



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 1 : Connaître les paramètres modélisant la performance et leurs interactions en kayak-polo

► Logique interne de l'activité

Réussir par une confrontation de 2 mi-temps de 10 minutes entre 2 équipes de 5 joueurs et/ou joueuses navigant en kayak et manipulant un ballon à la main et/ou à la pagaie sur un terrain d'eau de 40 mètres de long sur 25 mètres de large à mettre une fois de plus que l'adversaire le ballon dans une cible rectangulaire verticale, suspendue à 2 mètres de hauteur et défendue à la pagaie.

- **Les grandes règles**

Objectif : marquer le plus de but possible

Format : deux mi-temps de 10 minutes

Règles du contact : bateau contre bateau (*enfournement*), possibilité de pousser le porteur de balle

Possibilité d'avoir un goal volant (*4+ 1 ou 5 au choix selon configuration*)

► La performance aux championnats de France M. Gohier Echo des pôles n°19

Comme dans tous les sports collectifs, la performance en Kayak-Polo se construit à travers le développement de qualités et d'aptitudes nécessaires à certaines dimensions prédominantes dans l'activité. C'est pour cela que la démarche de l'entraîneur et de ses joueurs et joueuses, doit s'assimiler à une démarche globale (*systémique*) dans le moyen et long terme.

Au cœur de ces différentes dimensions, que vous développerez à l'entraînement ou en compétition, se positionne la coordination motrice. C'est le socle, le fil conducteur de la préparation d'un athlète polyvalent et donc compétitif dans le Kayak-Polo d'aujourd'hui. En effet, *"si on va vite en kayak et que l'on est incapable d'attraper un ballon en contre-attaque, à quoi ça sert d'aller vite ?"*, de la même façon, *"une très bonne vision de jeu associée à une condition physique limitée pourrait-elle s'exprimer vraiment dans les moments décisifs d'un match ?"* Tant de questions qu'il faut se poser pour se rendre compte de l'intérêt d'une démarche globale afin de combler les secteurs faibles des joueurs tout en continuant à développer leurs points forts.

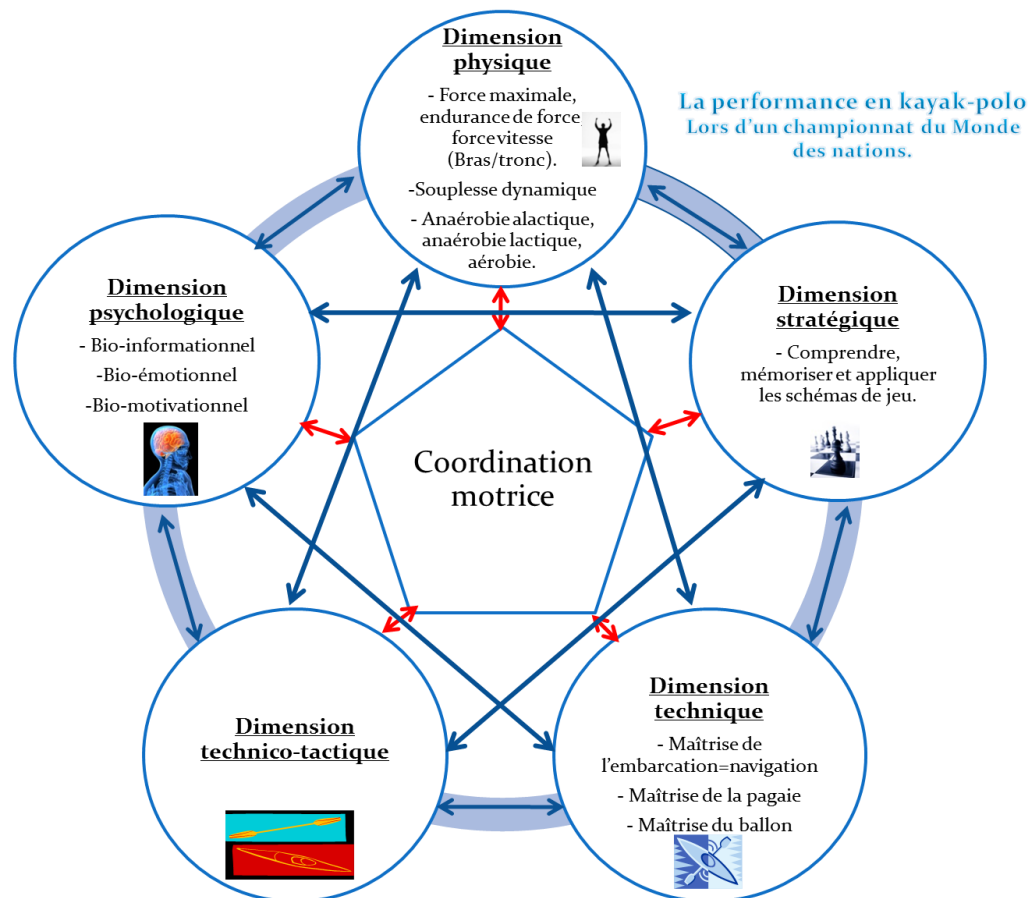
Si la facilité est de travailler secteur par secteur, il faut toujours penser aux passerelles possibles d'une dimension à une autre afin d'optimiser les effets du travail réalisé. De la même manière, il est indispensable d'anticiper et de se projeter vers la situation de compétition afin de trouver du sens au travail réalisé à l'entraînement.

