



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Connaissance des étapes de progression en course en ligne et marathon

► Tableau de progression complémentaire

Pour compléter le tableau de la fiche EF1-UC2-F3, voici quelques spécificités liées à la discipline.

CEL / marathon	Pagaie bleue - Confirmation	Pagaie rouge - Spécialisation	Pagaie noire - Expertise
Technique	Se stabiliser à l'arrêt	Savoir enchaîner une navigation en bateau, un débarquement, une course à pied avec le matériel, un réembarquement et une navigation à une allure soutenue	Jouer sur l'horizontalité et la verticalité de sa pagaie. Aligner son embarcation au départ quelques soient les conditions

► Références chronométriques

En référence aux épreuves des championnats de France et championnat du monde

CEL		Catégorie cadet		Catégorie junior		Catégorie senior	
		C1	K1	C1	K1	C1	K1
Chronos	200	54'80"(F) 45'74"(H)	45'73"(F) 38'29"(H)	52'07"(F) 43'99"(H)	43'92"(F) 38'00"(H)	48'07"(F) 38'00"(H)	40'06"(F) 34'80"(H)
	500 (F)	02'32"	2'09"	2'30"	2'07"	2'28"	1'49"
	1 000 (H)	4'24"	3'53"	4'22"	3'51"	4'08"	3'25"

► Références

Ressources générales

- Pagaie couleur
- Animer pour gagner (mémo réf 10)
- Tableau pagaie couleur

Ressources en course en ligne

- Echo des pôles n°9 (canoë - CEL)