



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 3 : Connaissance des étapes de progression

Connaître les étapes de progression de l'activité permet de situer le-la pratiquant(e) dans son perfectionnement, notamment d'un point de vue technique.

La fiche EF1-UC1-F1, permettait déjà de commencer à situer quelques caractéristiques liées à un public. Ici on verra que le sportif ou la sportive peut être situé(e) sur une échelle de technicité (*pagaie couleur et les déclinaisons par disciplines*) en terme de compétences techniques (« je sais faire »/ « je ne sais pas faire ») mais aussi en terme de performances (« mon meilleur chrono c'est » / « mon maximum de répétition c'est »)

► **Tableau de progression par environnement - Pagaies Couleurs**

| | Débutant | Initié | | Débrouillé | Confirmé | | Spécialiste | Expert |
|-----------|----------|--------|--|------------|----------|--|--------------------------|--------------------------|
| eau vive | | | | | | | Rivière Sportive | Rivière Sportive |
| | | | | | | | Slalom | Slalom |
| | | | | | | | Freestyle | Freestyle |
| | | | | | | | Descente | Descente |
| eau calme | | | | | | | Randonnée | Randonnée |
| | | | | | | | Course en Ligne Marathon | Course en Ligne Marathon |
| | | | | | | | Kayak Polo | Kayak Polo |
| mer | | | | | | | Randonnée | Randonnée |
| | | | | | | | Merathon | Merathon |
| | | | | | | | Wave-Ski/ Kayak Surf | Wave-Ski/ Kayak Surf |
| | | | | | | | Pirogue | Pirogue |



► **Tableau de progression**

| | Pagaie bleue - Confirmation | Pagaie rouge - Spécialisation | Pagaie noire - Expertise |
|--|---|--|---|
| Technique | Améliorer la réactivité et la radicalité des changements de direction. Chercher à créer un point fixe avec sa pale dans l'eau afin d'optimiser sa propulsion. Moduler certains paramètres du rendement de la propulsion. (<i>verticalité, accroche, force, cadence...</i>). Explorer les incidences de la pale pour construire une trajectoire. Différencier les appuis à l'intérieur et à l'extérieur de la trajectoire. | Piloter son bateau en utilisant des actions combinées, enchaînées et orientées pour anticiper sur l'incertitude des situations. Dissocier l'action du bas du corps et du haut du corps. Construire une gestuelle rythmée avec un appui dur pendant le temps d'expiration. | Piloter son bateau avec efficacité (performance / économie) en utilisant des actions enchaînées, combinées et orientées, spécifiques, pour anticiper sur l'incertitude des situations. Utiliser son regard en permanence pour identifier le milieu et ses variations. |
| Observation, traitement de l'information et décision | Utiliser les champs de forces et le relief pour maintenir une glisse du bateau/ construire une trajectoire. Dissocier l'orientation de son regard de l'objectif directionnel visé. Placer la pagaie à bon escient par rapport aux mouvements d'eau | Anticiper sur son projet de navigation en prenant en compte des informations recueillies. Détacher son regard de la trajectoire en course, besoin pour anticiper les changements de direction. | Utiliser son regard en permanence pour identifier le milieu et ses variations. Réguler le projet de navigation quelques soient les conditions en fonction des informations recueillies. Visualiser rapidement le milieu et la trajectoire la plus rapide/ efficace |
| Propulsion - transmission - gestion de l'effort | Adapter sa gestuelle ou ses appuis à son état de forme, de fatigue et au milieu. Utiliser le corps comme chaîne de transmission de l'appui. Gérer un effort long et continu. Naviguer en maintenant une allure régulière et soutenue. Gérer des changements de rythme par une alternance de phases actives et de phases de récupération. | Placer la pale de sa pagaie dans l'eau en fonction des mouvements d'eau et de la direction visée pour créer un appui efficace. Synchroniser les temps d'appuis avec la poussée des pieds. Moduler les appuis. Optimiser ses calages par rapport à sa morphologie. Pérenniser une vitesse adaptée | Optimiser les différents « braquets ». Avoir un rendement optimum de sa propulsion dans toutes les conditions. Gérer des efforts longs et / ou répétés. Savoir varier sa cadence gestuelle et la puissance de celle-ci. Optimiser l'utilisation des grands groupes musculaires dans différentes angulations Utiliser des dispositifs sophistiqués de calages personnalisés. Combiner les phases de relâchement et de gainages nécessaires |
| Équilibre (statique, dynamique, avec du courant/ vague) | Passer d'un appui équilibrateur à un appui équilibrateur/propulsif. | | Maîtriser parfaitement la stabilité du bateau dans tous les axes et dans toutes les situations. Optimiser et varier ses équilibrations (<i>gîte, pédalage</i>) |
| cas des équipages / équipes | Pagayer ensemble à allure constante pendant quelques minutes | Composer les actions avec ses équipiers. être efficace ensemble. Engager une cadence donnée pour ses équipiers. Se synchroniser avec ses équipiers. | Pagayer ensemble longtemps / Pagayer ensemble sur des allures variés |
| Mental (concentration, routine de préparation...) | Capable de s'approprier des routines pré construites avec l'entraîneur | Construis seul ses propres routines | Ajuste ses routines de manière autonome selon le contexte |



