

# Les Cougars du 47<sup>e</sup> de Rock Forest

Crée octobre 1999

Éditée par Robert Ouellet

## CANOTAGE- Manœuvres



*Ou est la marche arrière?*

### DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 Le coup en J
- 2 Appel
- 2 Écart
- 2 Qui fait quoi ?

#### Introduction

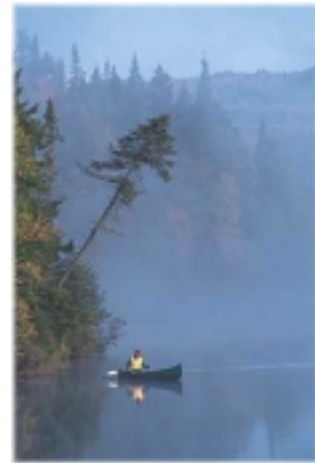
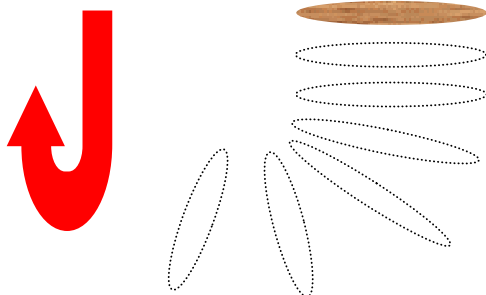
Un canot se dirigera aisément dans la mesure ou l'on posera les bons gestes au bon moment. La rivière suit va son chemin, mais pour le canoë, il faut s'aider.

#### Attention

*Pagayeur et barreur ne doivent **jamais** travailler du même coté !!!*

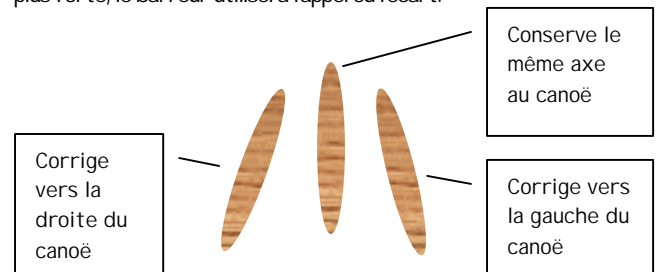
#### Le coup en J

C'est la manœuvre de base du barreur en eaux bleue. C'est avec ce coup que le canot conserve sa route, son axe. Ce coup de pagaie est utilisé surtout en eau bleue.



#### La barre

En eau blanche, pour remplacer le coup en J, le barreur laisse sa pagaie à l'eau, à l'arrière. L'inclinaison de la pagaie, vers la gauche ou vers la droite, corrigera la course du canot, **légèrement**. Pour une correction plus forte, le barreur utilisera l'appel ou l'écart.



#### Attention

*Un rapide est traversé une fois en eaux bleues*

#### Conclusion

Outre les ampoules du débutant et quelques muscles endoloris, vous ramèneriez une sensation profonde de quiétude et de calme.

## Appel

Comme son nom l'indique, il s'agit d'appeler l'eau à soi en plaçant sa pagaie parallèle au canot en en la ramenant à soi. La difficulté vient du fait qu'il faut conserver l'équilibre du canoë.

### L'eau blanche

*En eaux blanches, la propulsion est assumée par le courant. Les équipiers choisissent la route et conservent le canot sur le fil de l'eau*

## Qui fait quoi ?

### En eaux bleues :

Le pagayeur assume une part de propulsion sans se préoccuper du cap du canot. Le barreur a la responsabilité de la direction du canot à l'aide principalement du coup en J. Les deux participent à la propulsion.

### En eaux blanches :

Le pagayeur décide de la route, car il voit les obstacles et les veines d'eau. Le barreur doit conserver le canot dans l'axe du courant. La propulsion est assumée par le courant du rapide.



## Écart

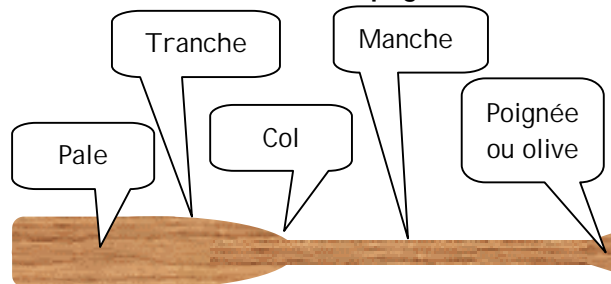
Au contraire de l'appel, le pagayeur écarte l'eau du canot. Pour ce faire, il peut appuyer sa pagaie sur le plat-bord du canoë, afin d'avoir plus de force.

### L'eau bleue

*L'eau bleue présente une fausse impression de quiétude que des vagues, des vents ou d'autres embarcations peuvent renverser facilement ... Méfiez-vous de l'eau qui dort...*



### L'aviron ou la pagaie



Dans ce schéma, le pagayeur accomplit l'appel, alors que le barreur réalise l'écart.

L'inverse est aussi possible, à savoir, que le pagayeur peut aussi écarter et le barreur peut pour sa part appeler...

