



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 2 : Connaître le matériel en Marathon

Le matériel en marathon est quasiment le même que celui de course en ligne. On trouve toutefois quelques différences.

► La pagaie

Contrairement aux épreuves de courses en lignes, en marathon, il est possible de modifier la taille de sa pagaie au cours de l'épreuve. Cela nécessite de bien se connaître, la modification de la taille est souvent réservé aux plus expérimenté(e)s. Ils-elles ont tendances à réduire la longueur du manche en fonction de leur état de fatigue. De manière générale, la longueur de la pagaie est souvent inférieure à celles de course en ligne.

L'angle des deux pâles à tendance à être réduit par rapport à la pratique de la course en ligne.

Concernant leur coup de pagaie, on verra qu'il sera plus aplati, de manière à être le plus économe possible (*sauf en phase de départ où on constate que le coup de pagaie est assez vertical*).

► Le bateau

Le bateau du marathonien est soumis à des normes spécifiques, un kayak pèse au minimum 8kg.

Concernant le siège, il est souvent placé assez bas pour favoriser l'équilibre du pagayeur en kayak et (*idem pour la hauteur du pouf en canoë ?*)

Il peut être équipé d'une pompe installer sous le siège pour limiter la quantité d'eau dans le bateau (*voir vidéo en référence*).

► Aménagement et équipement propre à l'alimentation et l'hydratation

Afin de pouvoir s'hydrater tout au long de la course, il est possible d'utiliser des camel-back, mais il est aussi possible de se fabriquer ses propres poches pour avoir la taille la plus adaptée à ses besoins.

► Références

Ressources générales :

- Mémento (entretenir, réparer le matériel)

Ressources en course en ligne

- Echo des pôles n°3 avril 2008 (pale creuse - CEL/DESC), N°18 (calage en canoë d'équipage)
- Cahier technique n°5
- Flatwater racing : level 1_IC

Ressource en marathon



- Matériel : http://www.dailymotion.com/video/x79grc_materiel-kayak-marathon_sport
- Hydratation en canoë : http://www.dailymotion.com/playlist/xpjhz_FFCKVIDEO_technique-marathon/1#video=x79i9t
- Hydratation en kayak : http://www.dailymotion.com/video/x7afjv_hydratation-poche_sport

► **Participation et rédaction**

- D. Clet
- M. Defrocourt