

L'ECHO des pôles

La revue technique des structures du Parcours d'Excellence Sportive de la F.F.C.K. à destination des dirigeants, des entraîneurs, des athlètes et des moniteurs.

N°12 - MAI 2010 SOMMAIRE

La trêve hivernale
Nicolas MAILLOTTEP 1

Préparation des championnats d'Europe junior de Slalom 2009 : kayaks dames juniors
Anne BOIXELP 7

Gérer les blessures
Guillaume ALZINGREP 13

L'évaluation physique en Kayak-Polo
Jérôme MAINGUYP 16

Développer les qualités d'équilibre en kayak de Course en Ligne
Xavier LEDRUP 18

La Convention d'Insertion Professionnelle (CIP)
Bertrand HEMONICP 25

Aménagements au Pôle de Cesson-Sévigné
Marie-Françoise PRIGENTP 28

Infos diversesP 35

LA TREVE HIVERNALE *Nicolas MAILLOTTE*

Bien que ce ne soit pas la période idéale pour faire du canoë-kayak, l'hiver est une phase cruciale dans la préparation de nos compétiteurs.

Nicolas MAILLOTTE, entraîneur national adjoint Course en Ligne nous explique les principes et les bienfaits de la trêve de bateau à ce moment de l'année pour les pagayeurs de la CEL.

NECESSITE DE LA TRÊVE HIVERNALE

En Course en Ligne, qu'appelle-t-on la trêve hivernale ?

C'est une période pendant laquelle les conditions climatiques sont difficilement compatibles avec la pratique intensive du canoë-kayak. Cette trêve dure environ 6 à 7 semaines pendant lesquelles le volume d'entraînement spécifique en bateau est quasi nul. Ceci afin de concentrer le travail, grâce à un entraînement approprié, sur les faiblesses décelées à la fin ou pendant la saison, notamment au niveau de la force, de la forme physique générale ou de l'efficacité du geste.

La période la plus propice pour cette trêve est décembre/janvier, moment des plus grands froids mais également période de vacances. Cependant, cette coupure doit être placée dans la planification d'entraînement en tenant compte de l'échéance terminale.

Si vous vivez dans un climat chaud toute l'année, vous sentez moins la nécessité de cette coupure, quoique cette période soit une réelle opportunité pour axer le travail sur des composantes essentielles de la performance en Course en Ligne.

Une préparation adaptée durant cette période, est sans aucun doute le passage obligé vers de futurs succès, que ce soit pour un sportif confirmé (de haut niveau) ou pour un jeune (minime, cadet, junior) en formation.

Dans la mise en œuvre, cette coupure bateau n'est pas synonyme de période de facilité mais l'entraînement doit plutôt être orienté vers des cibles bien définies. C'est en fait une phase de développement des qualités dont vous aurez besoin pour performer dans les courses plus tard dans la saison et qui ne peuvent pas se travailler pendant la période de compétition. Au cœur de la saison durant les périodes de pré-compétition et de compétition, on ne pourra qu'entretenir les qualités de force et de condition physique générale développées durant l'hiver.

En ce qui concerne les jeunes en formation (minimes, cadets, juniors), l'objectif sera le développement général de l'athlète, c'est-à-dire former un sportif complet. De nombreux payeurs de haut niveau ont

pratiqué d'autres disciplines voire d'autres sports avant de se spécialiser.

Le canoë-kayak de Course en Ligne, en compétition, nécessite des efforts d'une intensité telle qu'une condition physique irréprochable est indispensable si l'on veut aborder la compétition, à un niveau relativement élevé, avec l'espoir d'y réussir des performances.

En faisant le bilan des olympiades précédentes, l'encadrement de la Course en Ligne a fait émerger différents problèmes récurrents.

-Lors des compétitions, les Français n'étaient pas mauvais mais pas non plus vraiment très bons, premiers de la finale B ou derniers de la finale A, hormis quelques exceptions. Le but pour nous, entraîneurs, est que les exceptions d'hier deviennent des généralités aujourd'hui.

-Au niveau physique, les Français faisaient de la musculation mais étaient rarement forts notamment en force max.

-Enfin en ce qui concerne l'état de forme physique, nous avons constaté que la saison était longue et difficile pour les athlètes. Une lassitude physique et mentale était malheureusement déjà ressentie avant les championnats du monde du mois d'août.

Face à ce constat, il nous paraît important de respecter une coupure de bateau l'hiver, suivie d'une période de reprise du bateau. L'objectif est de développer efficacement la force et, d'autre part, de gérer le capital motivationnel afin d'éviter les fins de saison difficiles. Attention, avant cette période de coupure, nous préconisons un cycle de développement aérobie, avec un gros volume bateau en EB1, EB2. Ce cycle dure environ 7 semaines, généralement entre fin octobre et début décembre.

Les objectifs de la coupure bateau

1/ Au niveau Motivationnel

L'objectif majeur est de cultiver l'envie.

Un sportif passe inévitablement au cours d'une saison par une ou des périodes de lassitude physique et mentale dues à la répétition des compétitions et surtout à l'augmentation de la charge d'entraînement spécifique, qui peut se traduire parfois par une baisse des performances et de la motivation.

De plus, en hiver, par rapport au climat de la France, nous rencontrons des difficultés pour naviguer, les bassins sont régulièrement gelés. En ce qui concerne les athlètes, la navigation en hiver (le froid) leur procure une perte d'énergie, ce qui les rend moins performants dans leur travail spécifique (manque de sensation de glisse due à l'eau froide, manque de relâchement, gestes techniques perturbés par la navigation avec des manchons...).

Psychologiquement, l'arrêt des entraînements spécifiques va permettre un repos bénéfique permettant de se remotiver « à bloc » pour la reprise de bateau. Le fait de casser la monotonie des types d'entraînement et des exercices, dans leur forme mais aussi dans leur planification temporelle, va occasionner une régénération motivationnelle.

Ainsi la coupure de bateau permet de changer d'objectif du bateau vers la PPG et permet également de changer de support d'entraînement.

Je pense que cette coupure crée, en plus, une sorte de frustration qui motive énormément les pagayeurs au moment de la reprise du bateau.

2/ Au niveau Préparation Physique Générale

Aujourd'hui en ce qui concerne les plus jeunes en formation (minimes, cadets, juniors) ou les moins suivis, il existe une carence au niveau de la condition physique à certaines périodes de l'année. Souvent ces sportifs ont fait beaucoup de bateau en hiver, et arrivent aux premières courses en forme. Puis plus on avance dans la saison et plus ils rencontrent des difficultés à être performants en course : difficulté à tenir 3 jours de courses, difficulté à récupérer après une charge d'entraînement importante ou difficulté à terminer la saison.

De surcroît, après avoir fait du bateau toute l'année, ces jeunes n'ont plus d'énergie physique et psychologique pour faire du bateau l'été, alors que c'est la période la plus propice pour naviguer.

C'est pourquoi la préparation physique générale palie à cette carence, à ces difficultés et contribue à former un athlète complet qui sait courir, nager, pédaler, grimper, skier etc. Sans oublier qu'il pourra prendre du plaisir à varier les activités. Enfin cela aidera au

développement harmonieux de l'individu tant au niveau physique qu'au niveau de la coordination.



En ce qui concerne le haut niveau ceci est également valable, mais cette coupure a pour objectif majeur la prise de force max et l'augmentation des capacités aérobies.

Cette préparation physique générale vise donc à développer les systèmes de l'organisme (circulatoire, respiratoire...), ainsi que les groupes de muscles déterminés et nécessaires à la pratique du canoë kayak (les muscles du haut du corps notamment mais également les muscles des jambes).

Ainsi, la coupure de l'entraînement spécifique va permettre le développement athlétique. Un travail aérobique sera réalisé en natation, en vélo, en course à pied, en ski, sports-Co...

