



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Connaissance des étapes de progression en Slalom

► Tableau de progression complémentaire

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

SLA	Pagaie bleue - Confirmation	Pagaie rouge - Spécialisation	Pagaie noire - Expertise
Technique	Maintenir la gîte dans les changements de direction. Se placer sur une vague et utiliser l'assiette longitudinale pour partir au surf. Utiliser les calages pour contrôler la gîte et obtenir un effet de carène lors d'un virage ou d'une manœuvre.	Utiliser l'assiette et la gîte et les effets des courants de surface sur la coque pour tourner, pour gagner de la vitesse, Varier les actions de pagaie pour obtenir des changements de direction. Esquimauter en classe III	Utiliser la carène en fonction du type de rotation choisie sur la pointe ou avec les bouchains.
Prise d'info, décision et gestion d'effort	Percevoir les déviations de trajectoire du bateau	Observer et analyser le parcours en prenant en compte les mouvements d'eau	Choisit sa trajectoire en fonction de sa prise d'infos et l'adapte en temps réel au regard d'informations visuelles et kinesthésiques
Prise en compte des mouvements d'eau	Construire un projet de navigation en classe II par enchaînement de trajectoires sans freiner le bateau	Utiliser les appuis et les zones de pression sur les calages pour déclencher et tenir les gîtes. Savoir maintenir son bateau en équilibre dynamique à tous les moments de sa navigation.	Exploiter tous les champs de force créés par les mouvements d'eau pour gagner de la vitesse

► Progression en slalom Saldi

Débrouillé Niveau 2	<ul style="list-style-type: none"> • Doser l'intensité des actions • Percevoir les déviations de trajectoire du bateau • Utiliser les différentes actions de corrections telles que : propulsion unilatérale ; dénage ; gouvernail avec la pagaie ; amplitude vers l'avant et latéralement ; action de tirer l'arrière du bateau • Utiliser des formes de déplacement divers (en avant, en arrière, latéralement) <p>Se diriger vers un objectif en évoluant à l'intérieur d'un couloir dans lequel la trajectoire du bateau est de moins en moins sinueuse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transmettre des forces en utilisant le gainage du bassin, ou d'autres blocages articulaires • Repositionner les pales de la pagaie dans l'eau pour une plus grande efficacité ou précision • Parcourir, en utilisant des déplacements divers des distances significatives
-------------------------------	---



Confirmé Niveau 3	<ul style="list-style-type: none"> • Parcourir des distances importantes en dosant son effort et en toute sécurité • Conserver sa vitesse acquise en ligne droite et en courbe à grands rayons • Contrôler et de déclencher les dérapages par la modification de la propulsion : directions ; orientation ; amplitude ; point d'application ; intensité, et utilisation de la circulaire • Pencher le bateau à l'intérieur du virage pour compenser les effets du courant (gîte) • Utiliser des actions de rééquilibration (appuis à l'aide de la pagaie) • Varier les inclinaisons de la pagaie (verticalité, horizontalité) Explorer l'assiette longitudinale dans des conditions facilitées • Composer ses actions avec celles de son équipier (canoë biplace)
----------------------	--

Expert Niveau 4	<ul style="list-style-type: none"> • Conduire une trajectoire en utilisant des propulsions orientées à l'intérieur du virage • Utiliser ses calages pour faire corps avec son bateau dans la propulsion ou dans les actions de conduite • Ajuster et faire varier l'incidence de la pale par rapport aux filets d'eau, en fonction de l'objectif à atteindre • Rechercher l'efficacité des accrochages par une plus grande verticalité de la pagaie • Avoir le regard constamment décentré du bateau Adapter la gîte du bateau à la situation • Anticiper les déviations dues au courant en conduisant une trajectoire • Composer un déplacement en combinant l'énergie produite avec des forces extérieures (courant) • Mobiliser les poignets en flexion et extension pour une utilisation fine des incidences de pale
--------------------	--

► Références

Ressources générales

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