



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 2 : Connaître le matériel en Slalom

► Matériel de compétition

• Pagaie

Il faut garder en tête, qu'il est préférable d'avoir une pagaie trop petite que trop grande. Déjà d'un point de vue de la santé (*dommage articulaire*), mais aussi pour conserver un bon effet de levier sans abîmer la technique.

Choisir des pagaies réglables peut vous permettre de les utiliser avec plusieurs publics mais attention à la rigidité du manche. Il vaut mieux avoir des pagaies trop courtes que l'inverse : accentue des dommages sur les épaules, ne permet pas de verticaliser.

• Bateau

Il est indispensable que le pagayeur dans son bateau puisse « sentir son bateau ». C'est-à-dire qu'il doit être en mesure de pouvoir ressentir le courant à travers le bateau (*kinesthésie*), mais aussi qu'il soit en mesure de le faire réagir à l'aide de calage adapté. Il faut que le pagayeur puisse transmettre efficacement l'énergie depuis sa pèle, jusqu'à ses orteils en passant par ses hanches.

Plus on est expert, plus on peut porter son choix vers de petits bateaux (*faible volume*), alors qu'avec des jeunes ou des débutants, il vaut mieux préférer un volume plus important pour favoriser la glisse et la flottaison de l'embarcation.

Un bateau « facile » est un bateau assez arrondi, mais qui tournera plus difficilement

Un bateau exigeant est un bateau dont les carres sont plus marquées, donc plus réactif à chaque mouvement du pagayeur.

Jeune : bateau plus étroit : cela permet qu'il soit plus maniable et permet de verticaliser davantage leur coup de pagaie, mais cela impacte leur stabilité (*mini Savage, Dino, Toril*)

Féminine : en C1 : bateau plus plat, et donc plus stable. Cela permet de limiter l'appréhension due aux pertes d'équilibre

Grand gabarit : Mel XXL (Sonic élargie) ; Balou (passion nature)

► Calages

En kayak comme en canoë, il est indispensable d'avoir des calages adaptés. Le sportif doit être installé confortablement pour pouvoir supporter des entraînements réguliers, voire de longues séances.

Les calages doivent permettre au sportif de limiter la perte d'énergie, mais en même temps, il faut qu'il soit pratique (*mettre, ajuster et enlever*).

Astuce
en club

Un bateau équipé de velcro au niveau des mousses, permet que chaque utilisateurs d'un même bateau ait ses propres callages. Il suffit que chacun installe sur toute la largeur de ses calles-hanche ou de son pouf, une bande de velcro aussi.

• Les principes généraux en canoë

Aujourd'hui, toute la partie de la jambe est intégrée au calage, du haut du genou en passant par le tibia et ce jusqu'au bout des doigts de pieds, c'est ce que nous



appelons « les calages ergonomiques ». Toute cette partie est calée dans de la mousse, ce qui améliore encore le contact entre le pagayeur et l'embarcation. Attention, il faut bien comprendre comment les coller et surtout dans quelle logique. Les calages, c'est aussi le siège ou plutôt le pouf, dans le jargon du milieu. Il est aussi indispensable que le reste, et sa hauteur est très importante. Quitte à s'asseoir, autant y être bien. Il y a également les cales hanches, eux aussi d'une grande importance, pour la maîtrise du bateau face aux différentes problématiques rencontrées sur l'eau.

La différence avec avant tient dans les matériaux (*mousse légère*) et dans la méthode de calage (*augmentation des surfaces d'appui*). Si les formes de bateaux évoluent, les problématiques sont toujours les mêmes : la trajectoire, l'équilibre, la transmission.

Aujourd'hui, la plupart des bateaux de compétiteurs sont équipés de calages ergonomiques (*un bloc de mousse complet du genou à la cheville*). Toutefois, il est possible de caler le bateau avec des calages plus simples et moins onéreux avec les mêmes résultats.

- **Les points clefs**

Les genoux permettent la tenue, l'équilibre, et la transmission, il faut donc bien les caler. Les blocs de mousse doivent servir, à la fois, la bonne tenue du genou mais également à sa fixation. Il est important de ne pas laisser les genoux dans l'axe du bateau mais plutôt écartés : c'est ce qui permet d'améliorer l'équilibre du bateau.

