



Les clefs de l'entraîneur(e)

Fiche 1 : Grilles de définition des Intensités de travail

► Filières énergétiques

- **Délai d'intervention des filières et des substrats énergétique**

Lorsque le pagayeur s'active, il met en route des mécanismes pour se mettre en mouvement. En effet, pour bouger une articulation, les muscles ont besoin d'énergie. C'est la durée et l'intensité de l'effort qui vont définir la filière énergétique majoritairement utilisée à un moment donné. C'est-à-dire que sur un même effort, l'ensemble des filières se mettent en route même si certaines ont une action minimale. Il est donc indispensable de développer harmonieusement les différents systèmes métaboliques.

Pour mieux les situer les unes par rapport aux autres utilisez la *Courbe d'Howald*

En physiologie on parle de la filière aérobie, la filière anaérobie lactique et alactique qui se décline chacune en termes de puissance (*intensité*) et de capacité (durée)

> Filières énergétiques

> Méthodes de développement des différents processus pour le jeune pagayeur

Réf. 21

CARACTERISTIQUES	> ANAEROBIE		> AEROBIE		
	> ALACTIQUE	> LACTIQUE à aborder à 13 ans	> PUISSANCE	> CAPACITÉ	> FONDAMENTALE
Moyens de développement PPG	■ Sprint court	■ Sprint long, natation	■ VTT, footing, natation, ski de fond avec du dénivelé, sport co	■ VTT, footing, natation, ski de fond	■ Balade, vélo, ski
Moyens de développement spécifiques	■ Kayak Polo, Waveski, sprint court	■ Sprint descente et Course en Ligne 200 m, demi parcours en Slalom	■ La compétition dans toutes les disciplines ■ Interval training	■ Descente slalomée, prise de vague en Course en Ligne	■ Kayak de mer, descente slalomée, randonnée nautique
Intensité en % de la puissance maximale aérobie (PMA)	■ 100% et plus	■ 85% à 100%	■ 85% à 100% de la PMA	■ 70% à 80% de la PMA	■ 50% à 70% de la PMA
Fréquence cardiaque (Attention aux variations individuelles importantes)	■ Peu significative	■ Peu significative	■ Soit 90% à 100% de la FC Max	■ Soit 70% à 80% de la FC Max	■ Soit 60% à 70% de la FC Max
Durée	■ 5" à 15"	■ 30" à 3'	■ 10" à 5' par intervalle 10" à 15" 30" à 1' 3' à 5'	■ 4' à 1 heure en continu 4' à 10' 20' à 1 h	■ 45' à plusieurs heures Continue ou fartlek
Nombre de répétitions par série	■ 4	■ 3	■ alterner vite - lent cum 5" à 10" 5 à 10 répétitions 2 à 4 répétitions	■ 2 à 4 séquences fartlek	
Récupération entre les répétitions	■ 3 à 5 min	■ Du double au triple du temps d'effort	■ Le double du temps d'effort	■ De 50% à 100% du temps d'effort	■ De 50% à 100% du temps d'effort
Nombre de séries	■ 3 maxi	■ 1 à 2	■ Obtenir un temps d'effort total de 10' à 20'		
Récupération entre les séries	■ Active de basse intensité 5 à 7 min	■ Active de basse intensité et jusqu'à récupération	■ Active jusqu'à récupération	■ Active	■ Active
Équivalence en slalom	I6	i5 / i4	i3	i2	i1
Équivalence en CEL	V / VE	EC	EB2	EB1+	EB1- / R
Équivalence en descente et polo	Anaérobie Alactique	Anaérobie Lactique	Puissance Aérobie	Capacité Aérobie	Fondamentale

Figure 1 : Animer pour gagner



Pour aller plus loin : Fiche antisèche pagaie couleur – Intervention des filières en canoë kayak en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort

En canoë-kayak, on retrouve d'autres classifications des efforts et exercices spécifique aux différentes disciplines.

► **Ressources**

- Animé pour gagner : fiche méthode de développement des filières réf. 21
- Guide de lecture PCE
- Réflexion sport n°11 : entraînement polarisé – Y. Lemeur

► **Participation et rédaction**

- M. Defrocourt