



Pagaie simple La patte de cygne

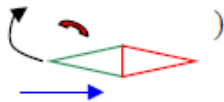
[http://www.youtube.com/watch?v=BdyJf\\_7isoY](http://www.youtube.com/watch?v=BdyJf_7isoY)

L'objectif est d'utiliser une pagaie simple pour aller virer une bouée située à 150 mètres et revenir sans coups de pagaie en débordé ni dénage.

L'utilisation d'une pagaie simple sur un seul bord a pour effet de faire tourner l'embarcation du côté opposé. Pour garder la ligne droite on doit associer plusieurs attitudes :

- Les coups de pagaie seront aussi verticaux que possible puisqu'en se rapprochant de l'axe du kayak les corrections à apporter sont moins importantes.
- On peut tenir une légère gîte opposée.
- Par rapport à la pagaie double (voir fiche CNPRS) c'est principalement le dégagé qui sera modifié. Pour un droitier, au lieu de sortir la pagaie normalement on prolonge la passée en réalisant vers l'arrière une sorte d'écart obtenu par une torsion du poignet gauche (on dévisse de la main gauche) qui tout en gardant la surface de la pale à la perpendiculaire de la surface de l'eau amène le dos de la pale parallèle au bord arrière du kayak. Simultanément on appuie le manche de la pagaie qui est incliné vers l'avant sur le bord du kayak afin de faire levier pour réaliser un écart plus ou moins prononcé qui corrige la trajectoire : c'est la technique de **la patte de cygne**.
- Au-delà de la patte de cygne il faut comprendre que c'est aussi l'attaque et la passée qui peuvent participer à garder l'embarcation droite. L'attaque peut en effet prendre des allures d'appel et la passée se muer en une circulaire inversée qui passe sous le bateau. De la sorte même à faible vitesse vous conservez une trajectoire rectiligne tout en évitant d'importante correction lors du dégagé.

Pour négocier la bouée sachant que les coups de pagaie en débordé ne sont pas autorisés on aura deux possibilités. Pour un droitier :

- Le plus simple prendre la bouée à main gauche (virage à gauche) et la virer par une simple circulaire,
- Plus difficile prendre la bouée à main droite en ajoutant à l'attaque un appel en incidence (  ) et en exagérant la patte de signe et la gîte.

