



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 2 : Connaître le matériel

► Bateaux

Quelles formes de bateau pour les petits gabarits (femme/jeune) ? les débutant.
 Pour les grands gabarits ?

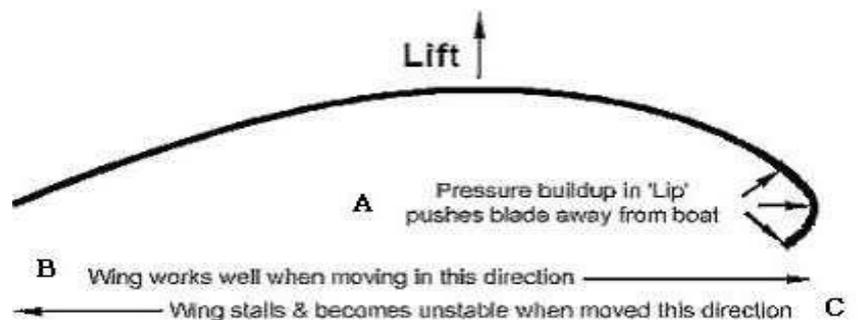
► Pagaies

Le choix de la pagaie dépend essentiellement des caractéristiques morphologiques et physiques du pagayeur. Ainsi, il est nécessaire de garder à l'esprit que l'on peut jouer à la fois sur la pàle (*taille et forme*), mais aussi sur le manche (*longueur et rigidité*). Aujourd'hui il existe de nombreux modèles, ce qui permet aux sportifs et sportives d'avoir des pagaies adaptées. Il n'est plus acceptable de faire utiliser à des jeunes ou des filles, des pagaies trop grandes ou trop rigides.

- **Les grands principes de la pale creuse**

La forme creuse, similaire à une aile d'avion permet l'écoulement de l'eau sur la pale et provoque également une force dirigée vers l'avant : la portance.

Sur la partie convexe de la pale (*extrados*), les filets d'eau s'écoulent plus vite et la pression diminue. Sur la partie concave (*intrados*), les filets d'eau s'écoulent moins vite et la pression augmente. Il est à noter qu'une pale plate peut également être utilisée en favorisant la création d'une force de portance dans le cadre d'exercice.



Principe de fonctionnement de la pale creuse : (Greg BARTON)

A : La pression dans la lèvre favorise l'écartement de la pagaie par rapport à la coque^{[1][2]}

B : La pale creuse fonctionne correctement lorsqu'elle est déplacée dans ce sens^{[1][2]}

C : La pale creuse « décroche » et devient instable lorsqu'elle est déplacée dans ce sens

Lift : Portance

Pour aller plus loin : Echoe des pôles N° 3 - J-C Gonnaud



► Matériel pédagogique

Que ce soit pour trouver ses calages idéals ou pour travailler de manières différentes, il est intéressant de varier les bateaux et les pagaies sur certaines séances.

On peut alors faire utiliser une pagaie plus fine ou moins grande pour que le pagayeur se concentre sur sa technique (*au lieu de l'appui*) ou au contraire qu'il favorise un coup de pagaie très rythmé.

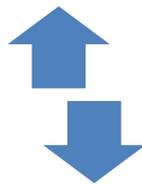
Pour les bateaux, on aura souvent tendance à jouer sur le choix d'un bateau avec un volume plus important pour favoriser la stabilité et ainsi réduire l'impact émotionnel lié à l'instabilité de l'embarcation notamment avec les jeunes et les filles.

► Calage en canoë de descente

Le pouf est l'équivalent du siège pour le kayakiste, il est donc primordial que le céiste soit bien installé pour à la fois être performant mais aussi être bien installé (*important vu le temps que le céiste passe dessus*).

La recherche du calage correct ne doit pas être délaissée : le sportif ne doit pas hésiter à tester différents pouf, à le décoller et le recoller... Il ne faut surtout pas garder les calages d'un autre en pensant que le sportif « va s'habituer ».

Depuis quelques années, on voit une certaine évolution de la taille du pouf, notamment en sprint où il est de plus en plus haut, soit de moins en moins en position assise.



