



Les clefs de l'entraîneur(e)

## Fiche 1 : Connaître et reconnaître un public particulier et sa motricité

### ► Préambule

Un.e entraîneur.e est amené.e à encadrer des publics très variée, parfois éloignée de la pratique physique en général ou de celle du canoë-kayak. Il est donc indispensable qu'il ou elle les connaisse pour adapter ses interventions et faciliter leur intégration dans le club.

Il est essentiel pour l'entraîneur.e de connaître les particularités de son public pour pouvoir agir en fonction de ses caractéristiques. Chaque public a des spécificités qu'il faut prendre en compte au niveau relationnel et organisationnel. Au niveau relationnel, il est important de différencier son approche et sa communication que l'on soit en présence de jeune fille, d'adolescent, de public handicapé ou de compétiteur. L'entraîneur.e doit adapter sa posture et sa communication pour favoriser leur apprentissage mais aussi leur bien-être au sein du club.

Au niveau organisationnel, on peut jouer sur le matériel, les horaires de séances ou encore l'environnement de pratique afin que le sportif puisse pleinement s'épanouir, s'intégrer à un groupe, un club et atteindre ses objectifs dans de bonnes conditions. Plus concrètement, il s'agira de se questionner sur les besoins des pratiquants. Pour plus d'information sur le matériel : fiche EF1-UC2-F2



On peut regrouper des individus selon plusieurs critères comme leur âge (*jeune, senior, vétérans*), leur niveau de pratique (*voir fiche EF1-UC2-F3 sur le matériel*), leur projet sportif (*compétition, fitness-sport santé ...*), ou encore d'autres critères (*public handicapé, public féminin*). L'entraîneur.e devra parfois piocher dans différentes fiches pour connaître au mieux les caractéristiques d'un seul individu.



► Généralités

> **Tableau synoptique Catégorie / Aspect de l'entraînement** Réf. 10

	> Technique	> Aspects mentaux	> Informationnel	> Renforcement musculaire	> Energétique	> Psycho-social
<b>Poussin - Benjamin</b> 10 à 12 ans pagaie verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Découverte de multiples embarcations</li> <li>■ Pratique du kayak et du canoë</li> <li>■ Connaissance des manœuvres de base</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Premières visualisations mentales d'une action simple puis de plusieurs enchaînées</li> <li>■ Apprentissage des premiers exercices de concentration : focalisation de l'attention sur une tâche donnée</li> <li>■ Apprentissages de la respiration abdominale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Repérage des indices du milieu (vent - vagues - courant...)</li> <li>■ Connaissance du matériel</li> <li>■ Identification des dangers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La simple pratique de l'activité (poids relativement important des embarcations) est suffisante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travail aérobic en bateau, sport collectif, VTT, roller...</li> <li>■ Travail de la vitesse gestuelle (coordination motrice) sans solliciter la force maximale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Plaisir de naviguer (aspect ludique)</li> <li>■ Créer des coopérations dans le groupe (se motiver, se comparer, s'entraider)</li> <li>■ Initiation à la sécurité par rapport au matériel et au milieu</li> </ul>
<b>Minime</b> 13, 14 ans pagaie bleue à bleue	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travail sur le gainage et la transmission de l'appui</li> <li>■ Découverte et exploration de "l'équilibre dynamique" lié à l'appui de la pagaie</li> <li>■ Travail à plusieurs bateaux ou en équipage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apprentissage des représentations visuelles externes et internes en situation simple</li> <li>■ Prise de conscience de la tension et du relâchement musculaire</li> <li>■ Focalisation de l'attention sur les éléments les plus pertinents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Repérage fin du milieu (connaissance des principaux mouvements d'eau, des phénomènes de dérive)</li> <li>■ Prise de conscience du contrôle kinesthésique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Privilégier le travail en bateau en abordant les cadences basses</li> <li>■ Exercices simples de gainage, étirements, stretching</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travail aérobic capacité et puissance en bateau et dans des activités variées (footing, natation, sport collectif)</li> <li>■ Travail de la vitesse gestuelle en équipage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Plaisir de naviguer</li> <li>■ Construction d'un comportement "responsable de son entraînement" (assiduité, régulation de l'intensité...)</li> <li>■ Apprentissage des procédures de sécurité</li> </ul>
<b>Cadet</b> 15, 16 ans pagaie bleue à rouge	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Individualisation technique en fonction de l'évolution morphologique généralement très rapide à cet âge. Recherche de l'appui dur avec l'augmentation de force</li> <li>■ Maîtrise de l'équilibre lié à la vitesse du bateau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Apprentissage des différentes représentations mentales et leur utilisation</li> <li>■ Maîtrise des pensées et des monologues internes sans évaluation</li> <li>■ Compréhension et mise au point de routines stabilisatrices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La bonne connaissance du milieu permet l'anticipation en course</li> <li>■ Premières notions de stratégie (placement en compétition, choix des trajectoires, régulation de l'effort)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ En fonction de l'âge osseux, travail de renforcement simple, essentiellement sous forme de circuit training</li> <li>■ Apprentissage des gestes justes faisant intervenir les divers groupes musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travail aérobic capacité et puissance en bateau et dans des activités variées. Systématisation du footing en incluant des séances intermittentes (puissance)</li> <li>■ Travail de vitesse et lactique en bateau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Plaisir de naviguer (en variant les situations de navigation et en utilisant des dérivatifs...)</li> <li>■ Le cadet est soumis à de nombreuses sollicitations et peut arrêter facilement l'activité !</li> <li>■ Assurer sa sécurité et participer à la sécurité du groupe</li> <li>■ Maîtrise du stress de la compétition</li> </ul>
<b>Junior</b> 17, 18 ans pagaie rouge	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Affinement de la technique en fonction des possibilités physiques du moment</li> <li>■ Travail technique en conditions difficiles (pour préparer la suite...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Capacité à savoir utiliser finement les différentes représentations mentales en compétition comme à l'entraînement</li> <li>■ Maîtrise des différentes méthodes de concentration et d'activation et leur utilisation pertinente</li> <li>■ Maîtrise des techniques de relaxation mentales et corporelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Améliorer la perception fine de l'espace, de l'équipier (avant-arrière, ligne d'arrivée, distance)</li> <li>■ Contrôle "kinesthésique" du bateau</li> <li>■ Anticipation sur les comportements des adversaires, du milieu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travail de force explosive et endurance de force</li> <li>■ Equilibrage des groupes musculaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Travail de toutes les filières à l'aide des activités physiques précédemment utilisées</li> <li>■ Travail lactique en période terminale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Construction d'un projet sportif solide (individuel et collectif)</li> <li>■ Plaisir de naviguer et d'utiliser toutes les activités sportives pour la réalisation de son objectif</li> <li>■ Gestion d'une quantité d'entraînement qui prépare aux exigences de la catégorie senior</li> </ul>



