



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 4 : Observer un sportif en Slalom

► Observation de l'attitude du sportif sur l'eau

Equilibre → callage

Gainage

Transmission → transformer l'énergie en vitesse

• Adéquation du matériel aux besoins du sportif

Lorsqu'on observe la navigation du sportif, il arrive que l'on constate des organisations motrices un peu étranges. Celles-ci peuvent être la réponse du sportif à une problématique induite par le matériel : pagayer les épaules « très haute » (*en hyper-extension*) quand la pagaie est trop grande ; avoir une tenue du bateau très « lâche » lorsque le bateau est en réalité trop grand pour le sportif ; voir le sportif ralentir à chaque micro vague car le bateau est trop instable...

Un entraîneur qui constate des inadéquations entre le sportif et ces besoins matériel doit rapidement tenter de remédier à la situation pour permettre au sportif de progresser correctement et sans risque de développer de mauvaises pathologies.

On sait par exemple que l'utilisation intensive d'une pagaie trop grande peut causer des tendinites.


Pour constater des problèmes de matériel, l'entraîneur peut par exemple, comparer la gestuelle du pagayeur dans deux embarcations différentes ou avec deux pagaies différentes.

► Observer un C1 dame *Extrait Echo des Pôles n°20*

Si les fondamentaux de l'activité sont les mêmes pour les C1 homme et C1 dame, l'entraîneur doit prendre en compte des spécificités de la catégorie féminine pour apporter le meilleur accompagnement au projet de l'athlète. L'athlète s'organise en fonction de ses caractéristiques physiques, mentales, de l'analyse de la concurrence et du parcours (gagner, c'est être meilleur que ses adversaires sur un parcours et à un moment donné)

- **Propulsion** : La qualité de la propulsion est une recherche fondamentale dans toutes les actions. Elle doit être un pré requis au travers de situations simples.

Thèmes	Observables	Retours
Appui	La pale est totalement immergée lors des appuis et en phase avec le relief, pente descendante, proche des rouleaux et des déflecteurs ou pas	
	La pale est verticale dans le plan d'eau et perpendiculaire par rapport à la trajectoire du bateau (<i>la cuillère est pleine</i>) ou la pale est fuyante.	
	J'utilise la pression du courant dans la pale pour me faire tracter vers l'avant (<i>posture isométrique</i>) ou la force de l'eau n'est pas utilisée en dynamique	
	Les conduites intérieures permettent de s'orienter tout en propulsant ou ces actions sont dissociées, décousues	
Verticalité &	Je suis capable de pagayer sous le bateau ou la pagaie est toujours plus ou	

 Conduite glissée	moins oblique loin de la coque.	
	Je modifie finement l'angle de mon appui pour introduire et effectuer des courbes et des rotations ou j'exagère et déclenche de la sur-rotation.	
	Dans les rotations le bateau et la pagayeuse tourne autour d'un appui qui avance ou autour d'un appui fixe.	
Amplitude	La longueur et la durée des appuis sont adaptés en fonction de la vitesse et du relief ou ils ne sont pas rythmés et ajustés.	
	Dans une porte en remontée, les mains remontent au maximum de l'amplitude possible vers l'amont autour du piquet ou elles sont peu mobiles figées en aval du plan de porte.	


- **Équilibre** : Attitude d'inclinaison et attitude d'angulation

Thèmes	Observables	Retours
Équilibre dynamique	L'équilibre est créé par la vitesse de déplacement ou il est précaire en suspension sur la pagaie.	
	Dans le franchissement des rouleaux, les changements de gîte permettent une réception glissée sur la carène du bateau ou des fautes de « carre » bloquent les bouchains et stoppent le bateau.	
Dissociation	Les membres supérieurs et inférieurs s'articulent indépendamment avec souplesse ou l'ensemble tronc jambes font bloc.	
	Je suis capable de pagayer sur un bordé tout en gardant les épaules orientées à l'opposé ou mon buste est en fermeture vers ma pale.	
Utilisation de l'assiette	La pointe avant est allégée dans le franchissement des vagues et des rouleaux. Le bateau épouse les reliefs ou je ne tire pas sur mes jambes, l'incidence sur l'assiette est faible et je passe en apnée sous les rouleaux.	
	Le changement de l'assiette précède les rotations ou il y a un retard dans l'introduction de la rotation et je m'arrache les obliques pour tourner.	

