

OBJECTIFS : travail sur toutes les manœuvres de bases sur un rythme et séquence imposés. Utilisable de la pagaie jaune à la pagaie noire. Travail cardio. Utilisation du ballon, canoë, cerceaux possible. A rythmer par de la musique (rock ; zumba ; country ; danses bretonnes, celtiques....)

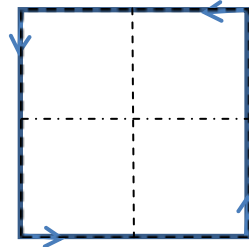
Le carré de 9

8 propulsions circulaires, 1 appel tracté sur 3 temps (prononcer : 9 appel et 1 en trainant un peu sur le 1)

Forme : carré

Démarrage temps 1 : à l'angle.

Intérêt : appel tracté permet de tourner à 90°



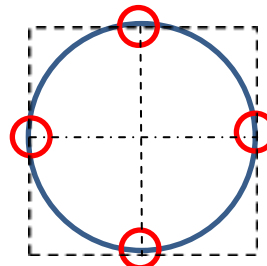
La ronde à valse

La ronde consiste à avancer sur un cercle imaginaire à l'aide de propulsions circulaires. → pagayage en rythme, harmonie du cercle, vitesse constante.

La valse consiste à faire un tour complet sur soi-même à l'aide de propulsions et rétropropulsions circulaires alternativement (4 doivent suffire).

La ronde à valse consiste à intégrer dans une ronde (cercle bleu), des valeses (cercles rouge) à chaque cadran.

Intérêt : propulsion circulaire, circulaires, rétropropulsions



Le trèfle à 4 feuilles

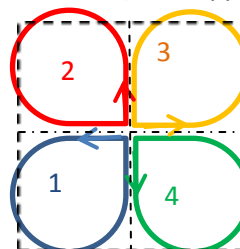
En partant du centre, dans chaque cadran, il s'agit de réaliser une feuille. Pour enchaîner les feuilles, on tourne toujours du même côté.

Propulsions circulaires et un appel pour amorcer le virage.

Pour éviter les percussions avec les autres kayaks, à chaque passage au centre, on laisse toujours la marque du centre sur sa droite. Se mettre d'accord sur l'ordre de passage au centre (deux opposés, puis les deux à 90. Ou tester le système de la priorité à droite.

1 2 3 4

Intérêt : propulsion circulaire, appel tracté



Le double trèfle à 4 feuilles (ou marguerite)

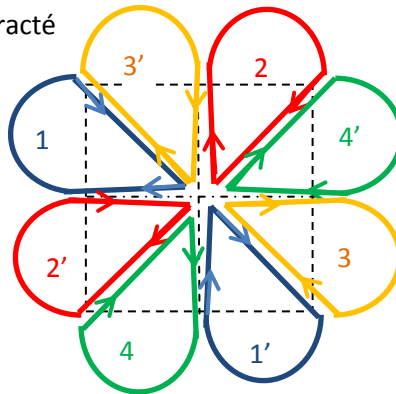
En partant du centre, dans chaque cadran, il s'agit de réaliser une demie feuille. Pour enchaîner les demie feuilles, on tourne toujours du même côté.

Propulsions circulaires et un appel pour amorcer le virage.

Pour éviter les percussions avec les autres kayaks, à chaque passage au centre, on laisse toujours la marque du centre sur sa droite. Se mettre d'accord sur l'ordre de passage au centre (deux opposés, puis les deux à 90. Ou tester le système de la priorité à droite....

En partant du centre : **1 1' 2 2' 3 3' 4 4'**

Intérêt : propulsion circulaire, appel tracté



Le soleil

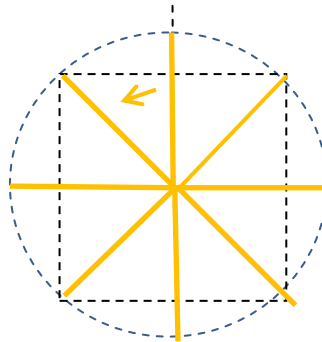
Chaque pagayeur se positionne sur un rayon du cercle en regardant vers le cercle.