S'il n'y a aucun lien, interaction et transfert d'une dimension à l'autre, le joueur ou la joueuse ne pourra prétendre à atteindre un haut niveau de performance.

<u>Tableau récapitulatif</u>	Championnat de France	Championnat du monde
Nombre de jours de compétition	<i>6 week-ends</i>	<i>5 jours</i>
Nombre de jour de course	<i>4-5 / week-end</i>	<i>2-3 matchs par jours</i>
Match	<i>2 fois 10min</i>	<i>2 fois 10min</i>
Durée de la mi-temps	<i>3min</i>	<i>3min</i>



► Modélisation des dimensions de la performance



* Selon Kutnetsov, la **coordination motrice** est la capacité à réaliser un geste bien défini et précis grâce à l'**action conjuguée** du système nerveux central et de la musculature squelettique. Ce mouvement devra être effectué avec un maximum : **D'efficacité** : l'objectif visé est atteint, **D'efficience** : le résultat est atteint en maîtrisant le coût, De **fiabilité** : le taux de reproduction est élevé.

► De la performance à l'entraînement : modèle d'entraînement

• Bioénergétique

Selon la physiologie d'un match, la filière recrutée peut être à tendance aérobie (*bonne gestion du score*), ou à tendance anaérobie lactique (*équipe sous pression*).

Dans tous les cas, les trois filières travaillent en complément

- La capacité aérobie permet d'enchaîner des matchs dans la journée, le mois, la saison... On peut la développer sur du travail continu de 45min à 1h30 à 70% de la FCmax pour développer la capacité aérobie.
- La puissance aérobie qui permet davantage de supporter de réaliser des longueurs de terrains et différents déplacements régulier pendant le match permet aussi d'améliorer la capacité de récupération. Pour la développer, il est intéressant de faire du travail intermittent comme par exemple 6 à 10min en (30"/30") à 80% de la FCmax
- La filière anaérobie lactique permet de réaliser des efforts relativement longs à une intensité élevée. Cette partie de la filière peut se travailler avec des efforts à



intensité élevée entrecoupée de récupération incomplète : 4 séries de 4 allers-retours à vitesse quasi maximale, r=1' et R=3'

- Les efforts en anaérobie alactique sont à associer à de la vitesse pure, soit aux efforts de type engagement ou contre-attaque. On peut développer cette filière par des sprints de 4 à 10 secondes espacés de 1 à 3 minutes.

- **Moteur / musculaire**

- L'augmentation du niveau de force du pagayeur permet d'optimiser le rapport poids/puissance du kayakiste. On peut développer cela par des efforts en force (*quasi maximaux*) en musculation
- En améliorant la réactivité du pratiquant et sa vitesse de contraction, on permet au sportif-à la sportive d'être plus explosif-explosive pendant les matchs. On peut travailler cela avec des méthodes pliométriques, stato-dynamique ou encore avec la méthode bulgare.

