

## Comment choisir sa pagaie ?

Plusieurs paramètres sont à prendre en compte pour choisir le bon modèle de pagaie qui fera de vos sorties des moments privilégiés. Une bonne pagaie doit se faire oublier. A aucun moment, elle ne doit créer le moindre inconfort que ce soit pour le pagayeur expérimenté ou le pratiquant occasionnel...

Difficile tout de même à une pagaie de se faire oublier chez le débutant qui n'a pas encore acquis une gestuelle harmonieuse et relâchée. Au bout de quelques sorties une bonne pagaie corrige les gestes imprécis et les choses rentrent dans l'ordre !

### 1 - Largeur du bateau.

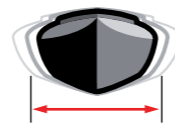
Vous devez connaître la largeur de votre bateau. Cette mesure est essentielle pour déterminer la longueur de votre pagaie. Il y a une multitude de kayak sur le marché, néanmoins il est facile de déterminer 3 tailles :

- Small : de 48 à 55 cm
- Medium : de 57 à 63 cm
- Large : à partir de 65 cm

#### ⚠ Attention

Les valeurs indiquées dans les tableaux de choix (n°9 de ce document / p.10) correspondent aux bateaux catégorie "Médium".

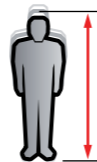
Il vous faut diminuer ces dimensions de 5 cm si votre bateau appartient à la catégorie "Small", ou l'augmenter de 5 cm si votre bateau appartient à la catégorie "Large".



### 2 - Votre taille.

La taille est aussi déterminante pour la longueur de la pagaie. Si vous mesurez entre 155 et 165 cm vous aurez une pagaie plus petite qu'une personne qui fait entre 175 et 185 cm et si vous êtes au dessus de 190 cm, vous aurez une pagaie encore plus grande ! Et ça quelque soit le type de bateau que vous utilisez.

Nous proposons 2 Systèmes de réglage qui vous permettent de modifier la longueur de votre pagaie (voir S-Lock System & Fast-Lock System dans la rubrique accessoires / p.35)



### 3 - Le style de votre coup de pagaie.

2 styles très différents :

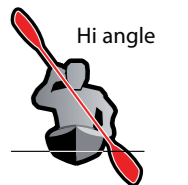


#### • "Hi angle" > Un coup de pagaie vertical :

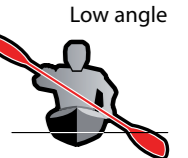
La pagaie est proche de la carène du bateau, la stabilité directionnelle est bonne. C'est le coup de pagaie dynamique : Les cadences sont élevées et la recherche de l'appui est importante. La puissance est l'objectif recherché pour faire soit des manœuvres rapides, un entraînement physique, ou évoluer dans des conditions difficiles. C'est un peu le style européen enseigné dans de nombreuses écoles de pagaie.

#### • "Low angle" > Un coup de pagaie plus horizontal :

La prise d'eau est plus soft et les cadences sont moins élevées. Le mouvement de la pagaie est plus circulaire. La stabilité directionnelle sur les bateaux sans dérive ou gouvernail est moins bonne. Un style moins fatigant pour les muscles et les articulations sur les longues sorties. Très bon également dans les pathologies du mal de dos ! Le style "Low angle" vient d'Amérique du nord.



Hi angle



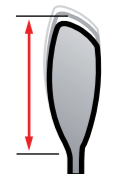
Low angle

### 4 - La taille des pales :

Fonction du niveau et de la condition physique du pagayeur :

- Large : Pour les pagayeurs puissants et en bonne condition physique.
- Medium : La taille la plus représentative (la plus polyvalente).

On peut comparer cela au braquet de vélo : Une pale large prend beaucoup plus d'eau, la cadence est plus faible et nécessite donc plus de puissance. Avec une pale medium, la cadence peut augmenter sans avoir une forte puissance à développer.



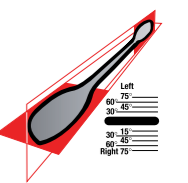
### 5 - L'angle de croisement des pales.

A quoi ça sert ?

