

CANOË : Sécurité, règles de vie et technique.

1 / Durée et coût.

- 2 heures environ, avec des pauses {boisson (anti-tendinite !)}

2/ La sécurité.

- **Entre +5° et +10°, il faut être particulièrement prudent, en dessous on s'abstient !**
- **Si le vent dépasse 70 km/h, la sortie est annulée : Risque de chutes de branches !**
- **Gilet de sécurité (100N conseillé)(porté obligatoirement),**
- **Chaussures** avec crampons ne glissant ni sur les berges humides ni sur le fond du bateau.
- **Protection** contre la pluie et le soleil (dessus de pieds et de cuisses, chapeau, gourde...)
- **Vêtements** ne craignant ni la boue ni les épines ! **Gants** éventuels.
- **Lunettes attachées.**
- Dans le kayak «sit on top», les fesses risquent d'être mouillées : ciré.
- Le bidon étanche permet d'emporter vêtements de rechange, papiers, clés...
- Les secours : le portable, la pharmacie.
- **Embarquement et débarquement : 2 moments délicats, éviter le chavirage (Entraide).**
- Apprendre le radeau pour assurer la stabilité.
- **Debout dans le bateau = danger.** Á genoux (les champions) = + stable.
- Les dangers de la rivière : les autres bateaux, les pêcheurs, les ronces et épines, les branches basses, les courants, les berges glissantes, les barrages ...
- Le rythme adapté et la solidarité évitent une fatigue excessive.
- **Leptospirose.**(Maladie provoquée par les rats et ragondins.) Après avoir pagayé, il est conseillé de se laver les mains avant de manger.

3 / Améliorer la convivialité.

- Chacun apporte sa boisson et éventuellement un en-cas.
- Le changement d'équipiers et de bateaux à chaque pause développe expérience et convivialité.
- Les changements de bateaux en tête pour voir les animaux.
- Naviguer à vue, ne pas abandonner les derniers (Le marais est un dédale ! Sécurité !).
- changement de partenaires éventuels pour des duos équilibrés !
- Respect de la rivière : les berges, les pêcheurs, les animaux...

4/ La technique.

- La stabilité du bateau : assis, actions concertées.
- L'équipier avant : guetteur, tracteur. - L'équipier arrière : pousseur, directeur.
- La pagaie simple : poignée ou olive, manche et pale.
 - Manche plutôt vertical pour la traction ou le rétro pagayage.
 - Manche plutôt horizontal pour assurer la direction.
 - La pale perpendiculaire à l'axe du bateau assure la propulsion. **Appui et suspension**
 - La pale, + ou - parallèle à l'axe du bateau, assure la direction. **Ouverture et fermeture**
 - L'incidence est l'angle fait par la pale avec l'axe longitudinal du bateau.
 - Pour le tracteur : pale loin devant. - Pour le directeur : pale loin derrière.
- **L'appel** : on tire l'eau vers le bateau (statique ou dynamique)
- **L'écart** : on écarte l'eau du bateau.
- **Le débordé** : on pagaie du côté de la poignée.
- **La circulaire ou balayage** : fait tourner.
- **Le coup de redressement** ou coup en J ou patte de cygne : (Important pour pagayer seul)
Pour l'équipier arrière, assurer d'un seul coup de pagaie, propulsion puis direction.
- Quelques exercices d'entraînement à chaque sortie améliorent la technique : Le remorquage, la prise de sillage, avancer à couple, changer de place et de bateau sur l'eau, la guerre des chefs ...

5/ Bibliographie :

Médiathèque de L.R. : Plusieurs livres de technique et des C.R. de voyages : La Leyre, les Touamotous !