3/ Au niveau du Renforcement Musculaire

L'objectif majeur est l'initiation à la musculation pour les jeunes en formation (minimes, cadets) et la prise de force pour les athlètes confirmés.

En ce qui concerne le travail du renforcement musculaire, un des objectifs de cette coupure de bateau est de favoriser l'entraînement de la force max. La force devient un élément déterminant dans la préparation du kayakiste à partir d'un certain âge (cadet 2, junior 1 : 16/17ans).

En ce qui concerne le public de jeunes en formation (minimes, cadets), une initiation à la musculation aux poids de corps peut être réalisée particulièrement durant cette période (exemple d'exercices : tractions, pompes, gainages : abdos, lombaire...). En supplément, pour les cadets uniquement, une découverte des mouvements de musculation sur atelier peut être réalisée, tirade planche, développé couché avec barre d'abord à vide en guidant bien le geste. De plus, une sécurité est obligatoire durant ce type d'entraînement.

Ensuite en junior il faudra continuer à augmenter de façon progressive ce travail en musculation.

En canoë kayak de Course en Ligne, la force est un élément capital de la condition physique avec le niveau d'endurance et la vitesse. Il faut dire très explicitement que la force n'est pas indépendante de la vitesse et de l'endurance.

Par exemple, la force endurance est un facteur déterminant de la performance. La force endurance est la capacité à maintenir une performance de force à un niveau constant tout au long de la course, ou de maintenir dans des proportions minimales la baisse du niveau de force sous l'effet de la fatigue.

De nombreux auteurs sur la préparation physique et notamment sur le travail de Force (ex : G.Cometti) ont montré qu'un travail de force combiné à une activité fondrière (aérobie) prioritaire, sur un même muscle, n'était pas bénéfique en termes de gain de force. C'est-à-dire qu'un travail important de force max au niveau des muscles du haut du corps en même temps qu'un cycle de développement de l'EB1 en bateau n'est pas compatible.



Ainsi pour les sportifs confirmés, cette période de coupure a pour principal objectif le travail de la Force max sur les muscles du haut du corps, et en ce qui concerne les jeunes en formation, une initiation à la musculation, mais

également, pour tous, le dépassement des limites aérobies (en termes de volume et entretien en puissance aérobie) avec les membres inférieurs.

Pour les compétiteurs en Course en Ligne, le programme d'entraînement hivernal se base sur la condition physique générale.

Pour résumer, les intérêts d'une coupure de l'entraînement spécifique en hiver sont multiples. Elle permet la récupération psychologique spécifique, de garder la motivation tout au long de l'année et ne pas être en overdose de bateau durant la période de course.

Cette trêve de bateau permet également le dépassement des limites aérobies en terme de volume et d'entretien de la puissance aérobie avec les membres inférieurs et de développer une condition physique générale, qui permettra de mieux appréhender la saison et les courses. De plus, cette coupure favorise des conditions optimum pour un travail de force max sur les muscles du haut du corps.

En ce qui concerne les jeunes minimes, cadets, cette coupure permet le développement d'autres facultés comme savoir courir, savoir nager pour devenir un athlète complet. Mais c'est également une initiation et une découverte progressive des mouvements de musculation.

Au niveau des aspects moteurs, la coupure de l'entraînement spécifique en bateau pourra permettre aussi, une reconstruction ou une adaptation plus facile de la technique gestuelle à la reprise.

C'est durant cette période que l'on a le plus besoin d'un entraîneur et d'un plan structuré. En hiver, là où la motivation peut être faible en raison des conditions climatiques, il est nécessaire de suivre un plan d'entraînement structuré et diversifié.

Dans un programme équilibré, nous retrouvons de la musculation, un des objectifs prioritaires de cette période, des entraînements aérobies réalisés grâce à des activités différentes comme des sports collectifs (football, badminton, squash), des activités en extérieur (ski de fond, course à pied) et des pratiques d'intérieur (natation, machine à pagayer etc. ...).

Pour un jeune en formation (minime/cadet), je préconise pendant cette période, 3 à 5 séances par semaine. Une musculation, une natation, un footing ou un « run and bike » et un sport collectif. Un stage de ski de fond peut également être organisé.

Année	Semaine	Objectif	EB1	EB2	FES-FMS	EC	VE/V	R	CS	FE	RM	CàP	Autre	Gym	VES	VEG	VTE
			km	km	km	km	km	km	km	heure							
2009	51	D	0	0	0	0	1	10	0	0	8	3	10	3	1	21	22
2009	52	D	0	0	0	0	1	10	0	0	5	1	5	0	1	11	12
2009	53	R	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1		3	0	1	1
2010	1	D	0	0	0	0	0	0	2	0	5	0	16	3	2	21	23
2010	2	D	0	0	0	0	0	0	3	0	6	3	10	3	3	19	22
2010	3	D	0	0	0	0	0	0	0	0	6		18	3	0	24	24
2010	4	R	20	2	0	0	0	8	0	1	2	1	2	3	3	6	9

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT : PERIODE COUPURE BATEAU

Le tableau ci-dessus, représente la planification de l'entraînement durant la période de trêve. (Pour comprendre les sigles utilisés se référer au document disponible sur le site de la FFCK dans les pages publications technique / Course en Ligne / Document Ecrits / « Plan Cadre ».)

Le volume total d'entraînement « VTE » d'une semaine de développement « D » est en moyenne de 23 heures et pour les semaines de régénération « R » d'environ 10 heures.

Ce tableau est un exemple qui concerne un athlète de haut niveau senior sur un pôle France.

Nous pouvons remarquer que durant cette période, le renforcement musculaire « RM », la course à pied « CàP » et la colonne « Autre » (natation, ski...), prennent une place importante dans le volume d'entraînement.

Ci-dessous, un exemple de semaine d'entraînement type durant cette période de coupure, pour des athlètes séniors du pôle France en semaine de développement.

	1. Entraînement				2. Entraînement				3. Entraînement				4. Entraînement			
	EB1 km	EB2 km	FES km	EC km	VE/V km	R km	CS km	FE heure	RM heure	CàP heure	Autre heure	Gym heure	VES heure	VEG heure	VTE heure	
Lundi	Machine à pagayer Technique				FM				PISTE							
	10,0					2			2,0	1,0	0,0		1,2	3,0	4,2	
Mardi	FE CARDIO				GAINAGE Proprio				Natation							
	0,0	0,0				0	0,0	2,5	0,0	0,0	1,0		0,3	3,5	3,8	
Mercredi	NATATION				FM Dominante TP				VE/V							
	6,0				1,0	11	0,0	0,0	2,0	0,0	1,5		1,8	3,5	5,3	
Jeudi	NATATION				FM Dominante DC				Badminton ou SQUACH							
	0,0	0,0				0		0,0	2,0	0,0	2,5		0,0	4,5	4,5	
Vendredi	Circuit FE				Footing 1H30											
	0,0					0	0,0	1,5	0,0	1,5	0,0		0,0	3,0	3,0	
Samedi	VTT ou RUN and Bike 2H (CLUB)															

Durant « la trêve », des craintes peuvent être présentes dues à un manque de pratique spécifique. Par exemple, peur de ne pas retrouver ses repères techniques, ses sensations directement à la reprise, d'avancer moins vite qu'avant la trêve : frustration.

Plusieurs solutions peuvent être apportées. Dans un premier temps, bien expliquer aux sportifs le POURQUOI d'une trêve de bateau et ses vertus positives pour la performance. Puis, pour pallier aux craintes, l'entraînement sur machine à pagayer est très utile. Ce travail est un vrai avantage, car il favorise le transfert entre l'entraînement réalisé en musculation et le spécifique bateau. Il permet également d'effectuer un gros travail technique où l'entraîneur pourra être directement en contact avec l'athlète pour corriger ou modifier la gestuelle.