- **Technique**

- Précision et polyvalence gestuelle avec le ballon

Ces compétences sont à développer d'une part à l'aide d'un gainage de l'épaule (*travail dans différents axes*) avec charge à la poulie par exemple

D'autre part, on peut réaliser un travail sur le terrain en visant le but dans différentes configurations (*angles, distances*)

- Navigation en bateau

Par un travail de navigation en kayak-polo ou en slalom, le pagayeur ou la pagayeuse doit pouvoir maîtriser le mieux possible des manœuvres variées comme les ancrages, les enfournements, les demi-tour, ou tour complet...

- Technique spécifique avec la pagaie

Le pagayeur ou la pagayeuse doit travailler le contrôle du ballon avec la pagaie, que ce soit sur des passes, pendant des dribbles ou en interception. On peut travailler cela en variant les passes entre équipiers.



- **Psychologique**

- Bio-informationnel

En match, les compétences bio-informationnel permette au pagayeur et/ou à la pagayeuse d'optimiser sa gestion des situations stressante. Pour cela, il faut habituer le sportif-la sportive à supporter des situations stressantes pour qu'il apprenne à les gérer rapidement et efficacement. À l'entraînement, on peut mettre en place une situation ou soit c'est la contrainte temporelle soit c'est une consigne qui contraint le sportif et l'oblige à gérer la situation malgré des contraintes.

La gestion bio-informationnel c'est aussi récupérer des informations pertinentes pour réaliser des actions créatives en matchs. L'entraîneur peut mettre en place des situations à la fois où le pagayeur doit gérer une prise d'information dans un environnement complexe (*multiplier les informations visuelles par des repères de formes et de couleur variés*). Dans un second temps, on peut encourager le sportif-la sportive à atteindre un même objectif en utilisant 3 techniques ou stratégie différentes.

- Bio-motivationnel

L'aspect bio-motivationnel dans un match, c'est l'engagement que chaque joueur ou joueuse met à atteindre un objectif.

Pour travailler cela, il faut favoriser l'investissement personnel autour d'un projet collectif. On peut travailler cela sur des situations ne confrontation en équipe par exemple.

- Développer l'attention

Développer l'attention du sportif- de la sportive à l'entraînement c'est surtout identifier ce qui permet à un individu d'être concentré pour qu'en match, il ou elle puisse faire appel à une routine au moment où c'est nécessaire. L'entraîneur.e peut mettre en place un match avec enjeu pour stimuler les joueurs ou joueuses et favoriser leur attention.

- **Stratégie**

- Favoriser les bons choix

Pour qu'on sportif ou une sportive puisse faire les bons choix, il faut qu'il-elle ait accumulé un certain nombre d'expériences qui lui permettent d'analyser de manière pertinente la situation pour choisir la bonne solution. L'entraîneur.e qui voudra développer cela mettre en place une séquence avec de nombreuses situations de jeu, mais surtout il donnera de nombreux feed-backs à l'athlète pour l'aider à caractériser ses choix et analyser ses prises d'informations.

- **Coordination motrice**

- Gestion d'informations multiples

En match, le pagayeur ou la pagayeuse doit être en mesure de gérer plusieurs sources d'information. Pour travailler cela, l'entraîneur peut préparer des situations avec de nombreux paramètres à gérer. On peut demander au sportif de faire de la conservation de balle dans un espace séquencé avec de plus en plus d'adversaires, ou réaliser cet exercice dans un environnement aménagé (*entre des bouées, où il faut éviter de se faire toucher par de petits ballons ...*)



- Gérer un environnement variable

Le sportif ou la sportive doit être capable d'évoluer dans des environnements variés. Il doit donc s'entraîner sur des terrains de tailles différentes, ou alors en conditions de vent léger ...

- Capacité à gérer le bateau, la pagaie et le ballon

C'est indispensable dans l'activité de savoir maîtriser ces 3 éléments en même temps, il faut donc favoriser les situations qui permettent aux sportifs de gérer ces 3 paramètres dans un même

► **Références**

Ressources générales :

- Animer pour gagner (page 50-55)
- En musculation : études de Cometti

Ressources en polo :

- Echo des pôles n°19 (polo)
- Publication FFCK.org : référence technique, stratégie d'attaque, de défense) /synthèse PC - Dubuisson

► **Rédaction et participation**

- M. Defrocourt
- M. Gohier
- C. Richer