



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 1 : Créer sa modélisation de la performance en course en ligne

► Logique interne de l'activité

• Logique interne

Activité nautique en confrontation direct où dans un couloir de bouées, le / les pagayeurs doivent se mouvoir à l'aide d'une pagaie pour couvrir la distance plus vite que ses adversaires.

• Particularités

Il faut être en mesure d'agir de façon optimale en fonction d'éléments extérieurs (*conditions de navigation*) et des adversaires.

• Quelques règles

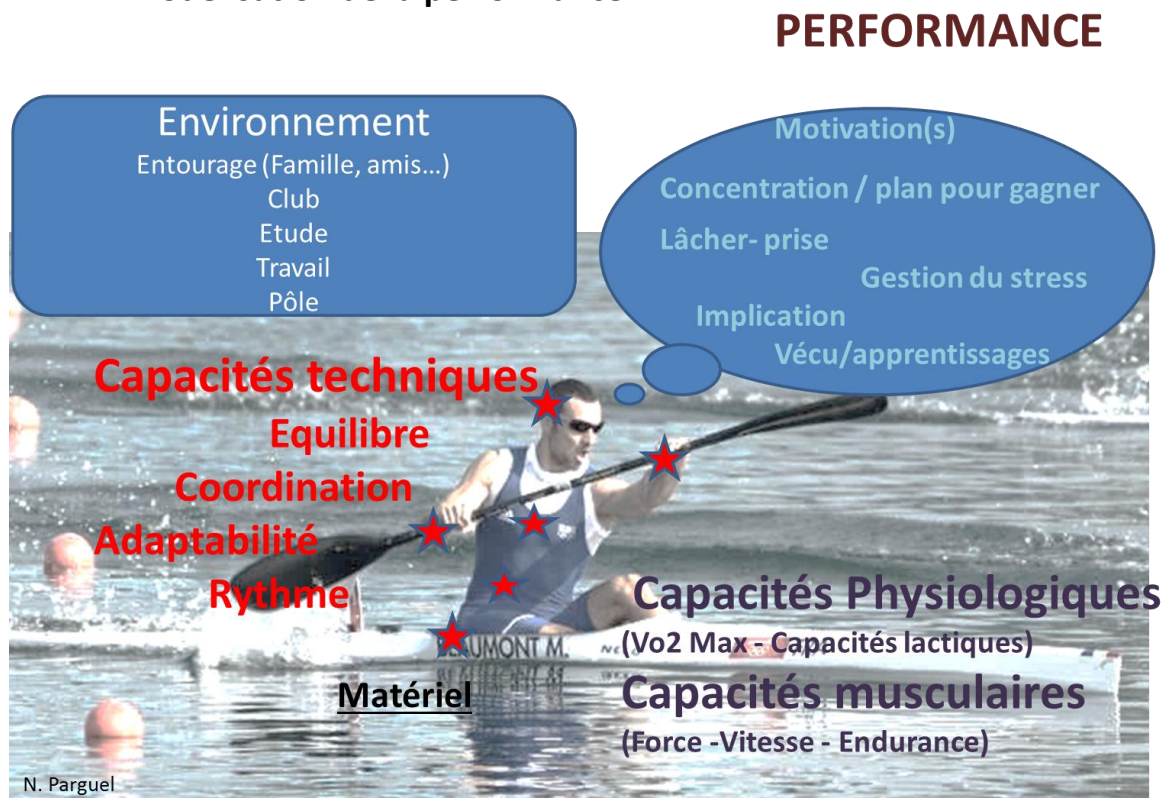
Au championnat de France, les canoës et kayaks dame peuvent courir en monoplace biplace et quatre place sur 200 et/ou 500m, tandis que les hommes peuvent courir sur 200 et/ ou 1 000m.

L'accession aux finales se fait par les séries, puis demi-finales.

• La performance au Championnat de France

Aux championnats de France, les différentes épreuves sont répartit sur 5 jours. De manière général, un même bateau a 3 courses en 2 jours.

► Modélisation de la performance





► Impact du modèle de performance sur l'entraînement : modélisation de l'entraînement

La performance en course en ligne est multifactorielle, c'est-à-dire qu'elle dépend de plusieurs facteurs, mais aussi que ces facteurs interagissent entre eux.

Ainsi, à l'entraînement, il faut envisager qu'une même séance puisse stimuler différentes dimensions à la fois. Attention à tout de même bien garder en tête une thématique centrale.

De plus, l'entraîneur.e doit garder à l'esprit que, quel que soit la qualité qu'il développe chez ses sportifs par le biais de support spécifique (*bateau*) ou généraux (*muscultation, préparation physique ou mentale*), elles doivent se transférer à l'activité de pagayage. En effet, chaque habileté développée doit être mise en perspective avec la performance, et donc être transférable.

Enfin, il faut se rappeler que la réalisation de la performance n'est pas totalement invariable. L'environnement de navigation nécessite des capacités d'adaptations qu'il est aussi possible de développer à l'entraînement.

• Facteur technique

La technique permet de développer des qualités telles que la création d'appui pour appliquer des forces et ainsi, réaliser une propulsion vers l'avant.

La technique d'un pagayeur ne peut être s'exprimer pleinement sans un minimum de qualité d'équilibre et de coordination.

