l'aider à récupérer son matériel
- A l'arrivée, comme au départ vérifier les équipements : gilet, flotteurs, pagaies, bateaux, sacs étanches etc.....
- ne jamais s'aventurer dans un passage difficile sans l'avoir reconnu.....

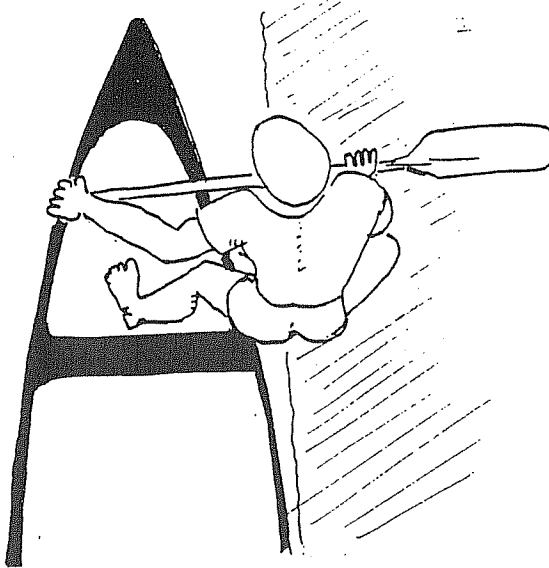
COMMENT EMBARQUER SANS RISQUE



I LE BATEAU ORIENTÉ VERS L'AMONT
S'ACCROUPIR SUR LA TERRE FERME
AU NIVEAU DE LA BARRE D'APPUI DU
CANOE

PLACER LA PAGAIE EN TRAVERS DU
CANOE, PORTANT SUR LES DEUX PLATS-BORDS
ET LE SOL

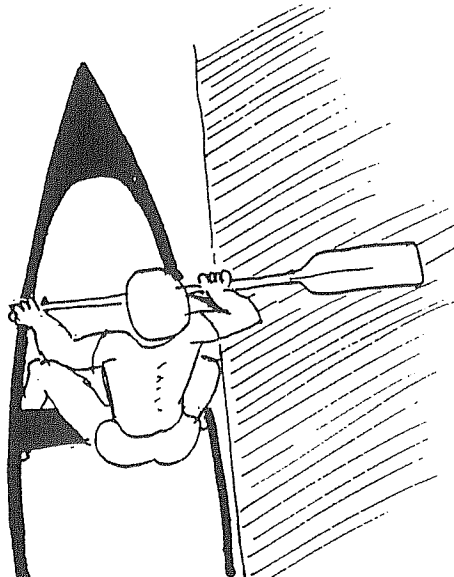
PORTER EN AVANT, EN APPUI SUR LA
PAGAIE, LE MAXIMUM DE POIDS, ET
TENIR LE PLAT BORD EXTERIEUR AVEC
LA PAGAIE



II LE POIDS DU CORPS TOUJOURS EN APPUI,
LES TROIS POINTS DE CONTACT ÉTANT
MAINTENUS (2 PLATS BORDS + SOL)

POSER UN PIED AU CENTRE DE BATEAU
ET DÉPORTER LE POIDS DU CORPS VERS
LE CENTRE.

MAINTENIR TOUJOURS LE POIDS SUR
LES BRAS, TENIR TOUJOURS LE PLAT
BORD EXTERIEUR FERMEMENT AVEC
LA PAGAIE



III RAMENER LA SECONDE JAMBE
A L'INTERIEUR DU CANOE
S'AGENCILLER (GENOUX BIEN ÉCART
ET CALER LE HAUT DES CUISSES
SUR LE BARROT. BIEA ASSIS,
LA PAGAIE BIEN EN MAINS
VOUS ÊTES FIN PRÊT... MANOEUVRER

REMONTER A L'AIDE DES CONTRES-COURANTS

⑥ VOIR EN ③



⑤ ... voir en ②



④ .. SE MONTER DANS LE CONTRE-COURANT EN SE DECONTRACTANT. PUIS REPENDRE DE LA VITESSE ..