► Tableau de progression en fonction de l'âge

En fonction de l'âge, on peut identifier des qualités à développer en priorité ou à l'inverse des périodes optimal pour développer certaines qualités :

| | > Technique | > Aspects mentaux | > Informationnel | > Renforcement musculaire | > Energétique | > Psycho-social |
|--|--|--|---|--|--|--|
| Poussin - Benjamin 10 à 12 ans pagaie verte | <ul style="list-style-type: none"> ■ Découverte de multiples embarcations ■ Pratique du kayak et du canoë ■ Connaissance des manœuvres de base | <ul style="list-style-type: none"> ■ Premières visualisations mentales d'une action simple puis de plusieurs enchaînées ■ Apprentissage des premiers exercices de concentration : focalisation de l'attention sur une tâche donnée ■ Apprentissages de la respiration abdominale | <ul style="list-style-type: none"> ■ Repérage des indices du milieu (vent - vagues - courant...) ■ Connaissance du matériel ■ Identification des dangers | <ul style="list-style-type: none"> ■ La simple pratique de l'activité (poids relativement importants des embarcations) est suffisante | <ul style="list-style-type: none"> ■ Travail aérobic en bateau, sport collectif, VTT, roller... ■ Travail de la vitesse gestuelle (coordination motrice) sans solliciter la force maximale | <ul style="list-style-type: none"> ■ Plaisir de naviguer (aspect ludique) ■ Créer des coopérations dans le groupe (se motiver, se comparer, s'entraider) ■ Initiation à la sécurité par rapport au matériel et au milieu |
| Minime 13, 14 ans pagaie verte à bleue | <ul style="list-style-type: none"> ■ Travail sur le gainage et la transmission de l'appui ■ Découverte et exploration de "l'équilibre dynamique" lié à l'appui de la pagaie ■ Travail à plusieurs bateaux ou en équipage | <ul style="list-style-type: none"> ■ Apprentissage des représentations visuelles externes et internes en situation simple ■ Prise de conscience de la tension et du relâchement musculaire ■ Focalisation de l'attention sur les éléments les plus pertinents | <ul style="list-style-type: none"> ■ Repérage fin du milieu (connaissance des principaux mouvements d'eau, des phénomènes de dérive) ■ Prise de conscience du contrôle kinesthésique | <ul style="list-style-type: none"> ■ Privilégier le travail en bateau en abordant les cadences basses ■ Exercices simples de gainage, étirements, stretching | <ul style="list-style-type: none"> ■ Travail aérobic capacité et puissance en bateau et dans des activités variées (footing, natation, sport collectif) ■ Travail de la vitesse gestuelle en équipage | <ul style="list-style-type: none"> ■ Plaisir de naviguer ■ Construction d'un comportement "responsable de son entraînement" (assiduité, régulation de l'intensité...) ■ Apprentissage des procédures de sécurité |
| Cadet 15, 16 ans pagaie bleue à rouge | <ul style="list-style-type: none"> ■ Individualisation technique en fonction de l'évolution morphologique généralement très rapide à cet âge. Recherche de l'appui dur avec l'augmentation de force ■ Maîtrise de l'équilibre lié à la vitesse du bateau | <ul style="list-style-type: none"> ■ Apprentissage des différentes représentations mentales et leur utilisation ■ Maîtrise des pensées et des monologues internes sans évaluation de force ■ Compréhension et mise au point de routines stabilisatrices | <ul style="list-style-type: none"> ■ La bonne connaissance du milieu permet l'anticipation en course ■ Premières notions de stratégie (placement en compétition, choix des trajectoires, régulation de l'effort) | <ul style="list-style-type: none"> ■ En fonction de l'âge osseux, travail de renforcement simple, essentiellement sous forme de circuit training ■ Apprentissage des gestes justes faisant intervenir les divers groupes musculaires | <ul style="list-style-type: none"> ■ Travail aérobic capacité et puissance en bateau et dans des activités variées. Systématisation du footing en incluant des séances intermittentes (puissance) ■ Travail de vitesse et lactique en bateau | <ul style="list-style-type: none"> ■ Plaisir de naviguer (en variant les situations de navigation et en utilisant des dérivatifs...) ■ Le cadet est soumis à de nombreuses sollicitations et peut arrêter facilement l'activité ! ■ Assurer sa sécurité et participer à la sécurité du groupe ■ Maîtrise du stress de la compétition |
| Junior 17, 18 ans pagaie rouge | <ul style="list-style-type: none"> ■ Affinement de la technique en fonction des possibilités physiques du moment ■ Travail technique en conditions difficiles (pour préparer la suite...) | <ul style="list-style-type: none"> ■ Capacité à savoir utiliser finement les différentes représentations mentales en compétition comme à l'entraînement ■ Maîtrise des différentes méthodes de concentration et d'activation et leur utilisation pertinente ■ Maîtrise des techniques de relaxation mentales et corporelles | <ul style="list-style-type: none"> ■ Améliorer la perception fine de l'espace, de l'équipier (avant-arrière, ligne d'arrivée, distance) ■ Contrôle "kinesthésique" du bateau ■ Anticipation sur les comportements des adversaires, du milieu | <ul style="list-style-type: none"> ■ Travail de force explosive et endurance de force ■ Equilibrage des groupes musculaires | <ul style="list-style-type: none"> ■ Travail de toutes les filières à l'aide des activités physiques précédemment utilisées ■ Travail lactique en période terminale | <ul style="list-style-type: none"> ■ Construction d'un projet sportif solide (individuel et collectif) ■ Plaisir de naviguer et d'utiliser toutes les activités sportives pour la réalisation de son objectif ■ Gestion d'une quantité d'entraînement qui prépare aux exigences de la catégorie senior |

Figure 1 : Animer pour gagner

► 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)

Ressources en polo

- Echo des pôles n°19 (polo)
- <http://www.ffck.org/renseigner/savoir/publications/docs/Referentiel%20des%20competences%20techniques%20synthese.pdf> -Référentiel de l'activité par Noël Dubuisson