



La marche arrière

Vidéo : <http://youtu.be/B8ydkQ6aBM>

Comme c'est toujours le cas en kayak la réussite de cet exercice va dépendre de la dissociation bassin buste, du regard et des calages.

Avant de commencer une marche arrière il faut faire quelques exercices d'assouplissement en effectuant des rotations alternatives du buste à droite puis à gauche pour placer la pale à l'arrière du kayak, le dos sur l'eau, le regard est porté vers l'arrière dans l'axe longitudinal du kayak.

Ensuite il faut intégrer que la pale va prendre successivement trois incidences. A l'**attaque** elle est à plat en arrière pour assurer l'équilibre puis à la **passée** elle devient verticale le dos (extrados) vers l'avant pour assurer la propulsion et enfin avant le **dégager** elle peut se placer verticalement et parallèle au bateau afin de pouvoir faire une éventuelle correction de trajectoire par un appel



Le bateau étant en marche arrière les corrections sont plus efficaces sur l'avant mais il est possible d'effectuer une correction à l'attaque avec un écart et de la gîte. Cette dernière sera d'autant plus efficace que la vitesse sera réduite.

Il est préférable de garder une gîte neutre pendant la manœuvre et de bien être calé pour sentir son kayak et corriger rapidement une dérive.

Encore un conseil : il faut éviter de prendre de la vitesse. Le débutant cherche le plus souvent à corriger pendant le passer qui est la phase de propulsion. Donc il réduit ses possibilités de correction puisqu'il les applique au mauvais endroit et avec une vitesse de plus en plus grande ce qui limite deux fois leur efficacité.