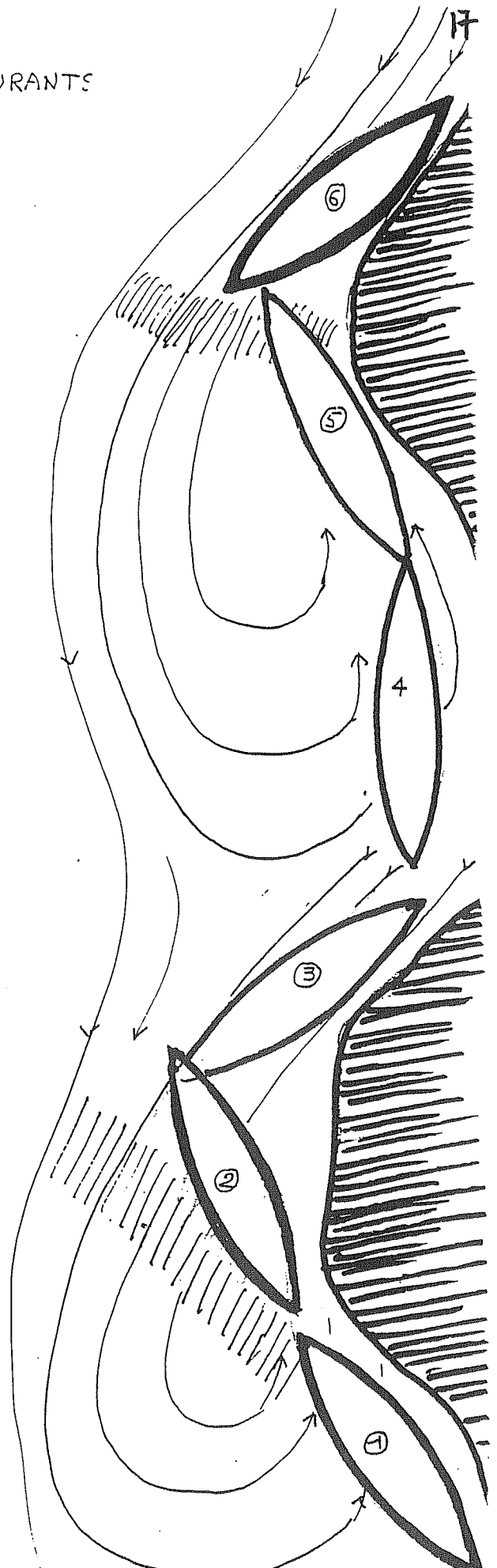
③ SE RAPPROCHER DE LA RIVES POUR REPENDRE LE CONTRE COURANT SUIVANT ...



② PAGAYER VIOLEMMENT POUR SAUTER LE "SEUIL" QUI MARQUE LES LIMITES COURANT / CONTRE COURANT SANS S'ÉLOIGNER DU RIVAGE



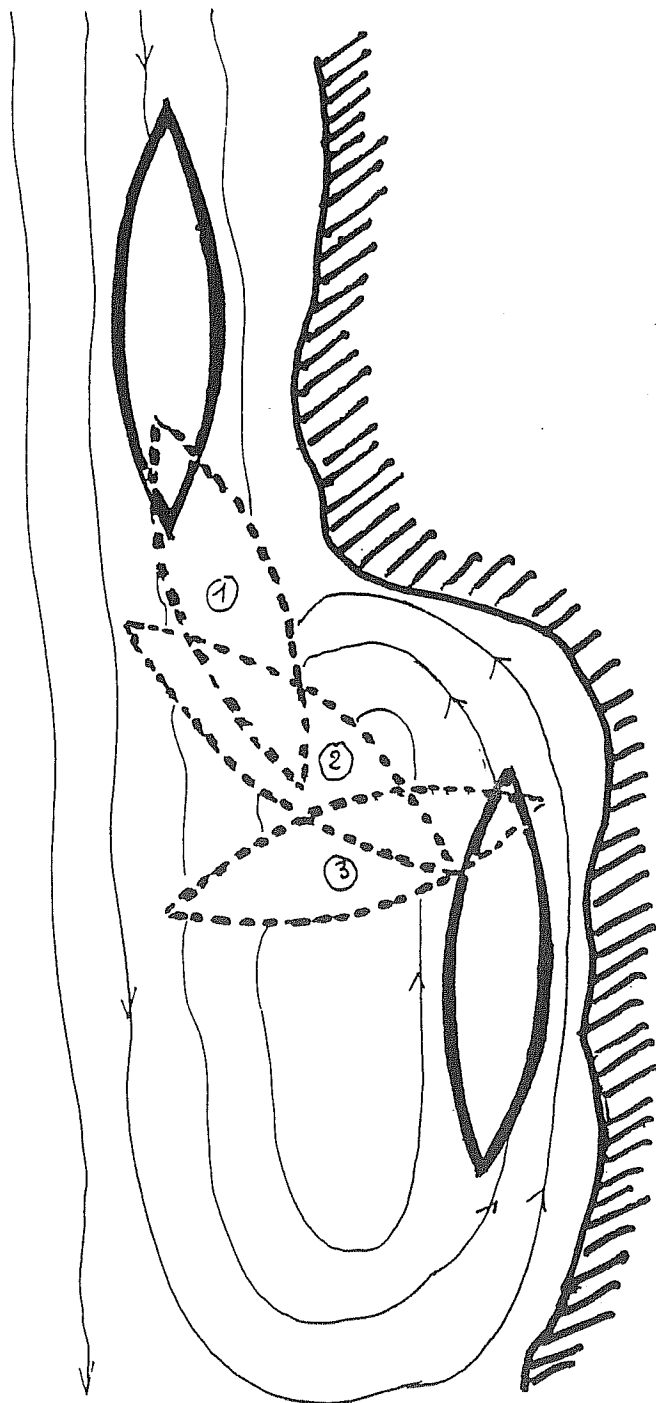
① PRENDRE DE LA VITESSE DANS LE CONTRE COURANT POUR PASSER DANS LE GRAND COURANT ..



