

LES CONDUITES TYPIQUES DU DEBUTANT

Cahier de Creps de Chalain n°1



Un document du CrEPS de CHALAIN

Département canoë kayak
Patrick EBEL
Décembre 1991

INTRODUCTION

Dans l'immense majorité des cas, les écoles de pagaie qui proposent une activité canoë kayak, utilisent comme outil d'initiation des kayaks monoplace dont la forme de coque est instable directionnellement, et effectuent leurs premières séances sur eau plate.

La tâche du moniteur est

- de rendre les élèves (ou clients ou stagiaires ou membres de club) autonomes le plus rapidement possible,
- en animant le groupe
- en assurant une sécurité optimale.

Pour le pratiquant, être autonome sur eau calme, c'est être capable de s'équiper, d'embarquer, de se déplacer où il veut, en un minimum de temps, de dessaler et de ramener son matériel au bord.

L'objectif de la première partie du document est de proposer au moniteur une démarche qui organise en une suite logique et cohérente, les problèmes cognitifs et psychomoteurs que rencontrent tous les débutants lorsqu'ils apprennent à « aller en ligne droite ».

Les problèmes d'ordre affectif ne sont pas abordés ici, pas plus que ceux liés à l'équipement, et au dessalage.

Les éléments présentés doivent permettre au moniteur d'être plus efficace dans son enseignement. Comprenant mieux les problèmes que rencontrent les débutants, il va pouvoir mieux adapter ses apports techniques, donc résoudre plus rapidement les difficultés rencontrées par les pratiquants. Il va ainsi pouvoir consacrer plus de temps au jeu, à la découverte du milieu, à l'animation, à d'autres sources d'intérêt plus motivantes que le strict apprentissage de la maîtrise de cette embarcation "qui fait rien que de tourner".

La démarche utilisée consiste à observer les comportements typiques des pratiquants rencontrant un problème à résoudre : **ce qu'on peut observer**.

Puis à interpréter ces observations : **l'interprétation proposée**

Enfin à aider le pratiquant à résoudre le problème à l'aide de **situations proposées**

Ce document ne donne pas de recettes, de progression type applicable par tous et partout.

Ces problèmes peuvent être résolus en quinze minutes avec des adultes habiles, demander une séance de deux heures avec des enfants de 8 -10 ans, ou constituer un objectif de fin de cycle avec des handicapés mentaux légers.

Bibliographie

Production vidéo "simple la pagaie" FFCK Creps de Chalain

Document "initiation au canoë kayak" FFCK

QUELS SONT LES PROBLEMES QUE RENCONTRE UN DEBUTANT

? qui monte pour la première fois dans un kayak manœuvrier, sur eau plate, sans vent ?

1) SE RENDRE COMPTE ET ACCEPTER L'INSTABILITE RELATIVE DE L'EMBARCATION (SON ENFONCEMENT)

Sur terre, si je m'appuie sur quelque chose, j'ai un appui solide, le support résiste à ma poussée.

Sur l'eau, si je m'appuie sur le bord du bateau ou sur ma pagaie, celui ci s'enfonce, fuit sous ma poussée.

Ce qu'on peut observer :

- le débutant se met debout dans son embarcation pour embarquer.
- il compense un déséquilibre du bateau d'un côté par une inclinaison trop forte de l'autre, le bateau roule.
- il évite de bouger le tronc et les épaules afin que le bateau reste à plat.
- son regard est fixé sur la pointe avant de l'embarcation.
- il réagit à un déséquilibre en multipliant les appuis.
- il immerge faiblement les pales car une trop forte propulsion est déséquilibrante. Il teste l'accrochage de la pale dans l'eau.

L'interprétation proposée

Ces comportements révèlent que le pratiquant rencontre le problème précédemment énoncé.

Situations proposées:

- jouer avec l'instabilité de l'embarcation (jeux d'équilibre).
- utiliser différents supports flottants.
- centrer le débutant sur d'autres tâches afin qu'il automatise les mouvements d'équilibration.
- ...



Le pratiquant teste l'accrochage de la pale dans l'eau



Les jeux d'équilibre permettent de faire accepter l'instabilité relative de l'embarcation.



Le débutant réagit en multipliant les appuis



Les situations jouées permettent de centrer le débutant sur d'autres tâches et d'accepter l'instabilité de l'embarcation.