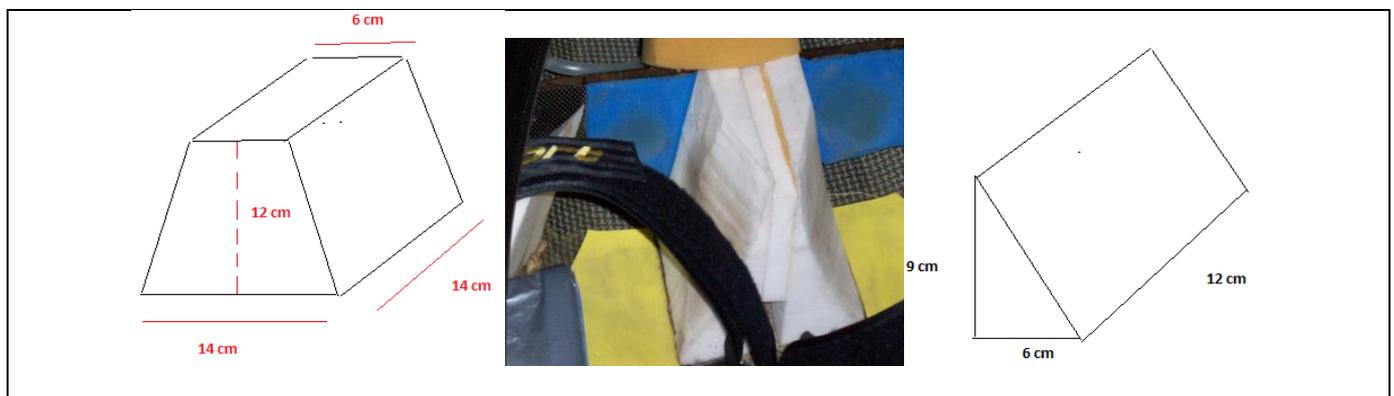
Pouf + haut = plus de confort, + efficacité mais – de stabilité

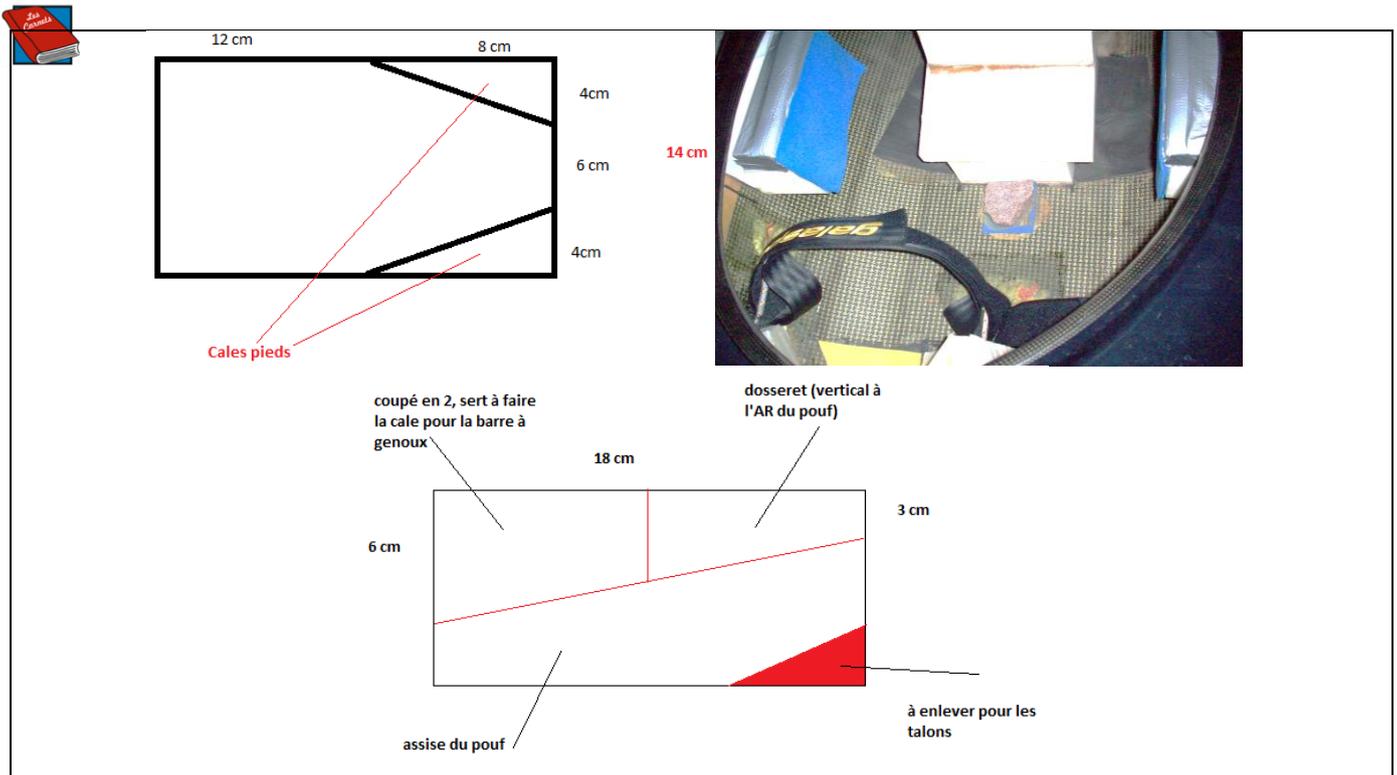
Pouf + bas = plus de stabilité, mais un peu moins d'efficacité et de confort