A l'aide d'appels latéraux tractés à gauche puis à droite, le soleil tourne dans un sens ou dans l'autre.

Faire un tour complet dans un sens puis dans l'autre. Si on est nombreux, deux pagayeurs peuvent se placer sur le même rayon. Puis plusieurs options à combiner :

- Les pagayeurs du premier cercle tournent dans un sens, ceux du second cercle dans l'autre sens OU tous les pagayeurs tournent dans le même sens
- Les pagayeurs du premier cercle regarde vers l'extérieur du cercle, ceux du second cercle vers l'intérieur
-

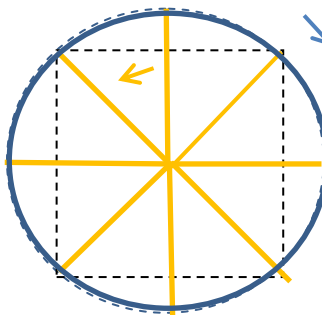
Intérêt : appels latéraux tractés



La roue

Il s'agit d'ajouter un cercle extérieur à la figure du soleil. Les rayons (jaune) tournent dans un sens et le cercle extérieur (bleu) dans l'autre sens

Intérêt : appels latéraux tractés pour les rayons, propulsions circulaires pour le cercle



Le battement (soleil écarté, soleil rapproché, ¼ cercle, et recommence)

Prendre la position du soleil avec tous les kayakistes qui regardent vers le centre.

Sur 4 temps, rétropropulsions circulaires pour agrandir le soleil.

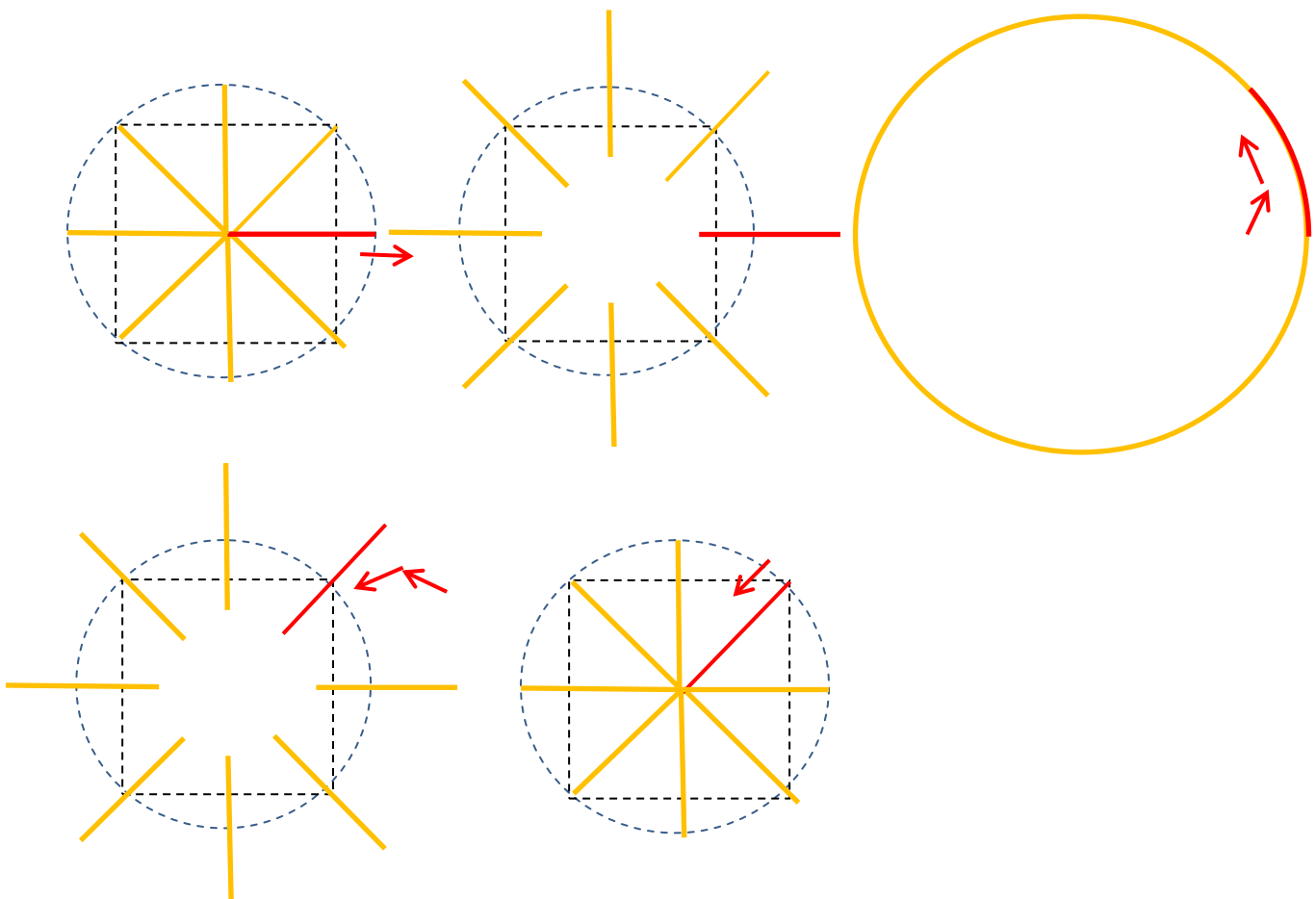
Sur 2 temps, appel sur l'avant droite pour former le cercle (on tourne d'1/4 de tour vers la droite).

