



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 1 : Connaître les paramètres modélisant la performance et leurs interactions en descente

► Logique interne de l'activité

- **Présentation de l'activité**

C'est une discipline de haut niveau, non olympique, de pleine nature se déroulant dans un bateau propulsé à l'aide d'une pagaie simple ou double, sur un parcours d'eaux vives, sans trajectoires imposées (*Classique ou sprint*).

Dans les deux cas, c'est une épreuve de contre la montre où il s'agit de rallier le plus rapidement possible le point de départ, à la ligne d'arrivée. Le vainqueur est le pagayeur réalisant le meilleurs temps.

Cette discipline se pratique seul en kayak alors qu'elle peut se pratiquer en simple ou en double en canoë.

- **Les grandes règles**

Epreuves en individuelles (*K1, C1, C2*) et course par équipe (*K1, C1, C2*)

Le bateau évolue seul sur le parcours

- **Classique**

Épreuve en final direct de 12 à 20 minutes en moyenne.

Départ sont donnés toutes les 30 secondes – 1 minutes (*Voire jusqu'à 2 minutes en course par équipe*)

En course internationale, les ordres sont donnés en ordre inverse du ranking mondial. Au niveau national, les ordres sont donnés en inversion par rapport au classement national numérique.

En Classique, l'objectif est de réaliser le meilleur temps.

- **Sprint**

Épreuve de 40 secondes à 1 minute en moyenne.

La course se déroule sous un format : Qualification N°1, qualification N°2, finale

En qualification, à l'issue de la manche de qualification N°1, un quota fixe de bateau accède directement à la finale ; à la suite de la manche N°2 en fonction d'un quota variable par catégorie, un certain nombre d'autres bateaux, accèdent à la finale.

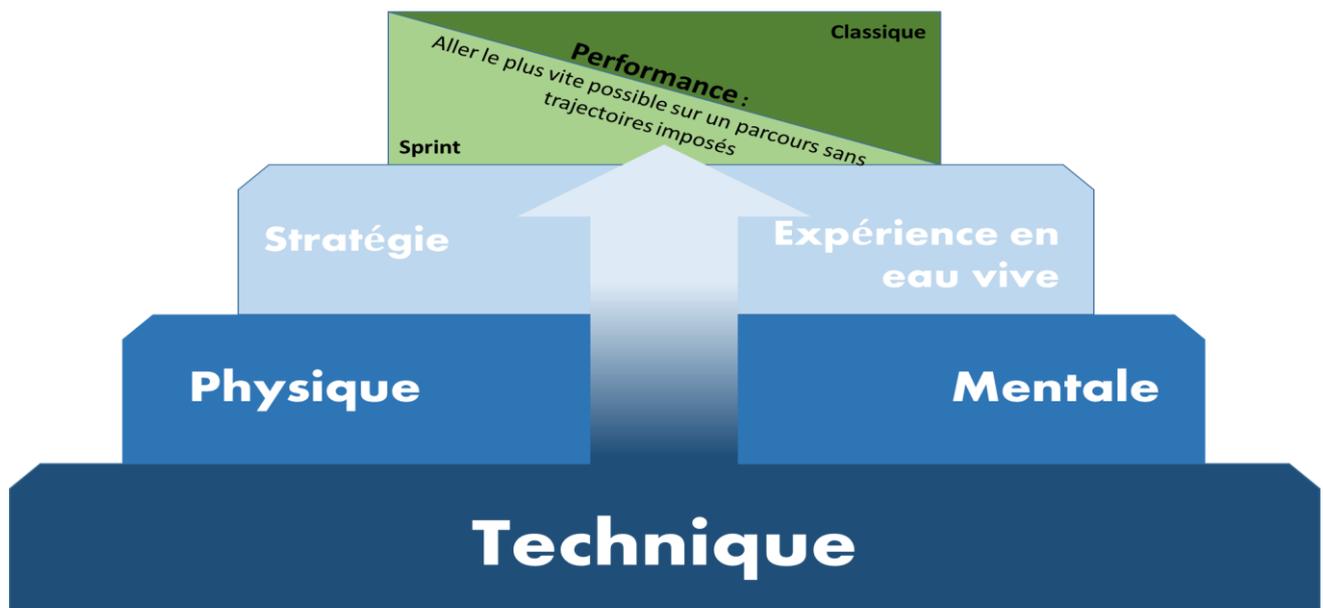
L'objectif en sprint est de réaliser sa meilleure performance en finale.



► La performance : des championnats de France au championnat du monde

Tableau récapitulatif :	Championnat de France / championnat du monde	Championnat d'Europe
Nombre max de course par jour	1-2 / par jour par bateau	1-2 / par jour par bateau
Nombre de jour de course	2 week-end de 2-3 jours ou 5-6 jours d'affilés	4-5 jours
Épreuve individuelle : simple et double	Sprint et / ou classique	Sprint et classique
Épreuve par équipe	En fin de semaine/ à l'issu des courses individuelles	Alternance des épreuves individuelle et par équipe avec la classique dans un premier temps puis le sprint en équipage, avec les épreuves en simple et double

► Modélisation de la performance



► Références

Ressources générales :

- Animer pour gagner (page 50-55)

Ressources en descente :

- Cahier technique n°17 (Déterminant de la performance en Descente)
- L'Echo des pôles n°6 décembre 2008 "Spécial Descente"

► Participation & rédaction

- N. Laly