## ► Spécificités des embarcations en fonction des gabarits

Gabarits	Spécificités des embarcations
Très petit gabarit : < 40kg	<p>Le bateau doit être très spécifique.</p> <p>Tous les critères vus précédemment doivent être adaptés au gabarit du pratiquant. Il doit donc être peut volumineux surtout autour de l'hiloire, petit et fin.</p> <p>Ne pas prendre en compte la spécificité de ce public est à coup sûr source d'échec de la pratique car le pratiquant ne sera pas en mesure de payer librement et ne transmettra pas les actions à l'embarcation.</p> <p>Préférez un bateau léger pour que le portage ne soit pas trop une contrainte</p>
Petit gabarit : 40 – 55kg	<p>Le bateau doit être peut volumineux pour ne pas gêner le payeur dans son évolution et pour lui permettre de se caler idéalement.</p> <p>La plupart des bateaux sont proposés en taille S ou enfant selon les modèles pour répondre à ce type de public.</p> <p>Préférez un bateau léger pour que le portage ne soit pas trop une contrainte</p>
Gabarit moyen : 55kg – 70kg	<p>C'est le gabarit le plus fréquent, de manière général la plupart des bateaux sont conçus et donc adéquats à ce type de gabarit.</p>
Grand gabarit : 70 kg – 85kg	<p>Le bateau doit être volumineux pour permettre au pratiquant de bien se caler dans l'embarcation.</p> <p>La plupart des bateaux sont proposés en taille L ou XL pour répondre à ce type de public.</p>
Très grands gabarits >85kg	<p>Le bateau doit être très volumineux afin de flotter suffisamment pour que l'évolution du pratiquant ne soit pas trop compliquée. Ce volume important permet également au pratiquant de bien se caler dans l'embarcation.</p> <p>Il n'est pas rare de voir des personnes qui ne rentrent dans aucun bateau car le club ne dispose pas de bateaux adéquats.</p> <p>Ne pas prendre en compte la spécificité de ce public est à coup sûr source d'échec de la pratique car un bateau sous l'eau est plus difficile à contrôler et se retourne très facilement.</p> <p>Il s'agit dans ce cas de bateaux spécifiques.</p> <p>Certains bateaux de haute rivière peuvent devenir des bateaux d'initiation pour ce type de public</p>

### ► Références

- Animer pour gagner (*mémo réf. 10*)
- Echo des pôles n°16 (*matériel en parcanoë*), Echo des pôles n°11 (*féminine*), Echo des pôles n°13 (*parcanoë*), n°14 (*pagaie pour les jeunes*),
- Cahier technique n°15 (*entraînement chez les jeunes*)
- Mémento (*page 138*)
- Fiche antisèche : CK au féminin / croissance et caractéristiques physiques

### ► Pour aller plus loin

- [Réflexion sport n° 10](#) "les cycles féminins, impact sur la performance et prévention ; ; ; [Réflexion sport N°7](#) « les femmes et le sport de HN » : , [Réflexion sport n°6](#) « l'importance du regard de l'entraîneur sur l'adolescent sportif de haut niveau »
- L'enfant et le sport » Charles M. Thiebault, Pierre Sprumont DeBoeck Université 1997