

Le ½ esquimautage avec aide à la flottaison (paddle) 2/2	Vidéo : <a href="http://www.youtube.com/watch?v=VDW6akivDJU">http://www.youtube.com/watch?v=VDW6akivDJU</a>
--	---

La fin du mouvement correspondra exactement à la vidéo esquimo01, mais ici le point de départ sera différent.

Au lieu de se coucher sous la pagaie, cette dernière est placée le long du bord latéral gauche du bateau, les phalanges des pouces contre le bouchain, le paddle vers l'avant et le buste est penché de façon à pouvoir embrasser la jupe (cela peut nécessiter quelques assouplissements).

Une fois dans la position précédente on se laisse aller du côté opposé à la pagaie (côté droit) pour dessaler.

En équilibre sous le bateau on ramène progressivement la pagaie à la perpendiculaire du bateau en utilisant ses calages et **en cherchant à se maintenir le plus près possible de la surface mais sans sortir la tête de l'eau** car cette fois c'est à vous de venir vous enrouler autour du bateau qui est retourné, on arme ainsi le ressort bassin buste.

La fin du mouvement est identique à la première vidéo. (voir la vidéo 3/3 sur you tube à kayak technique demi esquimautage)

Il reste à répéter le mouvement pour l'effectuer dans le calme mais en étant assez dynamique et avec de moins en moins d'appuis en dégonflant le paddle. Lorsque vous aurez la sensation de pouvoir vous passer de cette aide (vous sortez bien avec un paddle dégonflé) enlevez le et dessalez du côté de la pagaie c'est-à-dire à gauche, vous savez esquimauter en centrale statique. Bravo

Vous devez bien sur travailler les deux côtés tout en limitant la durée d'une séance à une vingtaine de minutes pour ne pas solliciter trop longtemps l'articulation de vos épaules. Sachez vous arrêter au bon moment c'est-à-dire lorsque le temps est écoulé et que vous finissez sur un progrès même minime.

Les principales causes d'échec sont :

- Le manque de souplesse ,
- L'absence de calage,
- Une mauvaise synchronisation bassin buste et tête
- Une mauvaise position de la tête,
- Une mauvaise position initiale.

Avec le paddle ces erreurs sont pardonnées mais sans paddle si une seule des conditions n'est pas remplie l'esquimautage est raté.

Pour un esquimautage à l'épreuve des balles il n'y a qu'un seul secret, une pratique régulière par tous les temps car d'une façon générale la technique générale des kayakistes évolue plus vite que leur esquimautage qui lui peut régresser si il n'est pas entretenu.