Nous devons cet angle de croisement aux coureurs de kayak de course en ligne. Ils se sont aperçus que les pales formant un angle de 90° l'une par rapport à l'autre offraient nettement moins de résistance aérodynamique que la pale aérienne. Cet avantage était encore plus marqué par vent de face ou une bonne partie de l'énergie du coup de pagaie était perdu pour pousser de l'air. Sans parler de la diminution de la montée en cadence due à cette résistance.

Après des décennies de croisement à 90°, les angles ont été ramenés à :

- 60° sur la quasi-totalité des pagaies de "touring".
- 55° en course en ligne.
- 45° sur les pagaies "white water".



Cette diminution de l'angle a rendu le coup de pagaie plus confortable : Les 30° et 45° en moins ont permis de limiter le mouvement du poignet (droit principalement) responsable du pivotement.

#### Croisé gauche ou croisé droit ?

90 % des gens sont croisés droit ! Pour les croisés gauche, pas de panique nous réalisons ces pagaies à la demande. Le Vario S Lock Système offre aussi la possibilité de régler les angles de croisement.

### 6 - Ovalisateur ou non ?

- L'ovalisateur n'a pas de caractère obligatoire mais apporte un confort supplémentaire sur la main qui contrôle le croisement en général la main droite. C'est un plus également dans les conditions difficiles : esquimautage, navigation dans le fort courant etc... où il est difficile de savoir comment la main est placée par rapport à la pale. (Sur nos manches, l'ovalisation est réalisée par la forme même du tube : l'ovalisateur est intégré au manche).

- Les pagaies «Racing» sont livrées sans ovalisateur. Vous pouvez cependant les demander en accessoires.

Nous conseillons fortement de ne pas ajouter d'ovalisateur aux pagaies de compétitions afin de ne pas perturber le coup de pagaie.



## CHOISIR SA PAGAIE

### 7 - Le manche.

Le manche droit reste le plus utilisé. L'emplacement des mains est libre sur toute sa longueur.



Le manche ergonomique permet de conserver l'alignement du bras avec la main. Cela se traduit par moins de contraintes articulaires sur le poignet et beaucoup plus de surface en contact sur le manche. C'est une prise confortable. Nous conseillons ce type de manche sur les pagaies de "touring" aux pagayeurs expérimentés qui maîtrisent parfaitement leur placement de main car la zone ergonomique réduite impose un positionnement plus précis. Sur une pagaie "white water" généralement inférieure à 2 mètres, le placement de main se fait beaucoup plus instinctivement et là le manche ergo peut apporter un confort d'utilisation dès les premières utilisations.

### 8 - Pagaie longueur fixe ou réglable :

Certains puristes ne jurent que par les pagaies fixes : Nous étions dans ce cas avant de développer nos propres manches réglables. La plupart des systèmes proposés manquent de fiabilité dans les blocages en rotation. Notre technologie de fabrication unique nous permet de conserver les valeurs de flexion de nos tubes malgré le manchonnage.

De ce constat nous avons développé nos propres systèmes de réglage et surtout mis au point des tubes réglables à flexion constante.

#### 2 Systèmes de réglage :



**S-Lock System** : 10 cm de réglage. Choix d'angle de croisement infini / **Avantages** : Précision et fiabilité de serrage.



**Fast-Lock System** : 9 cm de réglage par intervalle de 3cm. **Avantages** : Rapidité et facilité (montage, démontage).



### 9 - Votre programme.

Evidemment, le dernier paramètre reste principalement votre choix de programme : vous avez déjà dû y répondre lors de l'acquisition de votre kayak ou canoë.

#### En kayak > 3 pratiques se distinguent :

- **Touring** : pratique de qui regroupe les randonnées, la ballade (en rivière ou en mer).
- **White Water** : pratique en eaux-vives.
- **Course en ligne** : pratique compétition.

#### Choisir sa pagaie "Touring"

Les valeurs indiquées dans les tableaux ci-contre sont celles pour des bateaux correspondants à la catégorie "Médium". Il vous faut diminuer ces dimensions de 5 cm si votre bateau appartient à la catégorie "Small" ou l'augmenter de 5 cm si votre bateau appartient à la catégorie "Large".