Les sangles jouent un rôle important dans la tenue des jambes, leur fixation dans le bateau et l'équilibrage. Il est important que les sangles soient serrées et ce, à l'aide de système fermoir en plastique. Il est conseillé également que les sangles soient larges pour ne pas créer un serrage désagréable mais plutôt confortable.

Le pouf permet le soutien du poids de corps, la position et le gainage. Cela contribue à une bonne transmission. Sa hauteur est déterminante dans l'équilibre du bateau. Effectivement, il est conseillé une hauteur de pouf assez basse pour limiter la perte d'équilibre: cela se situe entre 10 et 13 centimètres. Une légère bascule avant de l'assise du pouf, combinée à l'utilisation d'une butée arrière, permet de jouer sur l'assiette arrière en naviguant.

Les cales hanches permettent la tenue, l'équilibre et la transmission. Il est conseillé de les faire assez larges de façon à ce qu'ils prennent bien la hanche du pagayeur.

Tout cela contribue au confort dans l'embarcation et permet au pagayeur de ne faire qu'un avec son embarcation.

La logique de calage reste la même que pour un monoplace, à savoir les genoux fixés et écartés, les sangles, le pouf avec la bascule arrière, et les cale-hanches indispensables

- **L'avis de compétiteur : Tony Estanguet**

« Les calages sont la continuité de la pagaie, le lien entre la pagaie et le bateau. Pour caler son bateau, il faut respecter la symétrie, être précis quitte à ajuster à de nombreuses reprises et que ce soit confortable. »

- **Conseils**

- Prenez le temps de caler un bateau : il faut souvent plusieurs essais
- Demandez à quelqu'un de vous regarder quand vous êtes sur le plat (*avant d'aller en eau vive*)



- Veillez à ce que le bateau soit bien à plat (*l'équilibre ou plutôt l'assiette*) aussi bien dans la largeur que dans la longueur !
- Il est facile de savoir quand vous n'êtes pas bien calé : les fourmis dans les jambes, le bateau ne va pas droit, le pagayeur frappe le bateau dès qu'il pagaie sur le plat.

Pour aller plus loin : Article de Michel Saidi - Écho des pôles n°3

► Matériel pédagogique et matériel d'entraînement

• Pagaie

Faire utiliser des pagaies plus petites pendant une séance / ou sur des exercices pour travailler un placement différent, travailler en technique plutôt qu'en physique. Avec une petite pale, on ne peut corriger une erreur en force, il faut donc apprendre à travailler en technique. On donne une pagaie de femme à un homme ; une pagaie d'enfant aux femmes.

• Bateau

Il est important de varier les embarcations utilisées : passer d'un C1 à un K1 et inversement ; passer d'une discipline à l'autre pour varier les appuis, les sensations, gérer l'appréhension, gérer le plaisir/ motivation.

• Autre

Il est possible d'utiliser des poids (ou surcharge), ou des freins (balle de tennis, corde, élastique) : réduire la glisse, faire de la musculation spécifique.

freins (balle de tennis,

Astuce
en club

Un frein placé en avant gênera l'avancement alors qu'un frein placé sur l'arrière impactera en particulier les mouvements en rotation pour travailler la posture notamment

Il est intéressant d'avoir un gilet différent à l'entraînement et en compétition. Le gilet du compétiteur est souvent le plus léger et fin possible (*dans le respect des règles de sécurité*). Mais à l'entraînement, il serait pertinent d'en avoir avec plus de flottaison car les situations pédagogiques à l'entraînement sont souvent plus variées, plus instables.

L'aménagement du milieu doit être envisagé par l'entraîneur comme un outil pédagogique. On peut par exemple changer le format des portes (*hauteur, épaisseur, forme*).

► Références

Ressources générales :

- Mémento (entretenir, réparer le matériel)

Ressources en slalom

- Echo des pôles n°3 avril 2008 (calage en canoë - slalom)
- Cahier technique n°7 (slalom)
- Publication FFCK.org (pouf & calage - Braud) Cale hanche en C2, cale genou en C2 et pouf:
http://www.ffck.org/renseigner/index2.php3?page=savoir/publications_techniques.html

► Rédaction et participation

- J-Y Prigent