

**TRAVAIL DE LA GITE EN
STATIQUE AVEC APPUI EN
SUSPENSION**<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 tout en favorisant une bonne position du buste. Pour cela on peut avoir recours à l'appui en suspension et aux calages.

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

- La pale doit être présentée le ventre (intrados) face à la surface de l'eau donc à l'horizontale. Pour cela il faut lever les bras comme si on voulait saisir une branche placée au dessus de sa tête. Coude vers le bas et poignet vers le haut (ce dernier dans le prolongement de l'avant bras) s'inscrivent alors dans un axe vertical par rapport à la surface de l'eau. Vos membres antérieurs sont ainsi armés pour une traction 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 les appuis du pied gauche et du genou gauche qui vont 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, on se laissera aller dans cette position en gardant la pale active le plus possible à l'horizontale jusqu'à ce que cette dernière trouve son appui à la surface de l'eau, 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 suspension. Pour prolonger et consolider cet appui la pale active, au lieu de rester perpendiculaire à l'embarcation, peut être ramenée vers l'arrière par un mouvement de bascule et de torsion du buste qui vient chercher l'arrière du kayak. 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 mouvement du bassin dans ce mouvement de récupération de l'équilibre et en ne pratiquant l'exercice qu'à la suite d'un échauffement assez prolongé.