- **Posture**

On peut dérapier pour arrondir et conduire une courbe ; on peut aussi dérapier pour perdre du dénivelé latéralement ou en biais. On peut aussi dérapier par manque de maîtrise...La trajectoire est le résultat de tous les paramètres de la navigation

Thèmes	Observables	Retours
Tête Mains Épaules	La tête est mobile en rotation et stable dans les mouvements longitudinaux ou elle dodeline, s'incline, semble parasiter la posture et démontre une faible prise d'info visuelle.	
	Globalement la main supérieure est haute (<i>au-dessus de la tête</i>), elle est le point de référence autour duquel s'articulent les bras de levier. Elle permet avec la main inférieure d'orienter la pagaie et d'agir sur sa verticalité, son immersion ou la main supérieure est basse ce qui ne facilitera pas les mouvements du poignet et de la main inférieure.	
	Au-delà de la motricité, les épaules sont investies dans une attitude directionnelle, d'ouverture, d'équilibre ou elles sont en opposition avec le sens des forces exercées.	
Bassin	Une position en antéversion qui favorise le transfert du centre de gravité vers les genoux est maintenue ou les points d'appuis partent vers l'arrière	

 Jambes Genoux	sur les fesses.	
	Les jambes tiennent le bateau en toute mobilité ou elles sont compressées par les sangles inertes aux sensations.	
Contrôle du dérapage	La rotule est positionnée au fond du bateau proche des bords (<i>environ 40 cm entre les genoux</i>) ou à hauteur de tibia avec un faible écartement.	
	La tête est mobile en rotation et stable dans les mouvements longitudinaux ou elle dodeline, s'incline, semble parasiter la posture et démontre une faible prise d'info visuelle.	
	Globalement la main supérieure est haute (<i>au-dessus de la tête</i>), elle est le point de référence autour duquel s'articulent les bras de levier. Elle permet avec la main inférieure d'orienter la pagaie et d'agir sur sa verticalité, son immersion ou la main supérieure est basse, ce qui ne facilitera pas les mouvements du poignet et de la main inférieure	
Options changement de bord	Les choix d'options (<i>inversions, boogies, bac arrière...</i>) sont pertinentes ou les difficultés de trajectoires sont mal appréciées et les options deviennent de mauvaises réchappes	
	Pour tenir une trajectoire, les habiletés en appui débordé sont suffisantes ou la canoéiste est capable de changer de bordé ou ni l'un ni l'autre.	
	Les trajectoires sont anticipées, je conserve de l'avance ou je me laisse déborder par le dérapage.	

• **Attitudes en course et à l'entraînement**

Thèmes	Observables	Retours
État d'esprit	Sur l'eau je suis sans complexe, curieuse, joueuse ou inhibée, crispée, accrochée au bord...	
	Je suis motivée par un nouveau challenge (C1), j'accepte de réapprendre, j'accepte le jugement extérieur ou je me décourage, je pense que l'on me juge mal et je me juge plus mal que les autres ne me jugent...	
	Je suis pour une pratique féminine ou féministe	
	Je parviens à être calme, à orienter mon énergie même dans des enchaînements gestuels rapides ou je suis agacée, dé-coordonnée, peu disponible pour optimiser mon énergie.	
	Je suis à l'écoute des sensations, sensible à l'équilibre ou pas.	

► **Observation d'ensemble**

Mettre en lien l'eau (*l'utiliser au lieu de la combattre : visualiser la trajectoire et pas juste la porte*), le bateau (*trajectoire, réaction, vitesse*) et l'individu (*intention, orientation du regard*)

► **Références**

- Pagaie couleur
- Echo des pôles n°20 : grille d'analyse de la navigation d'un C1 dame