CONCLUSION

En ce qui concerne l'entraînement sur les pôles France, les athlètes (seniors et juniors) n'ont plus d'appréhension quant à l'application des principes de cette coupure en période hivernale.

Cependant, ce n'est pas une recette miracle que je viens de vous livrer. Cette période doit bien s'inscrire dans une planification et être en cohérence avec vos objectifs. En ce qui nous concerne, la planification et notamment le placement de cette période est réalisé en fonction du programme de l'équipe de France, du mode de sélection et du collectif équipe de France. Ensuite, à vous, entraîneur d'athlètes en formation ou confirmés, de planifier cette période en fonction des objectifs.

De plus, cette période de coupure de bateau appelle bien évidemment un entraînement durant la période estivale. Pour les jeunes et les personnes non sélectionnées pour les échéances internationales, la saison ne se finit pas aux championnats de France de vitesse (mi-juillet). L'été est une phase clé dans l'entraînement pour les jeunes mais également dans la formation du pagayeur. Les vacances scolaires, les conditions climatiques, la durée des journées, font des mois de juillet et août une période propice à la pratique du Canoë Kayak. Ainsi le développement de son répertoire gestuel et l'apprentissage de nouvelles techniques se font plus facilement l'été que l'hiver comme par exemple l'apprentissage du canoë.

L'objectif premier est de s'amuser tout en pagayant, de prendre des risques en effectuant par exemple des modifications techniques mais également d'aller chercher de la confrontation et le plaisir sur des compétitions estivales.

Préparation des Championnats d'Europe de Slalom 2009

Kayaks dames juniors

Anne BOIXEL

Anne BOIXEL, entraîneure nationale adjointe en équipe de France de Slalom et au pôle France de Cesson-Sévigné, nous présente la préparation du groupe des kayaks dames des derniers championnats d'Europe au sein du collectif « France Junior Slalom ».

1. L'équipe de France Junior

Tout d'abord au niveau du staff, le collectif junior s'appuyait sur un groupe d'entraîneurs issu(e)s des quatre pôles, ce qui permet une vision d'ensemble de la strate cadets-juniors sur l'hexagone. Le staff médical, composé d'un médecin et d'un physiothérapeute, complète l'équipe d'encadrement. Enfin, c'est Michel SAÏDI, directeur du Pôle France de Nancy, qui est le coordonnateur de l'ensemble de cette équipe de France junior. L'objectif de notre équipe d'encadrement est de mettre en place une réelle stratégie de préparation et d'inculquer des valeurs aux jeunes qui passent dans l'équipe pour ensuite continuer à être performant dans la suite de leur carrière.



Les entraîneurs :

- Nancy : Michel SAÏDI ⇒ référent canoë et chef d'équipe
- Vaires : Venceslas VISEUR ⇒ référent kayak homme
- Toulouse : Thomas MASUY ⇒ référent canoë
- Cesson-Sévigné : Anne BOIXEL ⇒ référent kayak dame

Le staff médical :

- Renaud LEBLEIS (Pau) ⇒ Médecin
- Jean-Christophe BOULICAUD (Toulouse) ⇒ Kiné

Le collectif était composé de 15 sportifs (12 garçons et 3 filles)

3 Kayaks Homme, 3 Canoës Homme, 3 Canoës Biplace Homme.

Et pour ce qui nous intéressera directement dans cet article, 3 kayaks dames : **MANGIN Estelle** (Stadoceste Tarbais CK), **TOSSER-ROUSSEY Gaëlle** (CKC Nancy Tomblaine), **NEWMAN Nouria** (La Plagne Eaux Vives)

2. La stratégie de préparation et les valeurs transmises

Nous partons du principe que l'encadrement a un rôle formateur, au delà du domaine sportif, qui doit prendre en compte tous les aspects de la vie en collectivité. Plus que des entraîneurs, nous devons assumer notre rôle d'éducateur. Nous avons choisi de cultiver l'esprit d'équipe en essayant que chacun trouve sa place, se sente bien dans le groupe (sportif comme encadrement !) et y trouve du plaisir. Nous pensons que cela est propice à la performance individuelle pour cette tranche d'âge qui participe à ses premières expériences internationales. Ce type d'expérience et de fonctionnement devrait pouvoir les aider dans la suite de leur carrière.

Au fil de la saison, la cohésion de l'équipe s'est construite grâce à des rencontres régulières mises en place dès le mois de février sur les courses (N1 et N2) et sur des stages où nous avons réalisé systématiquement une activité « dynamique de groupe » (marche en montagne, descente slalomée, animations du centre d'hébergement de Bourg St Maurice, session de surf...). Nous avons appris à nous connaître et à travailler ensemble à tous les niveaux (sportifs – entraîneurs - médical ; entraîneurs - entraîneurs ; sportifs – sportifs ; médical – sportif ; médical - médical),

Des règles de fonctionnement basées essentiellement sur le respect, l'échange et le travail coopératif ont été partagées par l'ensemble de l'équipe :

- RESPECT des autres, du matériel, des hébergements, des horaires...
- COMMUNICATION positive et constructive envers tous et entre tous, aller vers les autres (aller chercher l'info par exemple ...),
- MOTIVATION : S'engager à fond et produire le meilleur de soi, particulièrement eu égard aux moyens humains et financiers développés par la FFCK (la délégation française est l'une des mieux loties). C'est aussi revenir grandi de cette épreuve quel que soit son niveau et son expérience.

Notre stratégie au niveau logistique se base sur le souhait de pouvoir maîtriser notre environnement (bassin, hébergement, transport), d'où le choix d'aller reconnaître le site des championnats d'Europe malgré la distance et de faire notre préparation terminale à Bourg St Maurice (la Mecque!)



Le programme s'organise en trois temps. Les actions ont lieu pendant les vacances scolaires avec une sélection en entonnoir jusqu'aux pîges qui ont permis de faire émerger l'équipe de France Junior.

1^{er} temps « avant les pîges »:

- Février : stage inter-pîles comprenant les compétitions des Eurolympiques des Roches du Diable et de Lochrist
- Avril : 2 stages inter-pîle :
 - § Goumois (Nancy et Cesson-Sévigné),
 - § Saint Pierre de Bœuf (Vaires sur Marne et Toulouse)

2^{ème} temps « les sélections »:

Courses de sélection sur les N1 de la Vézère (10 K1H, 8 K1D, 8 C1H et 6 C2H)

3^{ème} temps « post-pîges »:

- Stage et compétition ICF à Mikulas (site des championnats d'Europe),
- Stage terminal en deux temps : Bourg Saint Maurice et Mikulas
- Championnats d'Europe à Mikulas

Une action inter pîles sur les courses internationales de Foix et Prague a permis à certain(e)s de compléter cette préparation.

3. Objectifs

L'équipe de France junior ambitionne des objectifs collectifs de résultat et des objectifs individuels de performance et/ou de résultats selon les bateaux. L'expérience des bassins internationaux, des courses internationales et la préparation de courses de référence au sein de l'équipe de France sont indispensables pour construire une carrière de haut niveau.

Si l'on ne souhaite pas mettre la pression sur des jeunes sportifs et plutôt jouer la carte de la formation, on exige cependant des résultats et des comportements à leur juste valeur.

Nous attendons des médailles des bateaux ayant déjà une expérience de ces courses de référence (Pour les filles : Nouria NEWMAN et Estelle MANGIN) et aussi beaucoup des courses par équipe. Cette épreuve nous semble particulièrement intéressante pour cette tranche d'âge. C'est un moyen de construire un projet commun et de vivre la performance à travers le collectif. La pression et les émotions sont ainsi partagées. C'est aussi l'occasion pour les entraîneurs de transférer aux jeunes sportifs un savoir faire à la française dans ce type de course.

Chez les dames, les objectifs de résultats affichés sont un podium en individuels et l'or en équipe.

