



Les Cougars du 47^e de Rock Forest

Février 2000

Éditée par Robert Ouellet

CANOTAGE-

Trucs généraux



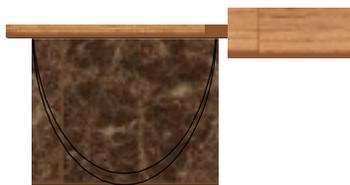
La pagaie, on peut s'en servir comme massue ?

DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

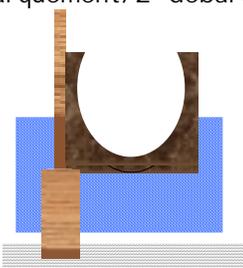
1	Embarquer
1	Débarquer
2	L'équilibre
2	Le centre de gravité

Embarquer

Pour embarquer, il faut que l'équipier en dehors stabilise le canoë en appuyant sa pagaie sur les plats-bord du canoë. La personne qui embarque s'accroupit (pour baisser son centre de gravité) et chemine jusqu'à sa place. Par la suite, la personne déjà embarquée appuiera sa pagaie dans le lit de la rivière pour donner au canoë la même stabilité que son équipier lui a offert



1^{er} embarquement/2^e débarquement



2^e embarquement/1^{er} débarquement



Introduction

Un canoë est un merveilleux moyen de transport. Le seul inconvénient vient du fait que le transport se fait sur l'eau, ce qui rend le canoë instable... Instable ne veut pas dire précaire, mais invite à connaître les limites de cette stabilité relative. En plus d'un canoë à l'autre, l'équilibre variera selon la forme du canoë. Ajouter à cela l'impact qu'aura le poids du bagage et vous aurez un bon aperçu de l'équation que cela implique.

Débarquer

Souvent, en rivière la place est limitée sur les berges et on ne peut accoster de coté(en parallèle avec la rive). Il faut donc atterrir à angle avec la rive. Il s'agit de procéder à l'inverse de l'embarquement. Généralement, ce sera la pince avant, celle du pagayeur qui atterrira. Le barreur enfonce alors sa pagaie et le pagayeur quitte le canoë. Ensuite, le pagayeur stabilise le canoë avec sa pagaie déposé sur les plats-bords. Le barreur peut ainsi quitter l'embarcation, sans risque de polluer l'eau...

← Voir illustration

L'équilibre

Il est nécessaire que le travail se fasse en harmonie avec votre partenaire. Commencez par mesurer le gîte possible sur votre embarcation en appuyant avec vos genoux et en gardant le corps droit, vertical, d'un côté à l'autre du canoë. Quand on parle de gîte, on parle du canoë, pas de votre tête ou de votre corps qui vont demeurer le plus vertical possible. Agissez comme si votre tête était accroché à un câble venant du zénith. Faites gîter le canoë jusqu'à temps qu'il chavire et recommencez plusieurs fois pour découvrir son point de non-retour. Certaines formes de coques sont plus susceptibles que d'autres, prenez votre temps. Puis essayez de gîter le canoë jusqu'à ce que l'eau touche le plat bord, puis changez de côté.

Après, faites danser le canoë d'un côté à l'autre jusqu'à ce que l'eau veuille entrer ou jusqu'au point de non-retour - le premier des deux. Maintenant, essayez de le tenir dans sa gîte maximum pendant 10 secondes puis changez de côté. Respirez et gardez le corps vertical. À son gîte maximum, c'est là que l'empreinte de votre coque est la plus petite, et que votre canoë est le plus manœuvrable. Le plus à l'aise vous serez dans votre canoë dans cette position, le plus rapide et le plus gracieusement vous tournerez.

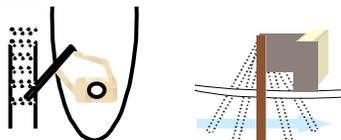
Finalement, donnez quelques coups en ligne droite, puis initiez un virage avec un coup pour tourner, sortez votre aviron de l'eau, complétez votre virage en maintenant votre gîte. Vous aurez fait le beau virage en douceur qui peut être fait. Cette manœuvre est plus facile en solo mais avec un peu de communication ça va aller. Essayez de l'autre côté. Ça peut être plus tumultueux mais souvenez-vous, de communiquer avec votre partenaire.

La propulsion

C'est le coup que tous croient connaître, mais qui se perfectionnera avec les années. Le coup se donne parallèlement au déplacement du canot et non pas en suivant le plat-bord.



L'entrée de la pale de la pagaie se fait le plus loin possible, **sans se mettre hors d'équilibre**, avec la main supérieure au-dessus de l'eau



Le bras de la main près de la pale ne plie pas. En fait, il sert de charnière. C'est l'autre bras qui fait la poussée.

Le centre de gravité

Plus le canot est chargé, plus son centre de gravité s'abaissera. Par contre, une fois les équipiers assis dans le canot, ce même centre de gravité s'élèvera. **C'est pour cette raison, qu'en rapide, on est toujours à genou dans le fond du canot**, alors qu'en eau calme, on utilise les bancs. Pour faciliter les choses, en regard de l'équilibre, les équipiers ne pagaieront **jamais** du même côté, sinon c'est le dessalage assuré, ou presque.

Attention

Après avoir dessalé, accrochez-vous au canot de récupération sans affecter leur équilibre.

La récupération

Ca y est. Vous avez dessalé. Pensez à vous. Laissez le canoë se débrouiller. Cherchez seulement à lui éviter la cravate, **mais seulement si vous êtes avant le courant**. Couchez-vous sur le dos, relevez les pieds et laissez le courant vous emmener au planiol. Une fois sortie du rapide, l'équipe de récupération vous aidera à remettre le canoë à flot. Deux options.

- 1 On gagne la rive et on redresse le canoë.
- 2 On récupère sur place, pour différentes raisons

Pour ce faire, placer le canoë perpendiculaire au canoë de récupération. Puis hissez-le tel qu'il est sur le canot, jusqu'à ce qu'il soit sorti de l'eau. Renverser le si ce n'est pas déjà fait. Glissez le à l'eau en maintenant son équilibre pendant cette manœuvre. Puis coller le parallèlement au canoë de récupération. L'équipe du canoë va le maintenir avec le deuxième équipier pendant que le premier va se hisser à l'intérieur. Enfin, le second équipier se hissera à son tour dans le canoë, toujours en prêtant grand soin à l'équilibre.