Sur 4 temps, propulsions circulaires pour faire avancer le cercle.

Sur 2 temps, appel sur l'avant gauche pour former le soleil (on tourne d'1/4 de tour vers la gauche).

Sur 4 temps, propulsion circulaires pour resserrer le soleil.

→ On reprend au début (voir nombre de temps à adapter au besoin)

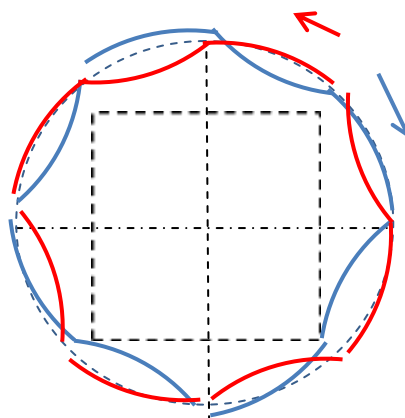


Rondes inversées festonnées

La ronde consiste à avancer sur un cercle imaginaire à l'aide de propulsions circulaires. → pagayage en rythme, harmonie du cercle, vitesse constante.

Une ronde tourne dans un sens et l'autre dans l'autre sens. A chaque pagayeur rencontré sur l'autre cercle, il s'agit de se croiser une fois par la droite, une fois par la gauche tout en continuant à évoluer sur son cercle imaginaire.

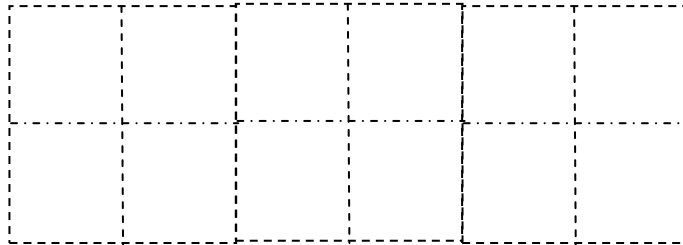
Intérêt : dosage des propulsions circulaires



Organisation en ligne

Cette figure est à réaliser de préférence sur une organisation en ligne.

Exemple, dépendant du nombre de pagayeur



Le clip et clap

En position statique, à chaque temps, il s'agit de réaliser un appui en poussé du même côté. Au changement de rythme, on change de côté. Il faut faire un maximum de bruit (le clip) au moment de l'impact de l'extrados avec la surface de l'eau.

Appuis à deux mains

Position de base : deux cercles inversés ou ligne en opposition. Chaque fois que l'on rencontre un partenaire, il s'agit de poser les pagaies entre les deux kayaks, de basculer du côté du partenaire et de se relever en s'appuyant sur le kayak du partenaire.

