



TRAVAIL DE LA GÎTE EN STATIQUE AVEC APPUI EN POUSSEE

Vidéo : <http://www.youtube.com/watch?v=FsglDwNpaCQ>

La gîte est une des techniques fondamentales du kayak. Indispensable en rivière elle est un peu oubliée en mer où sa nécessité se fait moins ressentir par le débutant.

Notre objectif est de développer un exercice centré sur la maîtrise de ce geste technique qui concerne aussi bien le débutant que l'expert. Cet exercice s'applique donc à tous les pratiquants quelque soit leur niveau.

Dans une première étape il faut se donner les moyens de ne pas transformer l'exercice en baignade forcée (surtout en hiver) et de favoriser une bonne position du buste. Pour cela on peut avoir recours à l'appui en poussée et aux calages.

Pour permettre un bon appui en extension il faut respecter deux principes:

- La pale doit être présentée le dos (extrados) face à la surface de l'eau donc à l'horizontale. Pour cela il faut lever le bras dans le même plan que le buste en gardant l'avant bras baissé. Coude et poignet (ce dernier dans le prolongement de l'avant bras) s'inscrivent alors dans un axe vertical par rapport à la surface de l'eau. Votre membre antérieur est ainsi armé pour une détente efficace et la pale présente un maximum d'appui le cas échéant.
- Vos calages doivent être parfaits : les pieds sont en appui sur les cales pieds, la face interne des genoux est en appui sous le pont du bateau.

La gîte consiste non pas à se pencher sur le côté (comme on peut parfois le lire) mais à rester le plus droit possible et à faire pencher le bateau à droite ou à gauche. Il faut donc dissocier le mouvement du bassin de celui du buste. Pour la gîte à tribord la rotation du bassin dans le plan du buste et à droite sera transmise au kayak par le genou gauche qui va soulever le bateau à bâbord pendant qu'un appui de la fesse droite dans le siège l'enfonce à tribord. Le but est de prendre cette gîte et de la garder. On commencera par des mouvements de faible amplitude en alternant toutes les 10 secondes une gîte à droite puis une gîte à gauche pendant une minute en insistant du côté le plus difficile.

Ensuite l'amplitude du mouvement sera accentuée pour se rapprocher du point déséquilibre de l'embarcation. Ce point sera dépassé et un retour à l'équilibre sera permis en jouant simultanément du bassin (et surtout pas du buste ni de la tête qui se redressent en dernier) et de l'appui en poussée. De la même façon on alternera les appuis toutes les 10 secondes en insistant sur le bord sur lequel on se sent le moins à l'aise pendant une minute.

Remarque : les appuis sollicitent l'articulation de l'épaule. On évitera les traumatismes en faisant bien comprendre toute l'importance du bassin et du buste dans ce mouvement de récupération de l'équilibre et en ne pratiquant l'exercice qu'à la suite d'un échauffement assez prolongé.