



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 2 : Connaître les paramètres modélisant la performance et leurs interactions en slalom

► Logique interne de l'activité

Activité sportive se pratiquant dans une embarcation, le/ les sportifs doivent aller le plus vite possible d'un point A à un point B sur un parcours imposé en eau-vive.

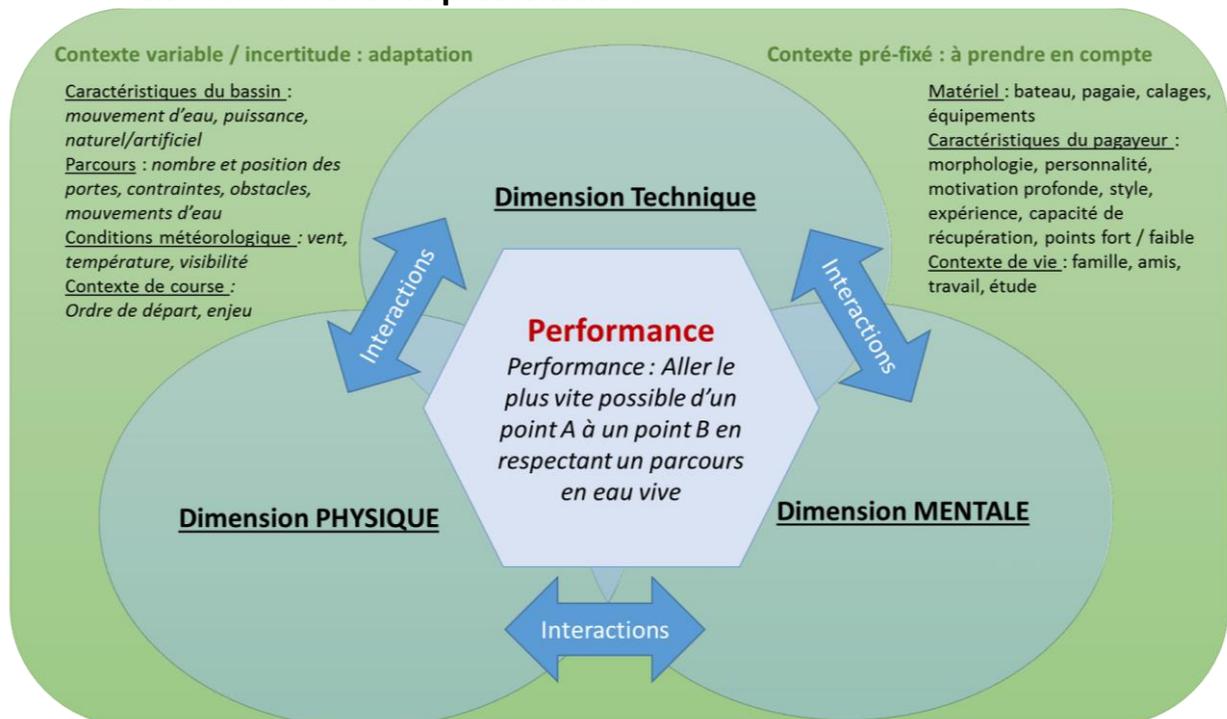
Les grandes règles

- Toucher une porte entraîne 2 secondes de pénalité et un mauvais franchissement entraîne 50 secondes de pénalités
- Nombre de porte : entre 18 et 25 dont 6 remontés minimum
- Embarcations : canoë monoplace, canoë biplace, kayak monoplace

► De la performance des championnats de France à celle des championnats du monde

	Répartition des épreuves	Accès à la finale	Récupération
Championnat de France Elite	3 jours de course, soit une tous les 2 jours	Chaque course se déroule en 2 manches. La première manche sert de qualification. Les 10 premiers de chaque catégorie accèdent à la manche 2 servant de Finale. Le classement de chaque course se fait à l'issue la finale.	45minutes entre deux manches
Jeux Olympiques		La qualification se fait sur la meilleure des deux manches	