ARRÊT CONTRE-COURANT :

LE SEUL MOYEN DE S'ARRÊTER EN RIVIÈRES RAPIDES

AUTANT IL EST DIFFICILE DE STOPPER UN CANOÛ DANS UN COURANT VIOLENT
AUTANT LES MANŒUVRES D'ARRÊT OU
D'ACCOSTAGE SONT FACILITÉES PAR
LES CONTRES-COURANT, MÊME DANS
LES TORRENTS LES PLUS IMPÉTUEUX



① ORIENTER LA POINTE DU BATEAU VERS
LE SOMMET DU CONTRE-COURANT
MAINTENIR L'EQUILIBRE EN GITANT
VERS L'INTERIEUR DU VIRAGE, ET
APPUIS SUR PAGAIES

② APPUI SUR PAGAIE A L'AVANT
PROPULSION A L'ARRIERE
LE BATEAU TOURNE PRATIQUEMENT
SEUL

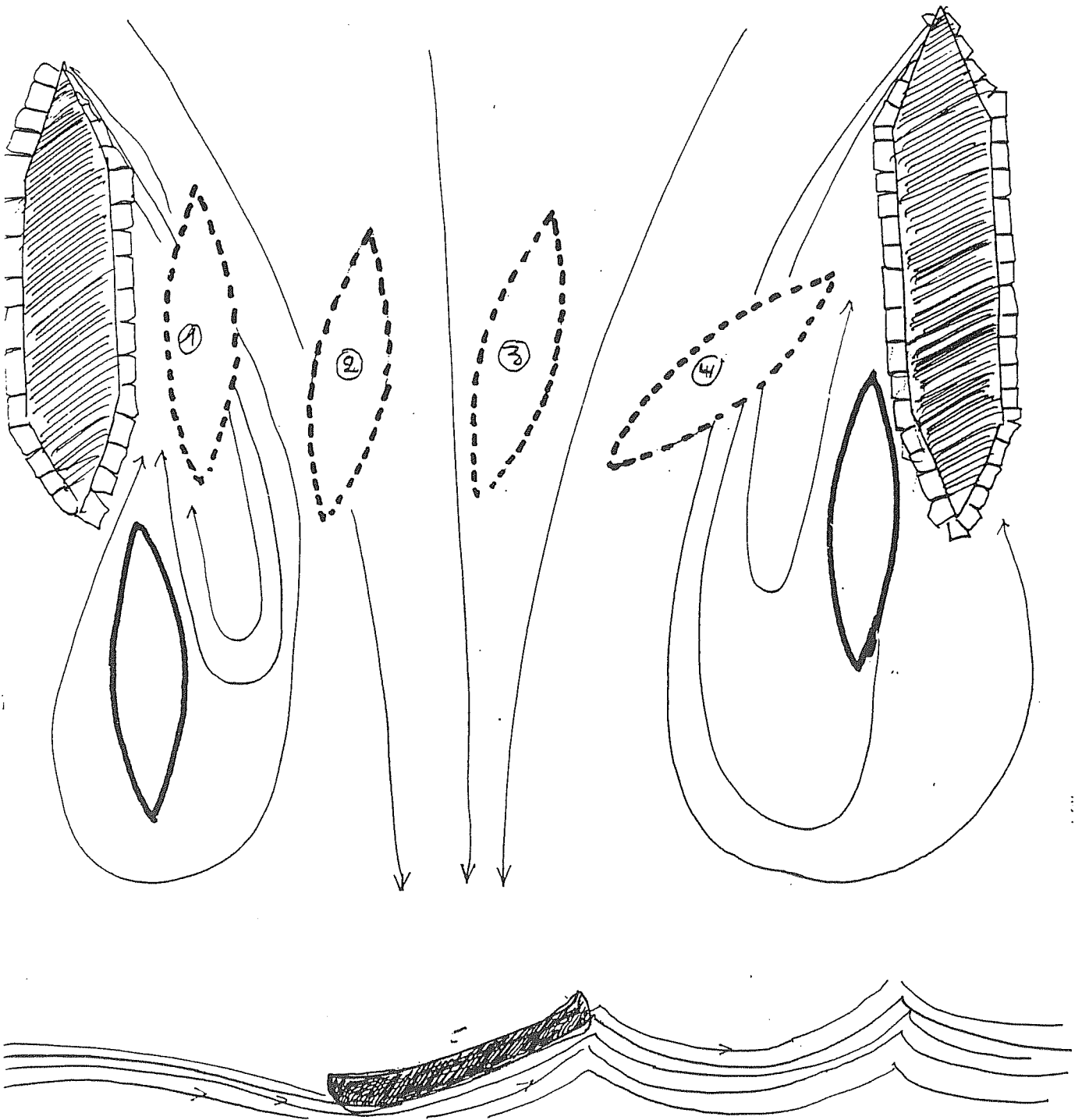
③ PAGAYER ENERGIQUEMENT POUR
SOUSTRAIRE LE CANOÛ AUX COURS
ET REJOINDRE LES "AMORTIS"
DE LA RIVE