Trouver **la hauteur juste** :

Les côtés sont à adapter en fonction du bateau et de l'individu : certain peuvent préférer avoir les pieds parallèle et à plat au fond du bateau. Il est parfois nécessaire de creuser les côtés du pouf pour que les pieds puissent y être collés dans certaines formes de bateau.

Schéma de suggestion de découpe illustrer :





De manière générale, un pouf doit respecter quelques règles incontournables :

- Avoir une légère pente : idéal lorsque le dessous de la cuisse emmène au calle pied sans forcer et ne comprime pas le dessous de la cuisse
- Utiliser des mousses suffisamment rigides : on doit pouvoir s'appuyer dessus sans qu'elles se tassent (*cas de gîtes, jeu sur l'assiette...*) : c'est pareil pour les cales hanches et les cales genoux
- Être solidaire de l'embarcation : s'il n'est pas bien collé, il ne permet pas de transmettre efficacement. Il faut donc le coller correctement et rapidement le recoller quand il commence à se décoller.

Une fois que le céiste à enfin trouver les callages parfait, il doit les noter pour pouvoir facilement les recréer lorsqu'il en aura besoin. Ainsi il pourra en refaire un de manière identique en évitant l'étape de tâtonnement.

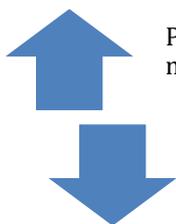
Conseil d'entraîneur

Une meuleuse et grand couteau rigide (*éventuellement affuter avec une meuleuse*) permettent facilement de tailler des calages propre, de manière rapide

En ce qui concerne les cales genoux, il faut maximiser « la surface de contact et la rigidité des calages. Un écartement d'au moins 14cm à la base du calage est un minimum. Les jambes ne doivent surtout pas rentrer par rapport aux hanches, mais au contraire, être légèrement ouvertes. Un barreau peut venir rigidifier l'avant du cale genoux. Les genoux vont être en appuis sur ce barreau, et ainsi permettre une meilleure transmission des forces vers l'avant. Une petite mousse va bien-sûr être collée sur le barreau afin que le genou ne soit pas en contact direct avec le barreau.



Pour les sangles il faut trouver le juste milieu :



Placées trop hautes : elles bloquent le pagayeur qui n'a plus de vie dans le bateau

Placées trop basses : elles ne tiennent pas le sjambes et ne permettent pas une transmission suffisante. Cela rend la tenue du bateau plus difficile

Pour aller plus loin : cahier technique N°8

- **La gîte et l'assiette :**

Un canoë est légèrement en assiette avant à l'arrêt et se met dans ses lignes une fois lancé. On règle son assiette en plaçant ses calages toujours de la même manière : dans une forme de bateau identique le barreau de devant le genou ou le pouf, si ils sont identiques peuvent être des indicateurs.

Soit on part d'un bateau déjà bien callé au niveau de l'assiette, soit on mesure sur un autre bateau (*de la même forme*).

Les angles de l'hiloire (*à l'avant par exemple*) peuvent être des points de départ de mesures. (*Attention, les hiloires ne sont pas toujours systématiquement placés pareil : à vérifier si vous prenez des mesures à partir de l'hiloire*)

Un bateau sur un sol bien plat (*sur une dalle*) et un fil à plomb peuvent également permettre de repérer un point de « départ » des mesures au fond du bateau.

Conseil d'entraîneur

Un bateau qui va être préparé pour une rivière à haut fond (*cure, chaux etc*) peut être callé légèrement plus en avant afin qu'il « plane mieux dans ses lignes avec les effets des haut fond »

- En C1, on est légèrement décentré 1 cm de la hanche moins épais que l'autre si on pagaie toujours sur un même bordé
- En C2, on est centré

► **Références**

Ressources générales :

- Mémento (*entretenir, réparer le matériel*)
- Echo des pôles n°3 avril 2008 (*pale creuse - CEL/DESC*)

Ressources en descente

- Cahier technique n°8 (*descente*)

► **Participation et rédaction**

- M. Defrocourt
- P. Roos