



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 4 : Observer un sportif ou une sportive en Course en Ligne et marathon

► Observation ciblée

• Trajectoire

L'observation des trajectoires se fait sur des distances de courses telles que les marathons ou les épreuves de fond.

L'entraîneur.e pourra utiliser les observables suivant :

- Le placement du sportif au regard des autres pagayeurs et de leurs vagues
- Les trajectoires adoptées par le sportif (*à comparer à celles initialement prévues dans la stratégie*)
- Les signes de déséquilibre
- Les pertes de vitesses

Afin de resituer ces observables dans le temps et l'espace, l'entraîneur pourra utiliser une carte du parcours pour associer des observables à un espace. Il pourra aussi l'associer à une valeur chronométrique.

• Focus biomécanique

Une observation de la gestuelle d'un point de vu biomécanique nécessite d'avoir bien réfléchi à son placement pour avoir l'angle de vu permettant d'observer les points pré-fixés.

L'analyse du geste d'un pagayeur ou d'une pagayeuse d'un point de vu biomécanique se fait souvent en laboratoire, mais cela n'empêche pas l'entraîneur.e d'en faire avec ses moyens. En plus d'une caméra installer de manière à suivre le sportif parallèle à lui ou de face (à sa hauteur pour permettre des mesures), l'entraîneur utilisera des outils connecté comme des GPS, accéléromètre, cadenceur {...} pour croiser les informations et faire une analyse complète. Pour l'analyse, il sera utile de s'intéresser à des logiciels d'analyse vidéo.

Pour aller plus loin : *Echo des pôles n°20 : l'analyse biomécanique du geste en course en ligne par la digitalisation vidéo*

• Gestion de course

► Observation d'ensemble

► Références

- Pagaie couleur

► Participation et rédaction

- M. Defrocourt