

Leçon 3 : Nœuds et activité de lancers

Faire un nœud Palomar

Ce dont vous aurez besoin :

- un lacet ou un morceau de ficelle;
- une rondelle, un anneau de porte-clés ou un autre anneau, ce sera votre « hameçon »;
- facultatif : une ligne de pêche et un hameçon.

Instructions : Exercez-vous à faire des nœuds! Vous trouverez ci-dessous les étapes à suivre pour faire un nœud Palomar. En utilisant votre lacet à la place du fil de pêche et une rondelle ou tout autre anneau en métal, suivez les étapes. Une fois que vous vous êtes exercé quelques fois, essayez de faire le nœud avec votre ligne de pêche et votre hameçon ou leurre.

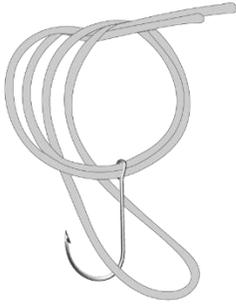
Étape 1 : Repliez la ligne sur elle-même de manière à former une longue boucle étroite, puis enfitez le bout de la boucle dans l'ouverture de votre « hameçon », émerillon ou leurre.



Étape 2 : Faites un demi-nœud (le bout de la boucle autour de la ligne double) sans le resserrer complètement.



Étape 3 : Enfilez « l'hameçon » dans la boucle.



Étape 4 : Humectez la ligne à l'endroit où vous voulez faire le nœud; resserrez lentement le nœud et coupez le bout de la ligne.



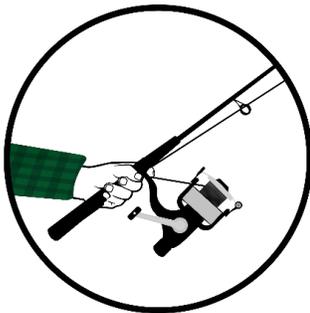
Le lancer

Ce dont vous aurez besoin :

- canne à pêche;
- porte-clés ou leurre avec hameçons enlevés;
- cerceau ou autre cible.

Instructions : Attachez votre porte-clés ou votre leurre avec les hameçons retirés sur votre ligne de pêche (points bonis pour l'utilisation du nœud Palomar!). Trouvez un endroit à l'extérieur, loin des arbres et des gens, puis placez votre cerceau ou votre cible à quelques mètres. À l'aide des techniques du guide ci-dessous, exercez-vous à lancer jusqu'à ce que vous atteigniez l'intérieur du cerceau ou de la cible 10 fois (ou aussi longtemps que vous le souhaitez!).

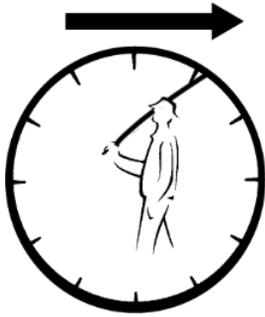
Étape 1 : Tenez la ligne contre la canne avec votre index.



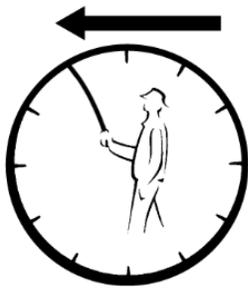
Étape 2 : Avec votre autre main, poussez l'anse de panier.



Étape 3 : Placez la canne au-dessus de votre épaule un petit peu vers la droite (position de 1 h sur l'horloge).



Étape 4 : Ramenez votre bras et votre poignet vers l'avant d'un coup sec en relâchant la ligne lorsque la canne est en position de 11 h.



Étape 5 : Après le lancer, ramenez l'anse de panier pour bloquer la ligne.