



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Connaissance des étapes de progression en Descente

► Tableau de progression complémentaire

Pour compléter le tableau de la fiche EF1-UC2-F3, voici quelques spécificités liées à la discipline.

DESC	Pagaie bleue - Confirmation	Pagaie rouge - Spécialisation	Pagaie noire - Expertise
Technique	Utiliser les calages pour contrôler la gîte et obtenir un effet de carène lors d'un virage ou d'une manœuvre. Maintenir la gîte dans les changements de direction	Créer des appuis efficaces qui utilisent la force du courant. Dissocier les actions de pagaie à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire.	Utiliser la carène et les gîtes pour conduire l'embarcation (<i>C1 et K1</i>). Naviguer de manière à ce que la carène « colle » à l'eau. Maîtriser la dissociation tronc bassin même sur des gîtes extrême.
Trajectoires et gestion de l'environnement	Construire un projet de navigation en classe II par enchaînement de trajectoires sans freiner le bateau	Maintenir une gîte pendant la réalisation de trajectoires courbes tout en propulsion. Optimiser ses calages en fonction des caractéristiques du bateau et des parcours et de sa morphologie. Adapter la gestion de la propulsion (<i>appui, cadence</i>) à la profondeur et la vitesse de l'eau	Placer son embarcation avec précision en fonction du passage présent et à venir

► Références

Ressources générales

- Pagaie couleur
- Animer pour gagner (mémo réf 10)
- Tableau pagaie couleur