NE PAS MANQUER D'ATTACHER
L'EMBARCATION OU DE LA
SORTIR DE LA RIVIERE

RAPPEL : ON NE DOIT JAMAIS
S'ARRÊTER AUTREMENT QUE LE
NEZ VERS L'AMONT

TRAVERSÉE EN BAC -

POUR PASSER D'UNE RIVE À L'AUTRE DANS UN COURANT TRÈS VIOLENT
 Cette technique s'inspire, ou à inspiré le SURF



1. Giter fortement vers l'aval.
 Aborder le courant avec une grande vitesse sous un angle très faible

2.5. L'AVANT DANS LE CREUX DE LA VAGUE
 MAINTENIR L'ANGLE CHOISI
 PROPULSER FORTEMENT POUR TENIR LE BATEAU DANS LE CREUX - GITE VERS L'AVANT

3. OUVRIRE L'ANGLE TRÈS LÉGÈREMENT AVANT D'ATTEINDRE LE CONTRE COURANT
 REMETTRE LE BATEAU APLAT

4. ENTRER DANS LE CONTRE COURANT AVEC UN ANGLE TRÈS OUVERT.
 GITER FORTEMENT VERS L'AMONT ATTENTION A L'EQUILIBRE

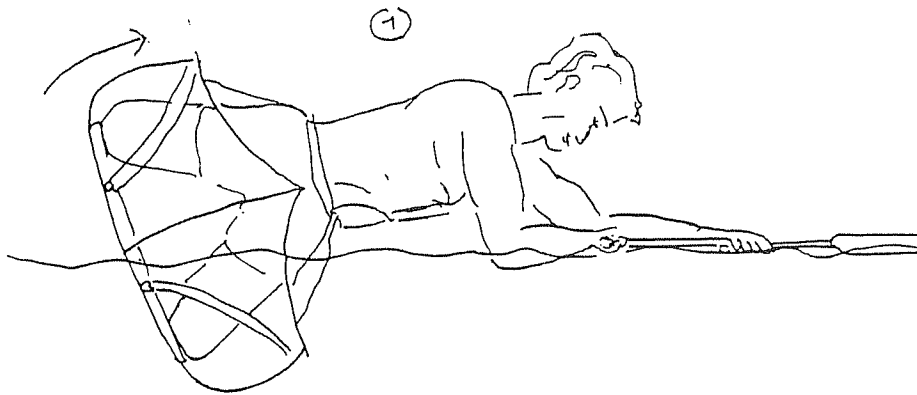
EN FORTES VITESSES

EN FINESSE

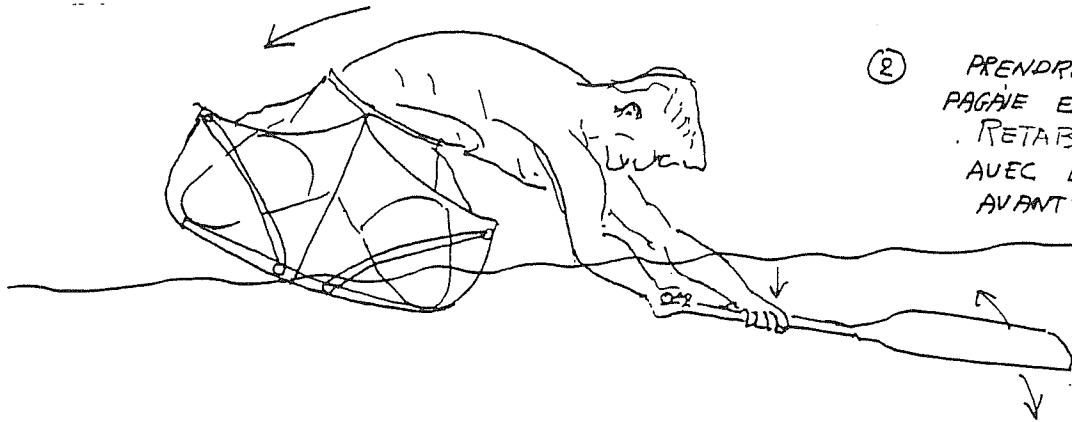
MANŒUVRES VIOLENTES

APPUI SUR PAGAIE

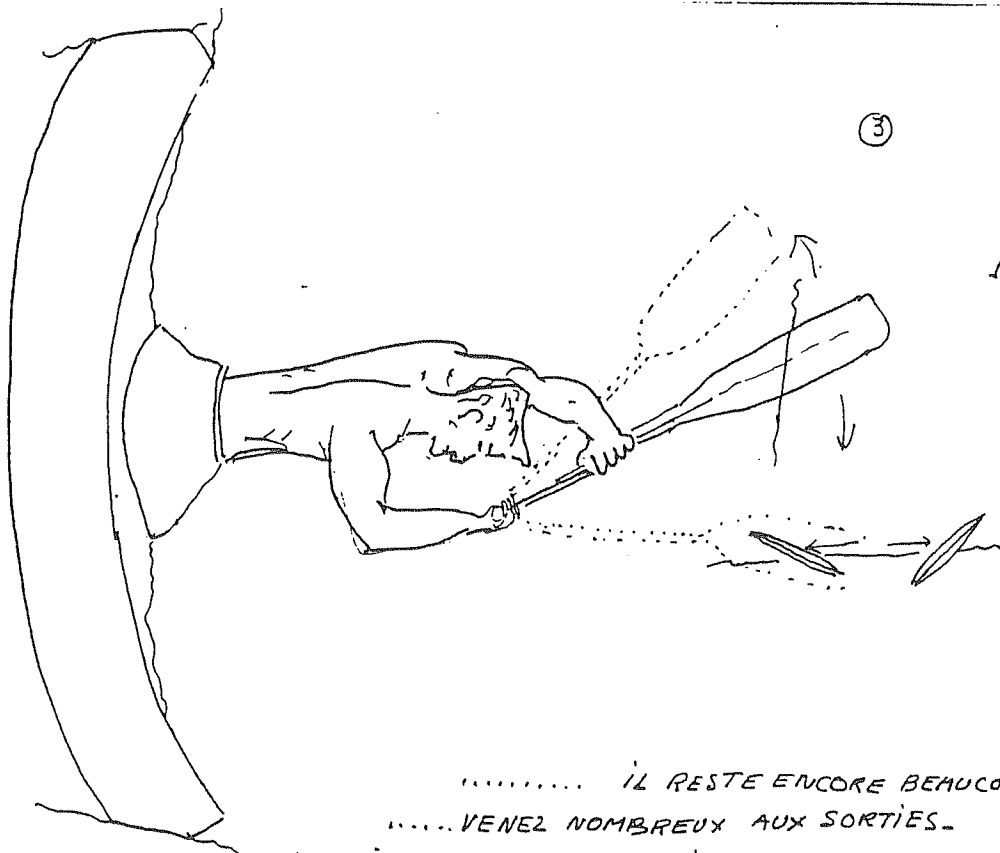
POUR ÉVITER LES DESSALAGES.....



MAINTENIR LA PAGAIE A PLU
SUR L'EAU - SOLIDEMENT
A DEUX MAINS -
POSITIONNEMENT DES
MAINS COMPARABLE A
CELI DES
MANOEUVRES CLASSIQUES.



PRENDRE APPUI SUR LA
PAGAIE ET COMMENCER
A RETABLIR LE BATEAU
AVEC LES HANCHES
AVANT DE REDRESSER
LE BUSTE



ACCOMPAGNER
CETTE MANOEUVRE
D'UN MOUVEMENT
DE VA ET VIENT
DE LA PAGAIE
POUR LA MAINTENIR
EN SURFACE

..... IL RESTE ENCORE BEAUCOUP A DIRE.....
..... VENEZ NOMBREUX AUX SORTIES.....
MERCI DE VOTRE ATTENTION