L'équipe est composée d'une junior 2^{ème} année et de deux juniors 1^{ère} année. **Nouria NEWMAN** participe à sa troisième sélection en juniors (19^{ème} Europe junior 2007, 41^{ème} en individuel et 2^{ème} en équipe aux mondiaux juniors 2008) et **Estelle MANGIN** à sa deuxième (15^{ème} en individuel et 2^{ème} en équipe aux mondiaux juniors 2008). Nouria se devait de sortir médaillée de cette épreuve, point de passage de junior à senior, pour confirmer son potentiel et repartir sereine de ces championnats.

En équipe, seul l'or peut nous combler du fait de l'homogénéité de l'équipe dame et de l'expérience acquise par la France dans ce type d'épreuve (victoire chez les seniors : 2006, 2002, 1995, 1993, 1991, 1989 ... En juniors, la dernière victoire des françaises remonte à 1995 et il y a une nette domination des allemandes depuis 2000.

On constate que les médaillées aux épreuves juniors sont présentes sur le circuit senior et qu'on les retrouve par la suite au premier plan. La progression est d'autant plus rapide pour ceux que l'on retrouve au top dès junior. Pour illustrer cela, voici quelques trajectoires :

-Jasmin **SCHORNBERG** 1^{ère} aux mondiaux de la Séo 2009 se place aux épreuves juniors : 21^{ème} CE

2001, 4^{ème} CM 2002, 3^{ème} CE 2003, 1^{ère} CM 2004.

-Jennifer **BONGARDT** 1^{ère} aux mondiaux de Foz de Iguazu en 2007 se place aux épreuves juniors : 6^{ème} CM 1998, 1^{ère} CE 1999, 1^{ère} CM 2000.

-Katerina **KUDJEKOVA** : 1^{ère} en 2009 en moins de 23 ans se place aux épreuves juniors 20^{ème} CE 2005, 6^{ème} CM 2006, 1^{ère} CE 2007, 1^{ère} CE 2008, 3^{ème} CM 2008).



4. La préparation terminale (13 au 27 juillet 2009)

La préparation terminale s'est effectuée en deux temps : Bourg St Maurice (du 13 au 17 juillet) et Liptovsky Mikulas (18 au 27 juillet) avec une pause à Prague histoire de couper sympathiquement la route. Chez les K1D, seule Nouria NEWMAN participe à sa première action avec le collectif junior, n'ayant pas souhaité participer aux actions juniors de la saison. Le staff médical nous a également rejoints au complet pour cette action terminale.

Nous avons mis en place un fonctionnement catégoriel (toujours basé sur le travail en équipe):

- Deux séances sur trois sont catégorielles. La troisième étant transversale (coachs à poste et tous les bateaux),
- Les catégories sont regroupées au niveau de l'hébergement,
- Un travail de patrouille a été réalisé quasi systématiquement sur les séances,
- Les analyses vidéo sont collectives,
- Une réunion catégorielle quotidienne est instaurée pour faire le point de la journée et caler la journée du lendemain.

Les quelques jours sur Bourg St Maurice ont une connotation « oxygénation – mise au vert ». Il faut récupérer physiquement et mentalement des championnats de France et des examens (du bac pour la plupart), se ressourcer.

Nous privilégions la récupération (marche en montagne, sommeil, massage, piscine, descente slalomée) et des séances de bateaux axées sur la technique et la détermination. Nous avons insisté sur le travail d'équipe : fin de séance systématiquement voire des séances entières.

Nous avons du temps et un grand choix de situation de travail.

·Technique : projet de trajectoire, l'équilibre longitudinal du bateau couplé à un travail de posture, les conduites intérieures et la temporisation,

·Psychologique : la combativité, la curiosité par rapport à diverses solutions et l'engagement.

5. Les championnats d'Europe de Mikulas

Descriptif du bassin de Mikulas (bras de gauche : « Váh »)

Le bassin de Mikulas est un bassin artificiel ouvert en 1978 et dessiné par Ondrej CIBAK. Il a subi des travaux en 2002 et 2004 sur les deux bras afin de réduire la longueur des canaux de départ. Il présente les caractéristiques suivantes : longueur 350 m, dénivélé de 7,5 m, débit : 12 m³/sec sur cette période d'été.

Nous avons rencontré quelques difficultés à tenir le groupe lors de notre arrivée sur place. Il y avait une certaine effervescence due d'une part à la découverte du bassin (nous avons couru sur le bras de droite en mai), et d'autre part au stress qui se fait ressentir à l'approche de l'échéance. De plus, les créneaux de navigation ont amené des contraintes inhabituelles pour ce jeune public (effectifs importants, durée et horaires imposés, choix des parcours limités).

Enfin, sur place, nous avons retrouvé l'équipe de France des -23ans avec laquelle nous allons partager cette dernière ligne droite comme au mois de mai. Ils arrivent, eux, d'un stage à Tacen.

Programme des courses

Wednesday 22.7.2009

15:00 Demonstration run
18:00 Start of the opening ceremony
18:30 Opening ceremony

Thursday 23.7.2009

10:00 -1st and 2nd run qualification K1W, C2 Junior

18:00 - Qualification of team competitions Junior K1W, C2, K1M, C1M

Friday 24.7.2009

19:15 - Demonstration for semifinal and final

Saturday 25.7.2009

10:00 – Semifinal Junior K1W, C2, K1M, C1M,
13:30 - Final Junior K1W, C2, K1M, C1M,

16:30 - Final – teams competitions Junior & U23 K1W, C2, K1M, C1M

La stratégie pour la compétition consistait à bien identifier le timing général des courses (2 temps : qualification le jeudi puis tout le reste le samedi) pour être dans un état optimal sur chaque départ et construire sa confiance en utilisant chaque manche, ce qui donne schématiquement :

- Qualification : Se mettre en confiance, naviguer simplement (choix et milieu de porte : zone de maîtrise et option sûre),
- 1/2 finale : Naviguer milieu de porte mais en prenant ses options de finale,
- La finale : Même projet mais avec l'expérience et la force en soi construites au fur et à mesure,
- L'Equipe : Ne faire qu'un, confiance en soi et envers les autres, s'adapter et ne rien lâcher. Avoir confiance dans les options prises.



La journée de qualification (individuelle et équipe : jeudi)

A la suite de la démonstration, l'analyse du parcours de la qualification se fait collectivement, à la demande des filles. Il y avait aussi la possibilité pour les demandes individuelles de faire une analyse vidéo de l'ouverture le soir et/ou des figures clés avant la cérémonie d'ouverture.

Chacune des filles a rédigé individuellement son protocole de course dès le mercredi. Ceux-ci sont finalement assez similaires mais différents au niveau des combinaisons et horaires : pré-échauffement ou réveil musculaire avec des contenus différents, analyse du parcours individuel et prise d'informations sur le réglage des portes, observation de certains bateaux, échauffement terminal. Cela permet ensuite d'anticiper et de caler précisément, en réunion d'entraîneurs, les horaires pour la journée du lendemain. Dans ces moments là, il y a forcément quelques compromis à faire.

Nous ne souhaitons pas une organisation à la carte qui multiplie les déplacements, alourdit la logistique et diminue le temps de travail des cadres lié à l'aspect sportif. Les protocoles de course de chacune sont affinés ensuite.

Les qualifications ont lieu le matin avec deux heures à peine entre les deux manches. Une analyse vidéo individuelle a lieu entre celles-ci dans l'ordre des dossards. Le timing est très serré avec pas plus d'1h00 entre les deux manches. On parlera du parcours dans sa globalité rapidement et on ne regardera que les figures clés du parcours qu'elles soient bien réalisées, à ajuster ou à améliorer. L'entrée en lice, pour Nouria (11^{ème}) et Estelle (10^{ème}), est moyenne mais la 1^{ère} place de Gaëlle a remobilisé tout le monde. Toutes les filles passent en demi. Les filles retournent à l'hôtel manger et se reposer, avant de revenir au bassin en fin d'après midi, pour effectuer l'analyse de la course par équipe. La qualification de l'équipe reste une formalité, voire un moyen de décompresser. La seule consigne est de respecter le projet de A à Z, sauf adaptation si cafouillage, et de rechercher en priorité le passage à zéro. Nous ferons 2^{ème} derrière les tchèques (les Allemandes sortent !)