2) UTILISER CET USTENSILE NOUVEAU QUI EST LA PAGAIE.

Plus précisément

- comprendre le principe d'accrochage de la pale dans l'eau : la pale doit être perpendiculaire à son déplacement.
- si la pagaie est croisée, il faut trouver un système pour utiliser correctement les deux pales.
- tenir le manche pour répondre à ces problèmes.

Ce qu'on peut observer :

- le débutant place la main supérieure en supination
- le débutant essaye différentes incidences de pales, il regarde sa pale et compare les différentes réactions du bateau.
- quand il a compris le principe d'accrochage, avec une pagaie croisée, il réussit d'un côté en contrôlant visuellement l'incidence de la pale, mais ne place pas correctement l'autre. On peut alors observer plusieurs adaptations spontanées
 - * il fait tourner le manche dans ses mains
 - * il casse le poignet de la main pivotante.
 - * le blocage anatomique du poignet en extension induit une position de pale dont la face active est légèrement tournée vers l'extérieur. La pale passe sous le bateau.
 - * il coupe l'eau d'un côté et tourne en rond sur place.
 - * il ne change pas de position de mains.
 - * il fléchit les deux bras simultanément lors de la propulsion.
 - * il place les mains de manière dissymétrique sur le manche.



Utiliser cet ustensile nouveau qu'est la pagaie



Le débutant contrôle visuellement l'incidence de la pale.

L'interprétation proposée

Ces comportements révèlent que le pratiquant rencontre le problème précédemment énoncé.

Situations proposées :

- pagayer sous le bateau.
- se tirer sur le côté (déplacement latéral).
- remorquer un poids.
- expliquer "le coup d'accélérateur" ou les yeux au dos de la "pale".
- utiliser une pagaie aux pales non croisées

Il faut apprendre à tenir cet ustensile nouveau qu'est la pagaie.

3) MAITRISER LE DERAPAGE DE L'EMBARCATION: "CA TOURNE QUAND J'AVANCE"

3a) Pré-requis:

A ce niveau, le débutant doit se caler dans l'embarcation pour transformer l'appui pale-eau en déplacement de l'embarcation sur l'eau, et non en déplacement du pagayeur dans le bateau.

Ce qu'on peut observer

- Le débutant a souvent les jambes tendues
- Il laisse les genoux à l'intérieur, devant lui, contre l'hiloire, (afin d'être prêt à sortir de l'embarcation).
- Il s'assied devant le siège afin d'avoir un appui sur les cale-pied.
- Il s'adosse sur le bord arrière de l'hiloire.
-

L'interprétation proposée

Ces comportements révèlent que le pratiquant rencontre le problème précédemment énoncé.

Situations proposées

- "Faire des vagues" ou "Orangina secouez-moi, secouez-moi".
- Utiliser l'atelier corde d'un site aménagé pour l'initiation au ck (voire le document sur le sujet).
-



Le débutant s'adosse sur le bord arrière de l'hiloire.



Le débutant se cale les genoux sur le bord de l'hiloire

3b) Maîtriser le dérapage de l'embarcation, "ça tourne quand j'avance"

Ce qu'on peut observer

- Le débutant ne réussit pas à réaliser son objectif de déplacement.
- Il regarde les pales, l'eau autour de son bateau, et son objectif.
- Certains pagaient près du bateau, manche vertical, d'autres tiennent le manche oblique, d'autres pagaient en débordé.
- La rotation des épaules est plus ou moins importante.
- Le débutant redouble le coup de pagaie.
- Il pagaie plus fort.
- Il augmente légèrement l'amplitude.
- Il laisse tourner le bateau, fait un tour complet, puis repart.
-

L'interprétation proposée

Ces comportements révèlent que le pratiquant rencontre le problème précédemment énoncé.

Le problème est alors le suivant : Le débutant doit comprendre quelle est la conséquence de son coup de pagaie sur le déplacement de l'embarcation. A l'arrêt, une propulsion d'un côté entraîne une avancée du bateau et une rotation de l'autre. Il n'y a pas de problèmes. Mais, quand le bateau avance, cette même propulsion peut entretenir une rotation du même côté que la propulsion. Le débutant n'y comprend plus rien.

