Gestes techniques : Kayak

Bibliothèque BRK-EPS

Maîtriser la technique de pagaie et de navigation, gérer l'équilibre, la sécurité et l'endurance pour progresser en eaux calmes ou vives.

Préparation et sécurité

Contrôle du matériel

Vérifier kayak, pagaie, gilet de sauvetage et équipements de sécurité.

1. Installer le gilet et ajuster correctement le kayak.
2. Vérification des bouchons, sangles et flotteurs.
3. Prévoir un kit de sécurité : sifflet, corde, trousse de secours.

Échauffement spécifique

Préparer muscles et articulations à l'effort de rame.

1. Mobiliser épaules, poignets, dos et hanches.
2. Faire quelques mouvements de pagaie à sec.
3. S'étirer en rotation du tronc.

Technique de pagaie

Prise de la pagaie

Optimiser la puissance et l'efficacité du geste.

1. Main légèrement écartée, pouces dessous, doigts relâchés.
2. Orientation des pales selon la trajectoire souhaitée.
3. Tenue ferme sans crispation.

Coup de pagaie avant

Assurer une avancée fluide et efficace.

1. Immersion complète de la pale devant le pied.
2. Tirer la pagaie en gardant le bras presque tendu.
3. Sortir la pale au niveau de la hanche et recommencer de l'autre côté.

Coup de pagaie arrière et correction de direction

Réguler la trajectoire et effectuer les demi-tours.

1. Immersion de la pale derrière la hanche.
2. Ramener la pagaie vers l'avant en créant un effet de rotation.
3. Coordonner bras et tronc dans le mouvement de correction.

Navigation et équilibre

Gestion de l'équilibre

Rester stable dans le kayak, éviter les chavirages.

1. Garder le centre de gravité bas et le buste mobile.
2. Fléchir légèrement les jambes, pointes contre les cale-pieds.
3. Anticiper les mouvements d'eau, préparer les appuis de récupération.

Lecture du courant

Anticiper et adapter la trajectoire en eaux vives.

1. Observer les zones calmes et turbulentes.
2. Utiliser les repères naturels (rochers, végétation, remous).
3. Adapter la prise de vitesse et les corrections aux conditions du courant.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.