



Le ½ esquimautage avec aide à la flottaison (paddle) . 1/2

<http://www.youtube.com/watch?v=yep1rQYdYvg>  
<http://www.youtube.com/watch?v=AlTfZNwpL2Q>

Le paddle est enfilé puis gonflé sur une des deux pales de la pagaie (de préférence celle de droite pour un droitier et de préférence avec la partie gonflée du côté dos de la pale).

La pagaie est tenue normalement, sans aucun décalage latéral.

On s'assure d'être bien calé (chaîne : pieds, genoux, bassin au contact du kayak) et bien jupé...

On se couche du côté droit sous la pagaie qui reste bien perpendiculaire au kayak (le coude droit est sous la pagaie –en suspension- le coude gauche plus haut pour laisser passer la pale gauche au dessus du kayak. Dans cette position on peut se détendre et respirer.

Par une flexion latérale du bassin on ramène le bateau sur soi au maximum grâce aux calages et avant de sortir on peut faire deux extensions latérales du bassin sans bouger le buste pour bien sentir l'amorce du mouvement. (voir vidéo 1/3 sur you tube avec : kayak technique demi esquimautage)

Une fois prêt (le bateau a bien été ramené sur vous) et détendu on termine la préparation du mouvement en plaçant la tête sous l'eau, le regard dirigé vers le fond jusqu'à la fin du mouvement.

Pour sortir on commence par la bascule dynamique (sans être explosive du bassin) ce qui redresse le bateau suivie -sans temps mort pour bénéficier de l'élan- par le buste et en dernier par la tête qui reste tournée vers l'eau . (voir vidéo 2/3 sur you tube avec : kayak technique demi esquimautage)

La réussite de cet exercice est intimement liée aux calages, à la dynamique du bassin, au bon enchaînement bassin, buste, tête et à la position de la pagaie qui doit rester toujours bien perpendiculaire au kayak.

Bonne chance.

Avant de passer à la phase suivante il faut parvenir à limiter de plus en plus la traction exercée sur la pagaie (un doigt est en principe suffisant) et s'exercer des deux côtés... Si vous sortez avec un minimum d'appui vous pouvez être persuadé que vous allez bientôt esquimauter sans aide à la flottaison.