Maintien cap contre courant

Kayak • Lycée Seconde/Première • CA2

Objectif

Rester en ligne droite face au courant

But

Tenir 20 m sans deviation

Thème

Gerer son effort et sa trajectoire dans un milieu instable (courant, vent)

Organisation et rôles

Trio: rameur, observateur trajectoire, chronometreur; rotation a chaque passage — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Zone surveillee, courant modere

Consigne

Avancer 20 m face au courant. Objectif: rester dans couloir 2 m de large sans sortir.

Critères de réalisation

- Coup de pagaie regulier
- Correction controlee
- Dos stable

Critère de réussite

Tenir couloir complet sur 20 m

Matériel

Plots pour couloir, chronometre, kayaks

Variables de différenciation

- Distance 18–22 m
- Largeur 1,5–2,5 m
- Courant faible/moyen