



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Connaître le matériel en Kayak-Polo

► Bateaux

Avec un public de petits gabarits (*jeunes ou femmes*), il est intéressant de choisir des bateaux avec un volume réduit (*hauteur/ largeur*) pour leur faire gagner en mobilité, et ainsi, ne pas les pénaliser lors de mouvements comme les ancrages.

Avec des sportifs ou sportives de gabarit important qui souhaitent entrer doucement dans l'activité, on peut imaginer leur confier des bateaux ouverts (*réduction de l'appréhension*) et large (*limite instabilité*).

► Pagaies

Comme dans les autres disciplines, il vaut mieux préférer des pagaies avec des manches moins long, et/ou des pâles plus fines avec des jeunes ou des féminines.

Dans le cadre d'exercices pédagogiques, il est possible de faire utiliser des pagaies différentes à un sportif pendant une même séance afin de travailler avec différents appuis.

On peut imaginer attribuer une pàle plus étroites à un goal qui doit travailler en précision, ou à l'inverse une pàle plus large pour obliger cette fois les tireurs à être plus précis.

Certaines pâles ont une forme un peu arrondie, ce qui permet d'avoir une surface de pàle plus importante et donc un appui plus important. Pour une surface de pàle équivalente, une pàle courbé doit permettre de rendre l'appui plus important sans nécessité une condition physique (force, gainage..) considérable.

► Ballon

Afin d'utiliser des ballons adaptés, il est nécessaire de regarder les tailles prévues dans le règlement par catégorie. En effet, il est pertinent d'utiliser des tailles de ballon plus petites avec les jeunes catégories et les féminines.

En situation pédagogique, on peut aussi utiliser un ballon lesté avec des sportifs confirmés et avec une musculature un minimum développé. Il ne faudrait pas utiliser cet outil avec des publics trop jeunes ou qui ne serait pas physiquement préparé. S'il est utilisé avec le bon public, on peut l'utiliser pour développer l'articulation de l'épaule et donc la force de projection du ballon dans des exercices de musculation spécifique.

Un ancien ballon lisse peut aussi servir d'outil pédagogique. Il permet aux sportifs de se concentrer davantage sur leur préhension du ballon.

En salle de musculation, on peut aussi travailler de manière spécifique, en travaillant le shoot mais avec des balles de tennis ou de hand. On peut imaginer que le sportif est en situation instable (swiss-ball, plateau instable, machine à pagayer) et vise une cible fixe.

On peut ainsi chercher à travailler avec de la pré-fatigue, ou dans le but de travailler les réflexes ou de préhension selon la consignes et les aménagements.



► But et cible

De la même manière que le ballon est de tailles différentes selon le public, la hauteur du but s'adapte aussi selon le règlement.

Pour rendre la situation de tir au but plus simple (dans le cadre de la progression / apprentissage), on peut imaginer réduire la taille du but en utilisant des panneaux pour « remplir » le ut ou en tout cas gêner l'entrée du ballon comme sur le schéma (*panneau de bois*).



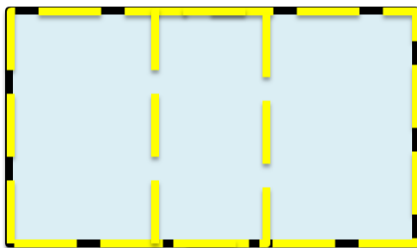
Dans le cadre d'exercice (essentiellement pour travailler la précision), on peut aussi créer des cibles à ajouter au but (*cible orange sur le schéma*) ou quadriller le but avec des élastiques pour faire plusieurs zones de tirs.

Astuce

Choisir des cibles au ras de l'eau (*sur le ponton, bouée, derrière la ligne de but...*) permet de solliciter un peu moins l'articulation des épaules.

Afin de travailler sur différents support on peut imaginer placer une cible au ras de l'eau. Ainsi on pourra travailler la précision des passes avec une simple bouée ou un panier de basket installé sur un système flottant.

► Bouées et lignes d'eau



Les bouées et lignes d'eau ne servent pas qu'à délimiter le terrain.

On peut effectivement s'en servir pour délimiter des zones de travail ou d'exercice comme sur le schéma à gauche. Ainsi on pourra par exemple répartir les défenseurs par zone, ou interdire les dribbles dans une des zones

Astuces : on peut utiliser des tuyaux d'arrosage pour servir de limite.

Avec des bouées ou des portes de slalom (en eau plate), on peut matérialiser des parcours sur lesquels le sportifs peut travailler ses trajectoires tout en associant ces mouvement avec la maîtrise du ballon en dribble (exercice en dribble/ slalomé).

On peut aussi répartir des bouées de différentes couleurs dans un espace afin de donner des consignes en rapport avec des informations visuelles. Pour travailler par exemple la prise d'information, l'entraîneur peut demander de se déplacer le plus vite possible vers la bouée de couleur bleu. Ainsi le sportif doit prendre rapidement ses repères dans un environnement inconnu ou en changement.



► **Matériel pédagogique autre**

Dans le cadre du renforcement musculaire de l'épaule, on peut travailler un mouvement de shoot avec une personne qui fait bouger l'articulation doucement à l'aide d'un élastique placé autour du poignet. Pendant que le sportif tente de viser et réaliser le mouvement de shoot avec un ballon, un sportif (ou l'entraîneur) perturbe le tir en tirant sur le bras à l'aide d'un élastique.

L'entraîneur ne doit pas hésiter à utiliser des outils propres à d'autres disciplines du canoë kayak ou plus largement à d'autres activités physiques. On peut par exemple s'intéresser au principe de la ceinture du flag rugby (rugby adapté au milieu scolaire) qui pourrait être utilisée de manière détournée : au lieu de permettre d'éviter les plaquages (appréhension, technique minimum nécessaire...) on peut imaginer éviter la poussée à l'eau (lorsque l'eau est trop froide ou que le public n'est pas encore à l'aise avec l'esquimautage).

► **Références**

Ressources générales :

- Mémento (entretenir, réparer le matériel)

Ressources en polo

- Publication FFCK.org (Bateau de polo – Vauprès)

► **Rédaction et participation**

- H. Le Marec : Point de vu d'un sportif
- M. Defrocourt