

Comment choisir ?

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



⚠ Attention

Les valeurs indiquées dans les tableaux de choix (à droite de ce document - n°9) correspondent aux bateaux catégorie "Médium". Il vous faut diminuer ces dimensions de 5cm si votre bateau appartient à la catégorie "Small", ou l'augmenter de 5cm 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 165cm vous aurez une pagaie plus petite qu'une personne qui fait entre 175 et 185cm et si vous êtes au dessus de 190cm, vous aurez une pagaie encore plus grande ! Et ça quelque soit le type de bateau que vous utilisez.



Le Vario S Lock Select offre 10cm de réglage.

3 - Le style de votre coup de pagaie.

2 styles très différents :

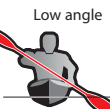
• "Hi angle" > Un coup de pagaie vertical :

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 :

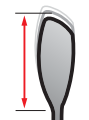
La prise d'eau est plus soft et les cadences sont moins élevées. Le mouvement de la pagaie est plus circulaire. La stabilité directionnelle sur les bateaux sans dérive ou gouvernail est moins bonne. Un style moins fatiguant pour les muscles et les articulations sur les longues sorties. Très bon également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



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 ?

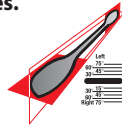
Nous devons cet angle de croisement aux coureurs de kayak de course en ligne. Ils se sont aperçus que les pales formant un angle de 90° l'une par rapport à l'autre offraient nettement moins de résistance aérodynamique que la pale aérienne. Cet avantage était encore plus marqué par vent de face ou une bonne partie de l'énergie du coup de pagaie était perdue 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 Select offre aussi la possibilité de régler les angles de croisement.

6 - Ovalisateur ou non ?

L'ovalisation peut être réalisée par la forme même du tube ou par le rajout d'une pièce amovible. Nous avons choisi d'indexer les pagaies SELECT pour les personnes qui le désirent avec des "ergodrives" amovibles et surtout positionnables très précisément au placement des mains. L'indexeur ou 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 + 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.



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 très 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 ; D'autre part la flexion du manche est altérée par le double manchonnage.

De ce constat nous avons développé notre propre système de réglage et surtout mis au point des tubes réglables à flexion constante. Le Vario S LOCK SELECT est ainsi né : Offrant 10 cm de réglage. Possibilité d'angle de croisement infini, insensible au sable, à la corrosion et surtout très fiable en serrage au point que nous pouvons l'utiliser sur une pagaie "white water".

Le Vario S Lock est approuvé par les champions du monde pour sa fiabilité et ses avantages : Transport / Réglages / 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 qui regroupe la ballade, les randonnées (en rivière ou en mer).
- **White Water** : pratique en eaux-vives.
- **Course en ligne** : pratique compétition.

3 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.

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

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

Taille utilisateur	Longueur pagaie	Pales Grandes	Pales Medium
152 > 160cm	205 idéal 200 > 210 vario S LOCK	CrossOver V12 large / V4 large	V12 Medium V4 Medium
162 > 170cm	210 idéal 205 > 215 vario S LOCK	CrossOver V12 large / V4 large	V12 Medium V4 Medium
172 > 180cm	215 idéal 210 > 220 vario S LOCK	CrossOver V12 large / V4 large	V12 Medium V4 Medium
182 > 190cm	220 idéal 215 > 225 vario S LOCK	CrossOver V12 large	V12 Medium V4 Medium
192 > 200cm	225 idéal 220 > 230 vario S LOCK	CrossOver V12 large	V12 Medium

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

Taille utilisateur	Longueur pagaie	Pales Grandes	Pales Medium
152 > 160cm	210 idéal 205 > 215 vario S LOCK	Sea Cruiser L V8 large / V4 large	Sea Cruiser M V8 Medium / V4 Medium
162 > 170cm	215 idéal 210 > 220 vario S LOCK	Sea Cruiser L V8 large / V4 large	Sea Cruiser M V8 Medium / V4 Medium
172 > 180cm	220 idéal 215 > 225 vario S LOCK	Sea Cruiser L V8 large / V4 large	Sea Cruiser M V8 Medium / V4 Medium
182 > 190cm	225 idéal 220 > 230 vario S LOCK	Sea Cruiser L V8 large	Sea Cruiser M V8 Medium
192 > 200cm	235 idéal 230 > 240 vario S LOCK	Sea Cruiser L V8 large	Sea Cruiser M V8 Medium

● 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 manœuvres 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.

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

Taille utilisateur	Longueur pagaie			Pales Grandes	Pales Medium
	Fixe	Vario S LOCK	Vario S LOCK ERGO		
152 > 160cm	185 194	188 > 198	188 > 191	Blast W1 large	W1 Medium
162 > 170cm	188 197	191 > 201	191 > 194	Blast W1 large	W1 Medium
172 > 180cm	191 201	191 > 201	194 > 197	Blast W1 large	W1 Medium
182 > 190cm	194 204	194 > 204	197 > 200	Blast W1 large	W1 Medium
192 > 200cm	197 204	194 > 204	197 > 200	Blast W1 large	W1 Medium

● 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).

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

Mesure relevée	Longueur pagaie	Pales Grandes	Pales Medium
66 > 67cm	130	C1 large	C1 Medium C1 R
71 > 72cm	135 ou 140	C1 large	C1 Medium C1 R
76 > 77cm	ou 140 145 idéal 140 > 150 vario S LOCK	C1 large	C1 Medium C1 R
81 > 82cm	ou 145 150 idéal 145 > 155 vario S LOCK	C1 large	C1 Medium C1 R
85 > 86cm	ou 150 155 idéal 150 > 160 vario S LOCK	C1 large	C1 Medium C1 R
90 > 91cm	160 idéal 155 > 165 vario S LOCK	C1 large	C1 Medium C1 R
95 > 97cm	165 idéal 155 > 165 vario S LOCK	C1 large	C1 Medium C1 R