



Les clefs de l'entraîneur(e)

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

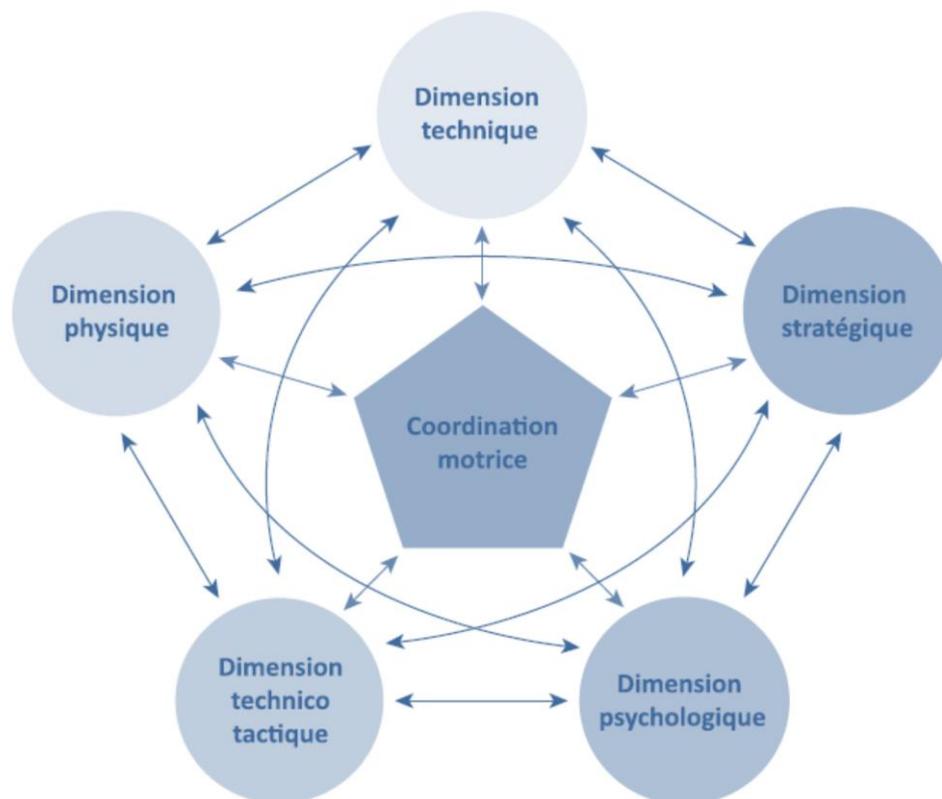
Lors de ce module, il est essentiel de montrer les interactions des différents paramètres de la performance, ainsi que leur impact sur l'entraînement et les choix de développement des capacités du sportif.

► Compétences générales

Quel que soit sa discipline, le pagayeur a besoin de développer un certain nombre de compétences techniques, physiques, mentales, tactiques... Et ce sont les caractéristiques de sa discipline, mis en avant par le modèle de performance associé, qui va décider de l'équilibre optimal de développement de ses facteurs.

Et c'est tout particulièrement sur les interactions entre ces facteurs que l'on peut différencier une discipline d'une autre.

Voici un bref rappel des qualités à développer chez le pagayeur :



Pour aller plus loin : Animer pour gagner : 5^{ème} commandement / memento

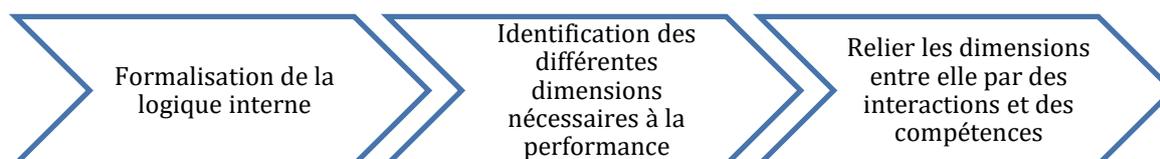
N. B. : Quel que soit l'entraînement, l'entraîneur.e doit être capable de replacer sa modélisation dans un contexte (*celui de l'activité, du sportif...*)



► Modélisation de la performance

C'est le résultat schématique, où apparaît la performance avec toute sa complexité. C'est une analyse complète hiérarchisant et décrivant chacun de ses facteurs de la performance et de leurs interactions, permettra à l'entraîneur.e de mieux comprendre son activité et ainsi, de mieux construire son programme d'entraînement. Ainsi chaque facteur de la performance trouve sa place dans la programmation et lors de ses séances et exercices, l'entraîneur garde en tête les interactions des facteurs les uns avec les autres car la pratique du canoë-kayak est une pratique complexe et les entraînements ne doivent pas perdre de vue la complexité qui rattache tous ces facteurs de performance.

Cette modélisation est construite en plusieurs étapes :



Dans les fiches par discipline vous trouverez des exemples de modélisation. Elles peuvent être utilisées pour vous servir de base pour construire vos entraînements.

► 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"

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*)

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

Ressources en polo :

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

► Participation et rédaction

- M. Defrocourt