Intérêt : travail des appuis sans pagaie

Le tournebroche

Il s'agit de réaliser un esquimautage tous les 3 ou 4 temps (à voir selon rythme de la musique)

L'essuie-glace

Il s'agit de réaliser alternativement un appel et écart sur l'avant du bateau.

Peut aussi se réaliser avec des appels et écarts sur l'arrière du bateau

Intérêt : appel et écart.

Le pont

Les pagayeurs sont sur deux lignes et regardent devant. Chaque binôme forme un pont avec sa pagaie. Les pagayeurs les plus en arrière passent sous le pont et viennent former l'arche suivante devant. Tous les binômes passent à tour de rôle. Quand tout le monde est passé, chacun fait demi-tour en tournant vers le centre (les pagayeurs de gauche font une circulaire à gauche ; les pagayeurs de droite font une circulaire à droite). Les arches se reforment et les derniers entament le passage sous le pont. Tous les pagayeurs passent et doivent retrouver leur position initiale.

Le passage sous le pont se fait par des propulsions circulaires avec écart sur l'arrière (type C1). Le pagayeur de gauche pagaie uniquement à gauche. Le pagayeur de droite pagaie uniquement à droite. Puis appel latéral pour se ranger et former l'arche suivante.

Intérêt : propulsion verticalisée pour rester en ligne droite sous le pont

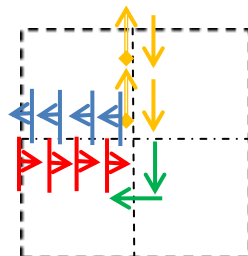
Variante : si on est peu nombreux, après chaque passage sous le pont, les pagayeurs viennent se remettre à la queue du pont en pagayant à l'extérieur du pont.

Le madison

<http://www.japprendsadanser.com/2012/10/lecon-pour-apprendre-le-madison.html>

Chacun se positionne sur un point du cadran (ou en ligne suivant le nombre). 8 temps par ligne

- 4 appels tractés à droite ; 4 à gauche (retour au point de départ)
- 1 rétro propulsion à droite ; 1 à gauche (ligne du fond) ; 1 propulsion à droite ; 1 à gauche (retour départ)
- 1 propulsion à droite, 1 à gauche, 2 appel tractés à droite pour tourner d'1/4 de tour (retour départ tourné d'1/4 à droite)
- Puis on reprend l'enchaînement et ainsi de suite...



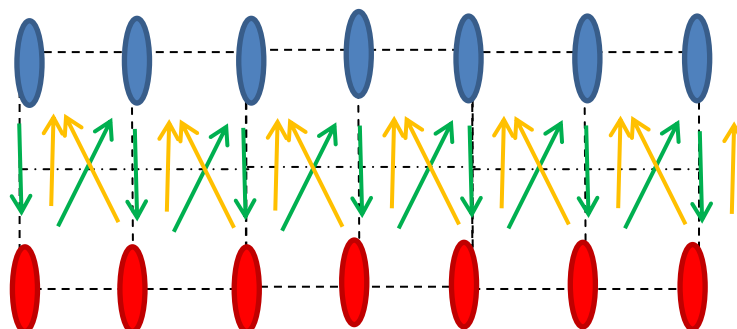
Intérêt : propulsion circulaire, rétropropulsion, appel tracté. Les manœuvres de propulsion et rétropropulsion doivent être réalisées près du bateau pour conserver la ligne droite (travail en verticalisation)

A tester : pointer seulement la pagaie sur le 4^{ème} temps à droite ou à gauche. Le temps 1 est l'appel, le temps 2 est le touché sur le bateau, le temps 3 est le second appel, le temps 4 est un pointé de pagaie.

Remonte ballon

Former deux colonnes face à face. Par des passes longues, faire remonter le ballon le long de la colonne

Intérêt : passes de ballon



Variantes : Echanges de passes longues en éloignant plus ou moins les kayaks

Echanges de passes courtes

Echanges avec rebond sur le kayak

http://dancesbretonnes.gwalarn.org/bases/pas_de_polka_pique_cote_gauche.html