



<p><b>Le déplacement latéral</b></p>	<p><b>Vidéo :</b> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=gTzA02GGYxl">http://www.youtube.com/watch?v=gTzA02GGYxl</a>  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=it-oP0OnCwl">http://www.youtube.com/watch?v=it-oP0OnCwl</a>  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=mehWBeP-km8">http://www.youtube.com/watch?v=mehWBeP-km8</a>  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=161OKb8Z50c">http://www.youtube.com/watch?v=161OKb8Z50c</a></p>
--------------------------------------	--

Un bon déplacement latéral dépend en premier lieu du regard toujours dirigé vers l'objectif, d'une bonne position et de bons calages.

Mon buste est tourné dans la direction que je désire prendre (à droite pour un déplacement à droite) et reste parallèle au kayak (si la direction que je désire prendre est perpendiculaire à l'axe longitudinal du kayak cas d'un déplacement latéral).

Ma pagaie est la plus verticale possible, pour un déplacement vers la droite mon bras gauche passe légèrement au dessus de ma tête, ma main gauche devant mon front peut ainsi servir de pivot sans bloquer la pagaie pour les changements d'incidence de la pale active (celle qui est dans l'eau).

La pale active est suffisamment plongée dans l'eau à une quarantaine de centimètres devant soi puis ramenée vers soi –appel tracté-. Le dégagement doit en principe se faire dans l'eau, la pale active est disposée perpendiculairement au kayak (flexion du poignet droit) pour placer un nouvel appel. On peut aussi sortir la pale de l'eau sans changer d'incidence en la dégageant latéralement vers l'arrière.

En utilisant mes calages je donne une légère gîte extérieure c'est-à-dire du côté opposé à la direction prise (contre gîte) afin de ne pas freiner mon kayak.

Les corrections se feront essentiellement par des modifications (rotations) de la position du buste (en général c'est l'arrière qui est un peu plus paresseux à cause d'une rotation insuffisante du buste)

Le mouvement n'est pas précipité (car la position donne un bon équilibre) et avec une amplitude faible qui évite les déséquilibres et facilite les corrections.

Pour la godille (voir trajectoire ci-dessous) on effectue de légères rotations alternativement droite et gauche du buste avec une légère incidence de la pale donnée par le poignet droit qui se met en légère flexion pour une rotation du buste vers la droite et en légère extension pour une rotation du buste vers la gauche.