- Exemple de travail : Répéter une partie du cycle de pagayage au ralenti et effectuer des corrections entre chaque répétitions (*exemples : position et trajectoire de la main supérieure / extension du bras à l'attaque*)
- Exemple de travail : Tester différentes consignes (*1 à la fois*) ; comparez les sensations que ressent le pagayeur et mesurer son efficacité. Les consignes seront liées à : la position de la tête (*menton haut ou menton bas*) ; le déclenchement du mouvement avec le bassin ou avec les épaules ; la poussée de jambes et son maintien (*depuis la pression sur le cale pied du côté du coup de pagaie jusqu'au coup suivant*) ; la rotation des épaules ou extension des bras vers l'avant ; la courbure lombaire (*proche de l'antéversion du bassin ou proche de la rétroversion*)



- **Facteur physique**

Le-la kayakiste ou césiste en course en ligne doit développer des qualités physiques complètes (*force, vitesse, endurance*) pour être performant.

Force + vitesse → Permette d'atteindre une vitesse élevée (*Sur un 200m, sur un départ*)

Endurance → Permet de maintenir ou d'entretenir la vitesse

- Exemple d'exercice : Pour travailler l'efficacité de la transmission : maintenir des postures dans des situations variées (*gainage*)
- Les différents types de travaux visant le développement des capacités énergétiques :
 - **EB1** (*capacité aérobie*) : cadence entre 60 et 75 en kayak / entre 30 et 40 en canoë. Temps de travail sur la séance compris entre 20' et 120'
 - **EB2** (*puissance aérobie*) : cadence entre 80 et 95 en kayak / entre 40 et 55 en canoë. Temps de travail sur la séance compris entre 4' et 25'
 - **VMA** (*vitesse maximale aérobie*) : cadence entre 95 et 110 en kayak / entre 55 et 65 en canoë. Temps de travail sur la séance compris entre 4' et 25' (*niveau élite*)
 - **EC** (*allure de course*) : cadence entre 110 et 130 en kayak / entre 50 et 70 en canoë. Temps de travail sur la séance compris entre 2' et 10'
 - **V** (*vitesse*) : cadence max. Temps de travail sur la séance compris entre 6sec et 20sec x 2 à 12
- Les différents types de travaux visant le développement des capacités physiques :
 - **Gainage** : équilibre, coordination, proprioception, capacité à maintenir des postures et des angulations au niveau articulaire
 - **Endurance de Force** : charge : 30% à 60% d'une RM. 10 à 60 répétitions par série - 2 à 6 séries
 - **Puissance** : 40%1RM (*puissance vitesse*) ou 80%1RM (*puissance force*) ou encore %1RM (*puissance force*) - 4 à 10 répétitions par série avec recherche de vitesse maximale - 2 à 6 séries
 - **Force** : entre 85% et 100%1RM - 1 à 5 répétitions par série - 2 à 6 séries
 - **Endurance de force spécifique** (*en bateau*) : frein ou lest. Cadence EB1/EB2. Temps de travail compris entre 1min et x minutes (*en fonction de la résistance opposée à l'avancement*) en fractionné ou continu.
 - **Force maximale spécifique** (*en bateau*) : frein ou lest. Recherche d'un appui maximal. Temps de travail compris entre 6sec et 10sec - 2 à 10 répétitions.

Les qualités physiques sont étroitement liées aux qualités techniques. Il faut donc développer ces habiletés en interaction comme la coordination, l'équilibre et la proprioception.

Attention, ces deux dimensions doivent être développées de manière pertinente : le développement des capacités physiques ne doit pas nuire au développement des qualités techniques.



- **Facteur mental**

La performance en course en ligne correspond à des efforts très intenses, ce qui nécessite un fort niveau de motivation. En effet, pour atteindre son objectif malgré l'accumulation progressive de fatigue, le sportif a besoin d'avoir tout au long de sa course des repères préétablis et associés à la réussite de son projet.

- Exemple de travail pour la concentration : Dans un temps de travail donné, comptabiliser le nombre de fois où l'attention a été détournée de repères préétablis. Répéter l'exercice afin de réduire ce nombre.

- **Matériel**

Le choix du bateau doit être orienté de manière à obtenir la plus grande surface de glisse possible tout en étant adapté au gabarit et capacité d'équilibre du pagayeur. Un bon choix permettra au sportif ou à la sportive de d'exprimer totalement ses qualités.

- Exemple de travail pour tester la taille d'une pagaie : Séance d'Endurance de Course de 1000 : 3x300 mètres en Endurance de Course, récupération = 100m relâché. Prendre les chronos et les cadences sur chaque 300. Faire une série avec la pagaie n°1 et une seconde série avec la pagaie n°2. Comparer les chronos, les cadences et les sensations du pagayeur afin d'identifier la pagaie donnant le plus d'efficacité.

▶ **Références**

Ressources générales :

- Animer pour gagner (page 50-55)

Ressources Course en ligne :

- Cahier technique n°4 et n°5 (technique et analyse biomécanique - CEL)
- Publication FFCK.org (Fiche kayak & canoë - Club de Madrid) ; analyse coup de pagaie - Boivin & Gonnaud)

▶ **Participation et rédaction**

- J.P. Crochet
- M. Defrocourt
- N. Parguel