► Modélisation de la performance





► Les facteurs de la performance et leur lien avec l'entraînement

• Facteurs physique – physiologique

- Filière aérobie dans la performance:
 - La puissance aérobie correspond à la forme de sollicitation la plus importante dans la réalisation de la performance
 - Pour développer cette compétence, on peut travailler la répétition de figures techniques à allure proche (85-90% de la vitesse) de celle de la vitesse de course sur des tiers de parcours pour découper le temps d'effort en exercice de 30 secondes, avec 30 secondes de récupération [(30''/30''x6)x3]
 - La capacité aérobie intervient dans la performance pour que l'individu puisse plus facilement répéter des efforts (dans la journée ou la séance) et les maintenir plus longtemps
 - On peut la travailler lors d'une séance technique où l'on décide de reproduire des séquences sans s'arrêter pendant près de 45minutes
- La filière anaérobie dans la performance
 - Elle est sollicitée en grande partie dans la réalisation d'une performance
 - On peut travailler cette filière sur des demis-parcours, soit sur près de (30-45sec)
- L'effort musculaire produit lors d'une manche est essentiellement concentrique.
 - On travaille donc naturellement en concentrique en pagayant, mais pour équilibrer la musculature il est important de trouver un équilibre avec des exercices excentrique dans le cadre de la prophylaxie.
- L'effort du pagayeur est aussi isométrique puisqu'il doit maintenir des postures quasiment statiques à certains moments, comme par exemple pour équilibrer le bateau avec les abdominaux, tenir une gîte
 - On peut travailler l'isométrie sur des exercices de gainage très variés en salle. Il peut être intéressant d'effectuer des exercices de gainage en isométrie dans des postures instables de manière à travailler la proprioception. L'exercice de la planche est donc intéressant tel quel mais aussi lorsqu'il est pratiqué sur un medecine-ball ou sur un système de rouleau américain.

Définition

Prophylaxie :
Processus ayant pour but d'éviter ou de ralentir l'apparition de blessure ou de maladie

Pour aller plus loin sur les filières énergétiques : fiche EF1-UC3-F1

Pour aller plus loin sur les sollicitations musculaires : fiche EF1-UC3-F5



- **Technique**

La bonne technique est la technique qui permet d'aller vite sans être gêné ni par les portes, ni par les mouvements d'eaux.

- Équilibre du corps : posture

Organisation motrice où le buste permet d'équilibrer le bateau de manière à ce que les manœuvres soit performante.

- Se travaille au quotidien sur toutes les séances en bateau. Avec l'aide de retour de l'entraîneur, de travail vidéo, et avec le ressenti du sportif

- Équilibre du bateau

C'est un équilibre qui permet de conserver la glisse, et donc l'avancement du bateau.

- Faire des exercices de rotation sur le plat (*circulaire, appel, écart*) en réduisant le plus possible l'effet de gîte et d'assiette (*levée de pointe avant*).

- Création et conservation de vitesse

Conserver sa vitesse du début à la fin du parcours tout en étant capable de faire fluctuer son rythme aux grés des figures et des mouvements d'eau

- Se travaille sur tous types de parcours ou de séance. Il faut vérifier que la pointe avant ne s'arrête pas (*selon les sensations du pagayeur, ou par un retour visuel à l'œil ou avec la vidéo*)

- Utiliser les mouvements d'eau

Utiliser les mouvements d'eau consiste à connaître l'impact qu'on les mouvements d'eau sur le bateau et la pagaie, et en tirer avantage.

- Pour le travailler, les sportifs peuvent jouer dans différents mouvements d'eau pour les comprendre et les apprivoiser. Ils doivent être capables d'identifier la meilleure façon d'utiliser à leur avantage ces mouvements en fonction d'un parcours
- Dans le cadre d'un parcours technique avec des rouleaux, imposer différentes traces aux pagayeurs (*passer à gauche/ à droite du rouleau, faire du floating, passer dedans..*).

- Organisation technique et corporelle pour ne pas être gêné

C'est être capable de définir et respecter une trajectoire qui permette d'être libre de ses mouvements en permanence.

- Sur tous types de séances ou de parcours techniques, demandé au sportif d'effectuer différemment un passage (*extérieurs x2, milieu x2, intérieur x2, extérieur-intérieur x2*)
- Travailler des esquives sur un parcours technique avec des portes décalées. Faire varier les traces jusqu'à être très proche des fiches. Faire identifier au sportif une organisation motrice qui lui permette de faire l'exercice à l'aide d'esquive, sans être gêné.



- **Mentale**

- Être 100% soi

C'est être capable de mobiliser l'ensemble de ses ressources en toute lucidité le jour J. C'est être en phase avec soi-même : savoir ce que je suis capable / pas capable de produire techniquement et/ou physiquement en situation de course. En course il faut être capable de mobiliser ces ressources et de maintenir ce niveau d'engagement.

- Être focaliser sur sa motivation profonde

C'est ce concentré sur la raison pour laquelle le sportif est là au départ, pourquoi il aime ce sport, pourquoi il aime être là...

- Il faut aider le sportif à identifier, formuler ses motivations profonde pour ensuite les réutiliser au moment de faire une course. Cela peut se traduire par la recherche de mots-clefs en rapport à ses motivations qu'il associera à moments-clefs du parcours. Cela permet de l'aider à se recentrer sur lui et sur ce qu'il a à produire.

- ▶ **Références**

Ressources générales :

- Animer pour gagner (page 50-55)

Ressources en slalom :

- L'Echo des pôles n°10 novembre 2009
- Cahier technique n°7 (slalom)
- Publication FFCK.org : Technique du coup de pagaie - Brugvin ; vidéo technique
- Les déterminants et les caractéristiques associés à la performance chez les athlètes de haut-niveau en Canoë-Kayak Slalom (Etienne DAILLE)

- ▶ **Rédaction et participation**

- P. Devaux
- Y. Le Pennec