La journée des 1/2 finales individuelles et finales individuelles et équipe (samedi)

L'analyse du parcours a été faite la veille, sur les mêmes bases que lors de la qualification. La journée est chargée, minutée. La gestion du temps est capitale sur une journée comme celle-là ainsi que les débriefings individuels de fin de 1/2 finale.

Des règles de fonctionnement ont été partagées avec les filles pour pouvoir optimiser la préparation de celles qui passeront en finale et de l'équipe. Pour finir, elles passeront toutes en finale (2,7 et 8). Au cours de cette finale, Gaëlle navigue à son niveau, Nouria fait une erreur qui lui coûte cher et Estelle sort de la « route » résultat final : 2^{ème}, 7^{ème} et 10^{ème}.

On avait décidé de rentrer à l'hébergement, après la course individuelle, pour manger, évacuer, et se retrouver ensemble au calme.

Cette opération « commando » menée avec les filles des deux collectifs a été bénéfique pour se détendre puis se remobiliser pour les équipes. Pas facile à réaliser pour l'entraîneur, car les émotions sont importantes et on est pris par le temps, mais il faut être capable de faire rapidement la transition pour passer à la suite.

À l'arrivée sur le site, nous nous recentrons en refaisant une analyse du parcours de la finale par équipe. Nous passons du temps sur quelques croisements de stops, notamment sur le dernier, jusqu'à obtenir le consensus. Les filles me surprennent avec du maquillage « bleu-blanc-rouge » et montent bien excitées à leur départ... Elles gagnent. Les choix étaient bons et l'esprit d'équipe a fait la différence.



La préparation s'est relativement bien passée. Mon seul regret vient du choix de l'analyse collective qui, même à cet âge et à ce niveau, ne semble pas satisfaisante. En effet, la compréhension du message (référentiel commun, extrapolation ou déformation de certaines perceptions), les différents types de motricité et les modes de prise de décision me font pencher vers la nécessité d'un travail individuel sur cette phase importante qu'est l'analyse du parcours. Les objectifs ont été quasiment remplis avec ces deux médailles. Stefanie HORN était intouchable, Nouria arrive juste derrière avec un championnat difficile mais en progression constante.

Elle n'a pas lâché le morceau. Estelle fait des manches correctes malgré la sortie de route de la finale. Ca manque de confiance, de métier, de physique pour aller chercher le podium. Gaëlle fait un beau championnat en naviguant à sa juste valeur de bout en bout. En équipe, les filles manquent d'expérience dans ce type d'exercice, pour se démarquer. Ca passe et c'est le principal !

Résultats course individuelle :

1	Stefanie Horn /GER
2	Nouria Newman /FRA
3	Ricarda Funk /GER
4	Polina Mukhgaleeva /RUS
5	Viktoria Wolfhardt /AUT
6	Pavlina Zasterova /CZE
7	Gaëlle Tosser-Roussey /FRA
8	Viktoriya Us /UKR
9	Nina Slapsak /SLO
10	Estelle Mangin /FRA

Résultats course par équipe :

1. FRANCE
2. GRANDE-BRETAGNE
3. REPUBLIQUE TCHEQUE

6. Le coaching des féminines

La singularité féminine : une question numérique ?

Les discussions sur la réussite sportive et l'encadrement sportif au féminin sont récurrents. D'autant plus dans une équipe de France de canoë kayak où la présence des féminines est faible de par les règlements sportifs (3 catégories masculines pour une féminine : 20 % de l'effectif) et du recrutement de l'encadrement à 91% masculin (une femme sur les onze cadres du staff). Le regroupement des deux collectifs juniors et jeunes, sur cette préparation terminale, a le mérite de donner une certaine densité à la gente féminine même si le ratio reste identique. Cette différence numérique, sans vouloir même aborder les différences hommes/femmes, entraîne un regard et un traitement différent de la catégorie consciemment et/ou inconsciemment.

Un exemple: l'équipe de France était dans le même hôtel mais les filles se retrouvent à l'écart et dans un type d'hébergement différents. J'étais pour ma part avec elles et j'ai partagé ma chambre avec une sportive. Les raisons sont matérielles, les choix sont bienveillants à l'égard du collectif et de la catégorie dame mais le constat est que les filles se retrouvent isolées et marginalisées.

Entraîner, manager, coacher au féminin : une spécificité ou une difficulté pour les entraîneurs ?

Il me semble important de dépasser le registre catégoriel pour revenir sur le rôle de l'entraîneur (réflexion émanant des longues années à brancher amicalement les C2 !!!). Si je définis ce rôle comme étant d'accompagner le sportif dans sa quête de l'excellence, il me faut alors mettre l'accent sur la nature et la qualité de la relation établies avec le sportif et/ou l'équipe.

Il faut être déjà capable d'adapter la préparation sportive en fonction des différences (homme/femme, mono/équipage, espoir/élite...) et d'évaluer la part du féminin et du masculin de chacun(e)...

La mise en pratique n'est pas évidente. Elle demande des outils et des connaissances diverses, notamment dans le domaine de la communication. Mais je suis persuadée de son efficacité car elle respecte la nature des personnes et, par ailleurs, la diversité et la mixité sont enrichissantes pour un groupe.

Il y a une volonté de féminiser l'encadrement mais il faut trouver les volontaires, les disponibles... Une stratégie et du temps sont à adopter pour y arriver. Osons !!!



ENTRETIEN : GERER LES BLESSURES **Guillaume ALZINGRE**

Né le 21/12/1983

Club des Poissons Volants Cesson Sévigné et ancien pensionnaire des clubs de Baud, Lorient, Hennebont et Cléguer.

Membre du Pôle Espoir puis du Pôle France de Cesson Sévigné depuis 2002.

Palmarès: Champion du monde 2006, vice champion d'Europe 2007, médaillé de Bronze au Championnat du Monde et vainqueur de la Coupe du Monde en 2008.

Guillaume prépare actuellement les Championnats du Monde qui auront lieu à Sort en Espagne sur la Noguera Pallaresa du 07 au 13 juin prochain. Au cours de sa carrière, Guillaume a dû faire face à plusieurs blessures. Il se prête au jeu des questions réponses pour l'Echo des Pôles.



Entretien réalisé par Nicolas LALY
Entraîneur National au pôle France de Cesson Sévigné et référent des canoës monoplaces en équipe de France de Descente.

- ✓ Guillaume, au cours de ton début de carrière tu t'es blessé plusieurs fois, comment as-tu vécu ces moments ?

Plus ou moins mal. Ce n'est jamais un moment agréable. L'expérience m'a appris au fur et à mesure des années à mieux appréhender ces périodes pour en sortir grandi.

- ✓ Pendant ces périodes de blessures qu'as-tu fais ?

Il m'est arrivé de resté inactif pour différentes raisons : manque de réactivité pour trouver des solutions pour m'entraîner, parce que le calendrier s'y prêtait (période de Noël) ou parce que la blessure ne permettait aucune activité (Syndrome de surentraînement 2006).

Mais je me suis toujours efforcé de trouver des solutions. Vélo d'appartement puis vélo sur route pour les blessures du haut du corps. J'ai aussi aménagé une machine à pagayer « C1 » pour pouvoir entretenir une activité aérobie se rapprochant du canoë l'année durant laquelle j'ai eu des entorses de la cheville à répétition.

La différence en sortie de blessure est énorme. Je me suis aperçu que de continuer le travail aérobie était le plus important pour moi.

