

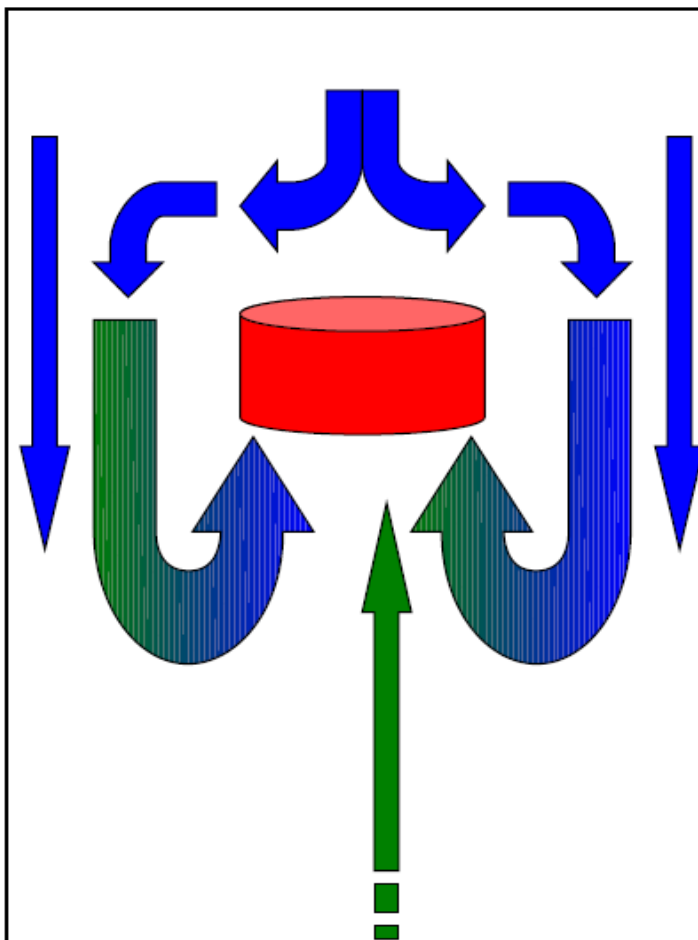


## Le stop et la reprise

<http://youtu.be/HRxaEgz6pHE>

[http://www.youtube.com/watch?v=I6Z\\_uZpykcl](http://www.youtube.com/watch?v=I6Z_uZpykcl)

Le long de la rive, au milieu de la rivière, un obstacle engendre un **courant opposé** au **courant principal**, c'est le **contre courant**. Les contres peuvent être utilisés pour s'arrêter on parle de stop. Pour réaliser un bon stop il faut garder à l'esprit pour le débutant quatre principes :



Lorsque le courant principal rencontre un obstacle il le contourne ce qui engendre un "vide" en aval de l'obstacle, une partie du courant principal est alors déviée et remonte en aval de l'obstacle pour "boucher" ce vide, c'est le contre courant.

1. le regard dirigé dans la direction à prendre, ici c'est le pied de l'obstacle du côté où la pointe du kayak va entrer (voire légèrement plus haut).
2. La gîte : on montre toujours ses fesses au courant
3. l'angle du bateau par rapport à l'axe du contre
4. la vitesse du kayak

Angle, gîte et vitesse dépendent essentiellement de la vitesse du courant. Avec un courant fort la vitesse et la gîte seront fortes et l'angle faible. Et pour un courant faible c'est l'inverse.

Lorsque le geste a été bien préparé et bien exécuté la pagaie n'est là que pour contrôler la trajectoire ou corriger un éventuel déséquilibre avec un appui en incidence ou un appui en poussé à l'intérieur du virage.

Pour repartir, une fois arrêtée dans un stop on effectue une reprise de courant. C'est la démarche inverse du stop.

N.B. Dans ces manœuvres il est conseillé pour prévenir un déséquilibre de privilégier un appui en poussée qui sollicite moins les épaules qu'un appui en suspension.