



# KAYAK-POLO



## NOMS DES PRATIQUANT.ES

### PRÉREQUIS

Licencié.e, permanent.e titulaire d'une pagaie verte ou ayant intégré les compétences de la pagaie verte

### CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» Maîtriser les fondamentaux et commencer à attaquer des entraînements plus spécifiques.
- »» Expérience de match sur des rencontres inter-régional.
- »» Collaborer avec ses partenaires dans un objectif commun de remporter un match (attaquer et défendre).
- »» Être autonome dans sa navigation, la préparation de son matériel.

### SITES DE PRATIQUE ET D'ÉVALUATION

Plan d'eau calme ou piscine équipés de limites de jeu adaptées à la catégorie d'âge et du niveau.

## CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Choisir le matériel spécifique polo et l'adapter à son gabarit et son niveau de pratique.

Utiliser une montre chronomètre pour gérer sa séance.

Identifier le matériel adapté à son niveau de pratique (pagaie, bateau, ballon).

Entretien et nettoyer son matériel pour naviguer en plan d'eau et en piscine.



Aisance ou intervention aquatique

Esquimauter à la main des deux côtés avec le ballon.

Remorquer un pagayeur dessalé et son équipement sur la berge.

Assurer sa propre sécurité sans revenir au bord (vider son bateau et rembarquer en eau profonde avec assistance).

Aider un nageur à rembarquer en eau profonde.



Communication

Connaître le vocabulaire spécifique de la discipline, notamment celui lié aux différents postes (offensifs et défensifs).

Verbaliser de façon précise et explicite ses intentions, son ressenti sur une action collective et/ou individuelle.

Partager ses connaissances avec ses pairs dans une démarche d'entraide.

Participer et prendre part aux choix faits par l'entraîneur dans le cadre de discussions sur le projet de performance (être pro-actif).

Cocher si la compétence est acquise





# KAYAK-POLO



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

Participer aux phases d'attaque sur des postes de milieu ou d'arrière avec un rôle de distributeur et se lancer pour porter le danger au but.

Accepter les erreurs des équipiers.

Accepter le leadership du capitaine et les remarques de l'entraîneur.

Le non porteur de balle : Dribbler son adversaire sans ballon (notion d'aiguillage) pour favoriser la rupture.

Le non porteur de balle : Prendre de l'information sur la position du porteur de balle et lui proposer des solutions.

Le porteur de balle en situation d'opposition : Prendre le dessus sur l'adversaire en tenant compte de ses habitudes de jeu.

Jouer en coopération avec ses coéquipiers et prendre en compte leurs positionnements et les habitudes de jeu.

Le défenseur : Gêner la progression de l'attaquant et tenir sa position.

Le gardien : Rester en défense sous son but sans contact avec son partenaire ou son adversaire.

Adapter un projet de jeu complexe prévu à l'avance en fonction des aléas du jeu.

S'entraîner en se fixant des objectifs de progression.

Cocher si la compétence est acquise







# KAYAK-POLO



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Conduire son déplacement en luttant avec un autre.</p> <p>Enfourner (passer sous le bateau adverse).</p> <p>Pagayer sur une longueur de terrain en lançant la balle devant soi avec la pagaie (avec la pôle gauche et la pôle droite).</p> <p>Effectuer avec précision des passes longue distance (d'environ 10 mètres) en utilisant la main gauche et la main droite.</p> <p>Maîtriser un tir tendu dans les 10 mètres.</p> <p>Maîtriser un tir dans les 15 mètres en lobe.</p> <p>Intégrer la PPG à sa pratique et au développement des habiletés motrices.</p> <p>Maintenir son équilibre, conduire son embarcation et gérer le ballon en anticipant les trajectoires (regard et posture).</p> <p>Adapter son amplitude de coups de pagaie au projet de course (relances, repositionnement).</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Maîtriser la mise en œuvre des routines les jours de match.</p> <p>Rester centré sur les tâches à réaliser tout au long de la journée, conserver une organisation précise de la journée et ne pas se laisser distraire pas les éléments extérieurs (concurrence, contreperformance sur une rencontre, ...).</p> <p>Comprendre et accepter les décisions du corps arbitral.</p>	

Cocher si la compétence est acquise





# KAYAK-POLO



INITIALES DES PRATIQUANT.ES

## CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Culture sportive

- Connaître le règlement sénior, régional et national.
- Construire un échauffement propre aux besoins de la séance.
- Exploiter une vidéo sur des retours de séance et de match.
- Connaître plusieurs types de séances de renforcement musculaire.
- Connaître et s'inspirer des styles de jeu collectif et individuel du niveau national et international.
- Appliquer des protocoles d'entraînement et de planification type.
- Appliquer les grands principes de récupération (sommeil, étirements, ...).

## CONNAISSANCE ET PRISE EN COMPTE DE L'ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE



Facteurs Physiques  
Faune & Flore  
Patrimoine et réglementation

- En cours de navigation, identifier avec précision les conditions environnementales et configurations types sur le lieu de pratique.
- Repérer l'évolution de ces conditions pour adapter sa navigation.
- Comprendre le réseau hydrographique du site de pratique.
- Respecter les règles de navigation en eau intérieure.
- Comprendre le rôle des végétaux par rapport à la qualité de l'eau.
- Comprendre le phénomène de la turbidité de l'eau et le phénomène d'eutrophisation.
- Repérer une espèce invasive potentiellement présente sur le site.
- Modifier son programme de navigation pour éviter le dérangement de la faune et la dégradation de zones de reproduction.
- Respecter les recommandations d'utilisation des matériaux de réparation.
- Identifier les acteurs locaux de la gestion de l'espace et site de pratique habituel.

VALIDER SI TOUTES LES COMPÉTENCES SONT ACQUISES