- ✓ As-tu mobilisé d'autres ressources pour continuer de t'entraîner ? Si oui quels sont les outils que tu as utilisés ?

Je m'entoure de personnes différentes de celles avec qui j'ai l'habitude de m'entraîner. J'ai pas mal roulé en vélo, en début de saison car je ne pouvais pas encore pagayer. J'ai donc fait appel à d'autres relations.

Je vais aussi voir les autres s'entraîner, ça permet de garder un contact avec le groupe et de visualiser un peu. Je regarde aussi des photos de courses pour me remettre en mémoire des bons moments et des bonnes sensations.

- ✓ Selon toi, est-il vraiment indispensable de s'entraîner dans ces moments là ?

Il est clair pour moi que le fait de réussir à continuer à s'entraîner tout en étant blessé permet un retour rapide au niveau. Il y a quasiment toujours des choses à faire. Ce n'est pas toujours des activités plaisantes, mais il y a un réel intérêt à ne pas couper.

- ✓ Lors de ces blessures, t'es tu senti isolé ou épaulé ?

Avant l'année dernière, j'ai toujours eu des blessures relativement courtes (de 2 à 4 semaines) et ça passe assez vite.

Mais la saison passée, avec une luxation que j'ai décidé de faire opérer, ça a été bien plus long.

Dans les premiers temps, tout le monde est là et certains font même des promesses qu'ils ne tiennent pas ensuite.

Les mois suivants seuls mes proches m'ont soutenu et finalement c'était très bien ainsi.

C'est fatiguant de raconter sans arrêt ses galères. Mes kinés et mon osthéo m'ont aussi apporté un vrai soutien pendant cette période.



- ✓ La gestion des blessures fait elle pour toi partie d'un paramètre qu'un athlète de haut niveau doit savoir gérer, et /ou, est elle évitable ?

Elles sont sûrement évitables mais il est difficile de les voir venir. La capacité à les gérer est, je pense, une faculté importante pour l'athlète de haut niveau. Une fois blessé, il n'y a plus qu'à composer avec pour réussir à tirer le meilleur. La prévention est bien sûr le moyen de minimiser les risques mais ce n'est pas une garantie à 100%, et tout athlète de haut niveau devra sans doute un jour faire face à une blessure plus ou moins importante.

- ✓ Qu'as-tu mis en place pour éviter de te blesser à nouveau ?

Je limite les activités à risque. Ma dernière blessure est survenue en bateau mais il m'est arrivé de me blesser dans d'autres activités (foot...). La prévention au niveau épaule est un peu la même que le chemin de la guérison alors je fais bien sûr beaucoup de renforcement.

- ✓ Qu'aurais-tu pu mettre en place pour éviter de te blesser ? Le travail de renforcement musculaire te semble t-il primordial ?

Le renforcement musculaire est bien sûr primordial, mais c'est toujours plus facile

de s'en rendre compte une fois que ça a cassé... Ma blessure principale ayant été une luxation de l'épaule et le travail de prévention étant identique au travail de ré éducation, je fais beaucoup d'exercices avec des élastiques pour renforcer notamment les rotateurs externes et internes qui permettent une bonne tenue de l'épaule, mais aussi les fixateurs, les abaisseurs qui sont des muscles très important pour le maintien des épaules. J'intègre ces mouvements dans un circuit et en variant les angles de sollicitations de ces muscles, j'évite de stéréotyper un mouvement, sans oublier l'importance de faire de la proprioception.

- ✓ Quels enseignements as-tu tiré de ces situations ?

Qu'il n'y a pas qu'une solution pour y arriver et que les situations de blessure sont de bonnes occasions pour réfléchir à l'activité et découvrir d'autres facettes de la performance.

Les blessures font partie intégrante de ma carrière car elles sont fréquentes. Les choses que j'ai mises en place pendant ces périodes m'ont servi à revenir plus fort mais elles m'ont aussi servi pour changer ma démarche de tous les jours. Quand on est enfermé chez soi à ne pas pouvoir faire grand chose, on se trouve bien stupide en repensant à des moments passés à se plaindre à l'entraînement. Je ne serais pas ce que je suis aujourd'hui sans être passé par ces périodes de doute. On pourrait toujours se dire qu'il suffit de réfléchir avant d'être blessé mais la vision est plus focalisée vers la sortie quand on a l'impression d'être au fond du trou.



✓ Quelle démarche entreprendre quand on a une douleur ou une blessure importante?

Après avoir fait le point avec mon entraîneur et avoir décidé vers qui se tourner, je rentre en communication avec la personne appropriée au sein de mon réseau qui s'est créé au fil des années. Il est composé de kinés, d'ostéopathe, du médecin de l'équipe de France et d'une traumatologue. Toutes ces personnes me connaissant bien et ayant une connaissance de l'activité, je me fie à leurs recommandations.

✓ Quels conseils donnerais-tu aux jeunes pour éviter de se blesser ?

Tout le monde a déjà entendu les grands préceptes : prévention, renforcement musculaire, hydratation, étirement, alimentation, échauffement...

Mais au-delà de ça je pense qu'il ne faut pas oublier que quand on est sportif de haut niveau on l'est 24h/24 et qu'il est regrettable de se blesser dans d'autres activités qui ne sont pas fondamentales à la pratique du canoë.



L'évaluation physique en Kayak-Polo

Jérôme MAINGUY

Licencié au Canoë-Kayak du Pays de Brocéliande, Jérôme Mainguy est depuis 2007 l'entraîneur de l'équipe de France dame des -21ans. Auparavant il a notamment été entraîneur au club d'Acigné entre 2002 et 2006. Enfin il a aussi été à l'origine du programme de développement du Polo féminin lancé en 2005, programme qui a été évoqué dans un article de l'Echo des Pôles N°11.

Dans cet article Jérôme met en évidence l'importance de la préparation physique en Kayak-Polo et la façon dont celle-ci est évaluée pour baliser la préparation et détecter des joueurs(euses) à fort potentiel.

Longtemps vu comme un simple jeu de balle, ou comme une deuxième carrière pour certains kayakistes, le Kayak-Polo montre depuis quelques années un nouveau visage.

Effectuer un sprint, faire un ancrage sur place, bouger, se replacer, partir en contre attaque, ancrer, enfourner, jouer avec la gîte, l'assiette de son bateau, contrôler le ballon, shooter, bloquer le bateau de l'adversaire, résister au bloc, repartir en marche arrière, tourner sur une circulaire, ... tous ces éléments parleront forcément à toute personne ayant un jour participé à une rencontre.



Il est facile d'en déduire toutes les qualités des joueurs, aussi bien de vitesse, de résistance, de force, que d'endurance. Toutes les filières sont passées en revue durant les 2 x 10' d'un match.

Comme tout sport collectif, le Kayak Polo nécessite avant tout une très bonne condition physique, la technique, les choix tactiques étant moins précis avec la fatigue. Chaque athlète doit donc avoir une préparation conséquente.

A ce titre, le staff de l'équipe de France s'est pourvu d'outils lui permettant de préparer (plan d'entraînement) et de juger au mieux des qualités physiques des athlètes (tests physiques) :

- 5 000 m course à pied
- 1 000 m en bateau
- 8 x 30 m (départ toutes les 45")
- Max de répétitions en 2' en développé couché
- Max de répétitions en 2' en tirade planche



Chaque test est effectué plusieurs fois dans la saison. Le 5 000 et le 1 000 m permettent de juger de la préparation physique générale de l'athlète (tout particulièrement en période hivernale). Le 8 x 30 est quant à lui analysé plus précisément. En effet, grâce à ce test, on peut connaître non seulement les qualités de vitesse et d'explosivité (anaérobic alactique), mais surtout la possibilité d'entretenir cette vitesse avec un repos ne permettant pas une bonne récupération (anaérobic lactique). Les tests de musculation amènent enfin la confirmation des paramètres précédents, jumelant la préparation physique générale et celle plus spécifique permettant d'habituer son corps à une endurance musculaire.