#### Choisir sa pagaie "White Water"

La taille de la pagaie dépend beaucoup du type de bateaux utilisés. Le volume est à prendre en considération : Une pagaie courte sera intéressante pour le débutant et le Rodeo (difficile de faire des figures avec une pagaie encombrante). Une pagaie plus courte donnera plus de puissance dans les rivières difficiles où les manoeuvres devront être très précises. Ce tableau est une aide et n'est en aucun cas quelque chose à imposer ceci reflète la tendance mondiale.

**Note importante** : Pour les **bateaux à faible volume** > considérer la première valeur recommandée **en rouge**.

#### Choisir sa pagaie "Canoe"

Voici un moyen simple de mesure pour déterminer la longueur d'une pagaie de canoë. Asseyez-vous sur une chaise ou sur le sol et mesurez ensuite la distance entre vos yeux et l'assise. Cette mesure vous aidera à choisir votre pagaie dans le tableau suivant. Attention ce n'est qu'un moyen de valider une approche. La meilleure chose pour choisir une pagaie est de faire un essai (si cela est possible).

### CES TABLEAUX ONT ÉTÉ ÉTABLIS EN FONCTION DES PROGRAMMES DE NAVIGATION :

Ces tableaux sont assez précis dans leurs recommandations : Vous pouvez donc les utiliser en toute confiance pour choisir votre pagaie.

#### Pagaie Touring Hi-Angle - (Largeur de bateau Medium / 57 à 63 cm)

Taille utilisateur	Longueur pagaie	Pales Larges	Pales Médium
152 > 180cm	205   200 > 210 réglable	CrossOver V12	V12
162 > 170cm	210   205 > 215 réglable	CrossOver V12	V12
172 > 180cm	215   210 > 220 réglable	CrossOver V12	V12
182 > 190cm	220   215 > 225 réglable	CrossOver V12	V12
192 > 200cm	225   220 > 230 réglable	CrossOver V12	V12

#### Pagaie Touring Low-Angle - (Largeur de bateau Medium / 57 à 63 cm)

Taille utilisateur	Longueur pagaie	Pales Larges	Pales Médium
152 > 180cm	210   205 > 215 réglable	Sea Cruiser V8	Sea Cruiser V8
162 > 170cm	215   210 > 220 réglable	Sea Cruiser V8	Sea Cruiser V8
172 > 180cm	220   215 > 225 réglable	Sea Cruiser V8	Sea Cruiser V8
182 > 190cm	225   220 > 230 réglable	Sea Cruiser V8	Sea Cruiser V8
192 > 200cm	235   230 > 240 réglable	Sea Cruiser V8	Sea Cruiser V8

#### Pagaie WhiteWater - (Largeur de bateau Medium / 57 à 63 cm)

Taille utilisateur	Longueur pagaie		Pales Larges	Pales Médium
	Fixe	Réglable Manche droit   Manche ergo.		
152 > 160cm	185	188 > 198 réglable	Blast W1	Blast W1
	194			
162 > 170cm	188	191 > 201 réglable	Blast W1	Blast W1
	197			
172 > 180cm	191	191 > 201 réglable	Blast W1	Blast W1
	201			
182 > 190cm	194	194 > 204 réglable	Blast W1	Blast W1
	204			
192 > 200cm	197	194 > 204 réglable	Blast W1	Blast W1
	204			

#### Pagaie Canoe - (Largeur de bateau Medium / 57 à 63 cm)

Mesure relevée	Longueur pagaie	Pales Larges	Pales Médium
66 > 67cm	130	C1	C1 ou C1 R
71 > 72cm	135 ou 140	C1	C1 ou C1 R
76 > 77cm	140	C1	C1 ou C1 R
	145		
81 > 82cm	140 > 150 réglable	C1	C1 ou C1 R
	145		
85 > 86cm	145 > 155 réglable	C1	C1 ou C1 R
	150		
90 > 91cm	150 > 160 réglable	C1	C1 ou C1 R
	155		
95 > 97cm	155 > 165 réglable	C1	C1 ou C1 R
	165		