



Les clefs de l'entraîneur(e)

## Fiche 1 : Créer sa modélisation de la performance en marathon

### ► Logique interne de l'activité

#### • Logique interne

Discipline du canoë-kayak consistant à réaliser un parcours de 20 à 50km (*en catégorie senior*) en bateau, entrecoupé par des portages.

Les courses peuvent être : des courses de rivière sans obstacles ni interruption, des courses de rivière avec obstacles tels que : barrages, rochers, hauts fonds comportant des portages obligatoires et/ou exceptionnels, des courses sur lacs.

#### • Particularités

L'environnement ouvert nécessite des qualités d'adaptations importantes.

Il faut être en mesure de réagir aux conditions de navigations variables (*vent, mouvement d'eau...*) ainsi qu'aux adversaires pour être performant.

#### • Quelques règles

- Les portages :
  - Ne sont possibles qu'aux endroits prévus par l'organisateur
  - La zone est séparée en deux. Une zone rapide sans possibilité de se ravitailler, une autre où le ravitaillement est possible.
- Il est possible de prendre la vague d'un ou plusieurs autres concurrents

### ► La performance

#### • Élément clef de l'activité

#### Adaptation

- à l'environnement / bassin
- aux adversaires / partenaires

Gestion de l'effort : effort long, intense et intermittent

Gestion et stratégie alimentaire

#### • Objectif

Après un départ en masse, l'objectif est de fournir, seul ou au sein d'un groupe de plusieurs concurrents, un effort physique le plus intense possible sur la distance de course....

### ► 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 & Gonneaud)

### ► Participation et rédaction

- C. Benezit