

KAYAK-POLO

4

PRÉREQUIS

Licencié.e permanent.e titulaire d'une pagaie bleue de la même discipline ou d'une pagaie rouge d'une autre discipline du même milieu ou de son équivalent reconnu par l'Euro Paddle Pass ou ayant intégré les compétences de la pagaie bleue avec le niveau de pratique compétitive dans la discipline concernée.

CARACTÉRISTIQUES DU PAGAYEUR OU DE LA PAGAYEUSE

- »» S'entraîner quotidiennement et s'impliquer dans son projet de performance.
- »» Expérience de match sur des rencontres national.
- »» Maîtrise le ballon (conserver, transmettre, utiliser avec efficience) dans des situations variées et variables.
- »» Connaît, comprend, applique et fait appliquer les contraintes réglementaires du jeu.

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.

NOMS DES PRATIQUANT.ES

CAPACITÉ SÉCURITÉ



Connaissance de son matériel et utilisation

Ajuster le réglage des différents composants du matériel de polo en fonction des conditions d'entraînements.

Vérifier les amarrages d'une remorque.

Entretien et réparer du matériel polo (terrain, but, bateau, pagaie, ...).



Aisance ou intervention aquatique

Utiliser un appui solide sur l'eau lors d'un tir en désaxé ou d'une poussée.

Vider son bateau en eau profonde avec assistance.

Embarquer sans appui au sol (berge ou fond) ni assistances.

Cocher si la compétence est acquise





KAYAK-POLO

INITIALES DES PRATIQUANT.ES



Communication

Être explicite dans la formulation de son ressenti de navigation, de plan de jeu et de situation de match.

Communiquer les décisions prises en amont par l'entraîneur dans les situations de jeu.

CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE



Habiletés tactiques et stratégiques

Créer de la cohésion sociale et accompagner ses coéquipiers dans leur besoin affectif.

En cohésion opérationnel, se positionner dans le meilleur rôle technique ou de leadership (soldat, lieutenant, capitaine).

Le non porteur de balle : Se positionner contre la résistance de l'adversaire dans le but de créer un espace ou d'avoir la meilleure position pour aller au tir.
Influencer le comportement de l'adversaire et favoriser la continuité du jeu de son équipe par son déplacement ou ses intentions.

Le porteur de balle en situation d'opposition : Utiliser le déséquilibre de son adversaire pour passer ou conclure.

Le porteur de balle en situation de coopération : Passer la balle au joueur le mieux placé.

Organiser son contrôle de balle (individuellement et collectivement) autour de la conservation du ballon, puis de la progression vers l'espace avant pour l'attaque du but adverse.

Le défenseur : Influencer les choix de l'adversaire par son positionnement ou ses attitudes.
Bloquer la progression de l'attaquant.

Le gardien en situation de défense : Rester sous son but malgré les contacts produit par ses partenaires ou adversaires.

Participer à l'attaque sur des postes de milieu ou d'arrière tout en étant offensif.

Réaliser un projet de jeu complexe prévu à l'avance.

Occuper l'espace (placements et déplacements) en fonction de l'organisation du jeu, des possibilités de ruptures et de réversibilité des actions en maîtrisant l'instabilité du bateau quelques soient les situations.

Cocher si la compétence est acquise

TABLEAU DE PROGRESSION






Acquisition des compétences validée par :



KAYAK-POLO

INITIALES DES PRATIQUANT.ES

 <p>Habiletés techniques et motrices</p>	<p>Maîtriser les différentes techniques d'enfournement.</p> <p>Maîtriser l'ensemble des habiletés motrices liées à l'utilisation du ballon malgré la pression physique de l'adversaire.</p> <p>Maîtriser l'équilibre et le maintien de la direction de son bateau lors de la manipulation du ballon avec la pression physique de l'adversaire.</p> <p>S'engager dans l'effort avec vitesse et précision. Naviguer avec vitesse en prenant des informations pertinentes dans un contexte très complexe et incertain de déplacement.</p> <p>Maîtriser un coup de pagaie efficace permettant de transmettre avec efficacité tout en conservant la glisse.</p>	
 <p>Habiletés mentales</p>	<p>Mobiliser des techniques et outils de préparation mentale permettant de mieux se connaître.</p> <p>Expérimenter des techniques de préparation mentale en compétition et à l'entraînement.</p> <p>Être conscient de l'effet de son « discours interne » sur son niveau de confiance, son stress et sa motivation.</p> <p>Gérer les émotions relatives aux situations d'opposition directe.</p>	
CAPACITÉ TECHNIQUE ET CULTURE SPORTIVE		
 <p>Culture sportive</p>	<p>Identifier les capacités (techniques, physiques, mentales) à améliorer en fonction du profil du pagayeur.</p> <p>Analyser les habitudes de jeu des adversaires pour anticiper leurs actions.</p> <p>Appliquer les principes généraux de l'entraînement (Dynamique de charge, progressivité, individualisation, importance le PPG, variabilité des exercices, motivation, fixer des objectifs, etc...).</p>	

Cocher si la compétence est acquise