Au fur et à mesure des années, les tests nous ont permis de retirer certaines valeurs nécessaires pour tout athlète voulant atteindre le haut niveau :

Chez les hommes : moins de 20' aux 5 000 m, moins de 7' au 1 000, moins de 9" sur les 30 mètres, 10" en moyenne sur les 8 x 30, et trois tonnes en développé couché, comme en tirade planche.

Chez les femmes : les données sont plus récentes, on peut quand même en ressortir certains éléments : 25' aux 5 000 m, deux tonnes en musculation et moins de 11" sur le 30 mètres.

Cette nouvelle approche de la discipline, insufflée par les meilleurs joueurs nationaux, a permis à nos athlètes de gravir les échelons internationaux et de remporter les trophées aussi prestigieux que les titres de Champions d'Europe (2007, 2009), Champion du Monde (2006), et vainqueur des World Games (2009). Il a permis également d'amener une nouvelle culture dans les clubs, et ce, à tous les échelons nationaux. Riche de sa culture basée sur le jeu, le kayak polo, grâce à ces nouvelles qualités, montre maintenant toute sa richesse technique, physique et tactique, et amène ainsi une nouvelle dynamique à cette discipline.



Développer ses qualités d'équilibre en kayak de Course en Ligne *Xavier LEDRU*

Xavier LEDRU est l'entraîneur du Pôle Espoir de Tours. Son expérience et son esprit d'innovation l'ont amené à développer des outils permettant d'élargir les champs d'exploration de l'équilibre en kayak de Course en Ligne (CEL).

Les voies d'amélioration de la performance en CEL sont multiples, comme dans beaucoup d'activités. Les progrès peuvent s'appuyer sur un développement des capacités énergétiques (force, endurance), une optimisation du matériel, l'entraîneur et l'athlète peuvent aussi s'attacher à la dimension psychologique. Enfin l'optimisation du rapport entraînement / récupération est également une voie intéressante. D'autres pistes existent. Il serait fastidieux de chercher à les énumérer toutes ici.

Dans cet article, nous faisons le choix de vous présenter une voie particulière de progression. Celle du développement de l'équilibre qui est un facteur essentiel pour être performant en course en ligne. Pour résumer, nous vous proposons de découvrir du matériel qui permettra le développement des qualités d'équilibre du kayakiste : deux outils embarqués et un outil « terrestre ». Ce matériel s'appuie sur une expérience de terrain et n'a pas la prétention d'une démarche scientifique. La lecture de cet article doit se faire en gardant à l'esprit l'idée qu'un bon pagayeur de CEL sait associer ces qualités particulières d'équilibre à d'autres. Les outils et démarches proposés ne doivent devenir des prétextes pour fuir la réalité de l'effort et de sa préparation.

Ces mises en gardes sont nécessaires, elles permettent de replacer l'équilibre dans un contexte plus général de compétence.

Chacun a pu déjà remarquer combien, sur le plan de la stabilité, l'évolution est grande entre un débutant et un expert. Parfois on peut observer des pagayeurs dans des bateaux peu adaptés à leur niveau qui s'enferment dans des

coordinations risquant d'hypothéquer la suite de leur progression. A utiliser des bateaux trop instables, beaucoup réduisent leur engagement sur l'appui. A contrario, un kayakiste qui bénéficie de bonnes qualités d'équilibre est capable de placer son centre de gravité au dessus de son appui et d'engager tout son corps dans la propulsion. L'engagement devient important. Mais, sans de réelles qualités d'équilibre, pas de confiance et sans confiance, pas d'engagement.



L'équilibre est une qualité nécessaire à la performance ; elle permet l'exploitation de la force et favorise l'utilisation de coordinations complexes. Grâce à de bonnes qualités d'équilibre, l'athlète est dans de meilleures dispositions pour : utiliser des chaînes musculaires longues, coordonner ses contractions musculaires, relâcher ses muscles. Plus l'athlète est stable, moins il est crispé et mieux il peut s'organiser. Il est capable de synchroniser ou dissocier ses contractions pour mieux répondre aux besoins de la tâche. Le risque de blessure diminue également car l'athlète est plus réceptif aux perturbations extérieures. Il réagit rapidement et avec mesure à celles-ci. La maîtrise de l'équilibre est également un atout pour l'acquisition d'une meilleure posture.

Un kayakiste en difficulté aura tendance à s'affaisser pour descendre son centre de gravité. A contrario, un athlète préparé à gérer son équilibre sera en mesure de se grandir. L'équilibre entre l'utilisation des chaînes musculaires postérieures et antérieures s'améliore. Avec cette organisation, le kayakiste est plus en mesure d'utiliser torsion et rotation du buste. Des muscles puissants peuvent alors participer directement à la propulsion. Abdominaux, obliques, quadriceps, lombaires participent aussi à l'acte moteur. L'articulation de l'épaule est aussi moins et mieux sollicitée.

Moins sollicitée car les déséquilibres sont gérés plus en amont grâce à l'utilisation de la mobilité de la colonne vertébrale ainsi que celle du bassin. Mieux sollicitée car l'équilibre entre chaîne postérieure et antérieure replace la tête de l'humérus en position centrale malgré des efforts importants.

Autres perspectives : le développement des qualités d'équilibre peut également améliorer la confiance de l'athlète et son adaptabilité face aux vagues et courants divers. Les automatismes d'équilibre améliorent l'engagement en fin de course, quand la fatigue se fait sentir. Les risques de perte de coordination voire de dessalage diminuent.

En équipage, l'instabilité d'un équipier peut s'avérer compliquée à gérer pour ses partenaires. Si le risque de dessalage peut être moindre, les perturbations liées à des pertes d'équilibre nécessitent du temps et de l'énergie pour être contrecarrées.

Les bateaux utilisés en compétition à haut niveau évoluent vers des embarcations de moins en moins stables. C'est une tendance forte depuis plus de vingt ans, même si les constructeurs ont bien compris que la stabilité de l'engin était un argument important et pouvait favoriser la performance.

Toutes ces remarques nous incitent à considérer l'équilibre comme une dimension importante de notre activité.

Faut-il la considérer comme une capacité différente des autres ? Capacité dont il ne serait pas nécessaire de se préoccuper ; ou bien capacité comme les autres dont il est possible d'influencer le développement par une sollicitation particulière ?

Après quelques recherches bibliographiques et en observant les évolutions récentes de l'entraînement dans beaucoup d'activités, on s'aperçoit que le travail proprioceptif a pris une part conséquente dans la préparation physique des sportifs.

L'équilibre semble donc être une capacité à laquelle il est possible d'accorder du temps de préparation. La logique consiste à placer les sportifs en relatif déséquilibre tout en leur demandant des actions nécessitant coordinations et force. Ainsi on envisage d'améliorer leurs reflexes posturaux en sollicitant les muscles profonds et le système nerveux central. Ceci a pour conséquence d'améliorer la proprioception et donc l'équilibre dans

différentes situations. C'est sur ces principes que s'appuient les exercices faits en instabilité. Différents supports existent déjà. Depuis quelques années les entraîneurs se sont appropriés les « Swiss Balls » et d'autres engins utilisés par les kinésithérapeutes.

Les outils que nous vous présentons se veulent être des outils plus spécifiques à notre activité, avec lesquels le transfert vers la navigation sera plus direct.