Il se trouve en effet devant un système complexe pour lui.

Il peut pagayer:

- à droite ou à gauche
- en propulsion ou en rétro-propulsion
- loin de l'axe longitudinal du bateau ou près de celui-ci
- pale près de la surface de l'eau ou pale en profondeur
- devant ou derrière le centre de rotation

Dans ce système à plusieurs variables, il lui est difficile de se repérer. Il est donc nécessaire de lui simplifier la situation en abordant les variables progressivement.

Situations proposées :

- pagayer loin sur le côté ou près du bordé à l'arrêt ou en avançant,
- avancer doucement,
- se freiner
- le "compte-tours"
- pagayer les yeux fermés
- tout exercice où on déplace avec un objectif de déplacement, et nécessitant une décentration du regard des pales: kayak polo, kayak balle, passe à dix.....

Parmi ces différentes solutions techniques possibles pour maîtriser le dérapage de l'embarcation, une est particulièrement adaptée à l'accès du débutant à l'autonomie, car elle permet de maîtriser le dérapage de l'embarcation en conservant au maximum la vitesse du bateau.

- pagayer loin sur le côté et terminer son coup de pagaie quand la pale touche l'arrière du bateau en suivant la pale des yeux :

3c) TIRER L'ARRIERE.



La rotation des épaules est limitée

Ce qu'on observe alors :

- les épaules restent dans le plan sagittal. Seul le bras effectue un mouvement vers l'arrière. La face active de la pale s'oriente alors progressivement vers le haut et "soulève de l'eau".
- L'arrière du bateau n'est plus tiré latéralement, mais tassé vers le fond.

L'interprétation proposée

Cette solution (tirer l'arrière) suppose que le débutant soit capable d'effectuer une rotation des épaules de grande amplitude. Ceci suppose une dissociation Tronc - Bassin.

- Tronc : rotation des épaules sans se pencher ni sur le côté, ni derrière,
- Bassin : ne pas gêner le bateau, utiliser les calages.

La raideur du buste limite anatomiquement l'amplitude du mouvement. Les personnes mal à l'aise refusent de mettre en jeu leur équilibre et donc limitent l'amplitude du mouvement. Elles refusent également de regarder ailleurs que devant elles (non décentration du regard).



Puis le débutant est capable d'effectuer une rotation des épaules de grande amplitude.

4) COMPRENDRE QUE LE BATEAU CONTINUE A TOURNER QUAND ON ARRETE DE PAGAYER. LE BATEAU A UNE INERTIE.

Ce qu'on observe :

- Le débutant pagaie loin sur le côté et finit en tirant l'arrière (propulsion circulaire) quand le bateau dérape. Il répète son coup de pagaie jusqu'à ce que son bateau soit orienté dans la direction de l'objectif à atteindre. Il estime alors qu'il n'a plus qu'à propulser et propulser à droite ou à gauche. Mais le bateau continue à déraiper...

L'interprétation proposée

Ces comportements révèlent que le pratiquant rencontre le problème précédemment énoncé.

Situations proposées :

Il s'agit de faire ANTICIPER le dérapage :

- Donner un viseur : "la pointe avant du bateau doit toujours être entre les yeux et l'endroit où on veut aller.
- Parcours Slalom entre des bouées, fiches... : parcours BALISES.
-

NB : La pose d'une dérive amovible à l'arrière du bateau peut (selon la surface immergée) RALENTIR le dérapage. Cet accessoire donne le TEMPS au débutant d'ANTICIPER.

CONCLUSION :

Cette démarche ne propose pas une suite de recettes, mais explique quels sont les problèmes que TOUTES les personnes rencontrent lorsqu'elles montent pour la première fois dans un kayak de forme de coque Slalom. Ces différentes capacités ou habiletés motrices sont plus ou moins rapidement acquises selon le vécu et le niveau d'habileté générale du débutant. Chaque éducateur est libre de faire résoudre ces problèmes, de faire acquérir ces capacités, de la manière et dans l'ordre qu'il lui convient. La manière proposée ci-dessus me semble cohérente puisqu'elle prend en compte et fait évoluer les réalisations du débutant. Un matériel adéquat (calages, points de repères sur le plan d'eau, pagaies adaptées) facilite la mise en oeuvre de cette démarche.



Pas facile hein ?