Principe

La démarche s'appuie sur une idée relativement simple : il faut complexifier la gestion de l'équilibre pour mieux développer les qualités dans ce domaine. Dans la pratique, des allers retours entre embarcation difficile (avec matériel par exemple) et embarcation stable sont souvent plus bénéfique qu'une pratique uniquement orientée vers la difficulté. De même, dans les premières étapes de l'apprentissage, il n'est pas nécessaire de complexifier la gestion de l'équilibre. Nos embarcations sont suffisamment instables pour apporter un niveau de difficulté optimal. Il est même parfois souhaitable de réduire l'instabilité des embarcations pour favoriser l'expression et l'apprentissage de nos jeunes. Les outils proposés ont été développés pour répondre à des problématiques d'athlètes en Pôle Espoirs (à Tours). Il est possible d'élargir leur utilisation mais il faut se garder de vouloir les utiliser avec tout type de public.

A/ La machine à stabilité.

La machine à stabilité est une planche avec deux demi-cylindres fixés en dessous qui lui confèrent son caractère instable. Elle reprend le principe des outils utilisés en rééducation des entorses. Un siège et un cale-pied permettent de retrouver la position assise du kayakiste de course en ligne.



La position de travail est identique à celle utilisée en bateau, néanmoins il existe une différence notable. La forme d'équilibre proposée ne reflète pas la complexité de la gestion en bateau.

En effet, en navigation, une partie de l'équilibre se gère aussi au niveau des appuis. Malgré tout, l'expérience montre qu'une majeure partie des gains obtenus sont transférables rapidement dans l'activité. Par exemple, l'utilisation régulière de la planche à stabilité pendant la phase hivernale accélère le retour à de bonnes sensations de navigation. L'utilisation de la planche chez une personne peu stable réduit le temps nécessaire aux premières étapes de l'apprentissage.



L'exercice étant énergétiquement peu vorace, il s'intègre aisément, avec de petits aménagements, pendant les récupe de musculation.

Intéressant l'hiver quand la pratique sur l'eau est compliquée ou bien chez soi quand le temps disponible pour se rendre au club est faible. La planche s'avère également un outil intéressant en cas de blessures.

Une fois passée l'euphorie de la découverte de l'engin, celui-ci peut se révéler rapidement monotone si la diversité des situations proposées n'est pas à la hauteur. Les exercices doivent tenir compte de l'évolution du niveau des sportifs. L'individualisation des situations semble nécessaire pour que chacun y trouve son compte.

La graduation de la difficulté se règle essentiellement à travers les exercices demandés. Du simple maintien de l'équilibre à des déplacements complexes, nombreux sont les exercices possibles. La taille du diamètre des demi-cylindres ainsi que la nature du sol permettent aussi de

varier la difficulté mais dans une moindre mesure. Il suffit de placer un carré de moquette ou un tapis en mousse sous chaque cale pour réduire légèrement la difficulté d'un exercice.

Quelques exercices proposés

Faire rouler une balle au sol : cet exercice permet à l'athlète de conserver un appui avec la main et facilite les débuts de l'apprentissage. Le sportif conserve la possibilité de s'appuyer sur la balle. Le trajet demandé peut être simple ou plus compliqué. Allers retours rectilignes, cercle autour d'un poids Parcours en 8 autour de 2 poids posés au sol. Avec 2 balles, parcours en parallèle, symétrique, opposé.

En second exercice : on peut demander à l'athlète de basculer d'une main à l'autre en frappant dans ses mains au moment de la phase aérienne. En demandant deux, trois ou plus de frappe, on augmente progressivement la difficulté.

Réduire les degrés de liberté autorisés pour maintenir son équilibre : coller une main sur un genou, sur l'épaule ou une partie de la planche...Tenir une balle, un manche à balai...

Exercices de pointage : L'athlète doit pointer différentes cibles installées à des endroits stratégiques. Des plots, des bouteilles ou d'autres objets doivent être touchés dans un ordre prédéfini sans que l'athlète prenne appui dessus. Leur emplacement pourra par exemple s'approcher du trajet de la main du cycle de pagayage et nécessiter une rotation du buste. Pour complexifier l'exercice, l'utilisation d'un métronome peut s'avérer intéressante. Les sportifs doivent alors coordonner le pointage de chaque cible avec un bip sonore.

Jeux de passes avec balles et ballons : par exemple en vis à vis avec une personne sur un Swiss Ball.

Elastique : Un partenaire fait varier la tension de l'élastique (en direction et intensité) que l'athlète tient dans ses mains.

Avec un élastique fixé à un espalier. Le sportif fait des mouvements de tension.

En aveugle : Le maintien d'un simple équilibre est largement complexifié par le fait de fermer les yeux.

Pour plus de détails ou d'autres thèmes : reportez vous au Futur (actuellement en reconstruction) site internet du Comité Régional du Centre rubrique Pôle Espoirs.

B/ Poids surélevés

Le principe consiste à positionner une masse à environ trente centimètre au dessus du pont.

Différents systèmes sont possibles. Le plus simple reste un croisillon en « styrodur » dans lequel est planté et collé un manche acceptant les systèmes de blocage des poids de musculation. Le tout est fixé au bateau par l'intermédiaire de sangles.

Attention à adapter le poids au niveau de l'athlète, à son gabarit, à son niveau de pratique avec l'engin...

Commencer avec 1 ou 2 Kilos est suffisant pour obtenir des gains réels. Il n'est pas nécessaire de chercher l'exploit dès la première séance. Il paraît nécessaire de conserver une progression possible en se réservant une augmentation de charge pour des séances futures.

L'utilisation du poids surélevé, facilite la stabilisation d'acquisitions techniques.



En confrontant une coordination à une difficulté supplémentaire, on la renforce. Cependant, la difficulté ne doit pas conduire vers une adaptation extrême (trop éloigné de la problématique initiale). Le poids surélevé sert ici d'élément perturbateur et vise à ancrer une coordination déjà acquise. Peut-être sommes nous dans ce cas dans une logique de déconstruction/ reconstruction. L'athlète doit chercher à remettre en place ce qu'il sait déjà faire, mais avec une difficulté supplémentaire.

Au début de l'utilisation de l'engin l'athlète est mal à l'aise, crispé.

Il y a comme une régression. Cependant, rapidement on note une progression et l'athlète retrouve des coordinations et une aisance presque identiques à son niveau de pratique sans engin. Il a reconstruit son organisation malgré une difficulté supplémentaire. La stabilisation ainsi obtenue facilite l'expression des coordinations dans de rudes conditions. C'est un atout pour affronter vent, vague, stress, fatigue. Cette stabilisation présente également un autre intérêt.

Elle place l'athlète en position de vouloir dépasser une coordination.

En effet, la maîtrise d'une coordination pousse celui-ci à chercher à dépasser ses acquis.

L'outil peut également avoir un intérêt particulier : Viser l'acquisition d'une posture forte. En effet la charge pousse l'athlète à se grandir afin d'être en capacité d'appuyer fortement sur la droite ou la gauche du siège pour mieux contrôler les déséquilibres. En alignant : hanches, dos, épaules, tête, il peut plus aisément déplacer son Centre de Gravité (CG) vers l'une ou l'autre fesse. L'effet inverse peut également se produire. L'athlète s'arrondit et baisse ainsi son CG pour limiter la prise de risque. Cette stratégie ne permet cependant pas l'utilisation de masses musculaires importantes. S'il y a réduction de la charge informationnelle par la diminution du nombre d'articulations, les perspectives de puissance à long terme sont hypothéquées. L'entraîneur a alors pour rôle de s'assurer que le sportif s'oriente bien dans la première voie.

Quand l'utiliser ?

Les séances techniques et l'EB1 se prêtent bien à l'utilisation du poids surélevé. L'EB2 peut s'avérer possible si l'athlète pratique régulièrement, cela reste malgré tout compliqué et pas forcément judicieux.

L'utilisation de l'engin à proximité des compétitions semble risquée. La désadaptation produite peut perturber le sportif dans ses sensations. La période précompétitive (en amont des 6 semaines avant l'objectif) semble être plus judicieuse. L'utilisation de ces outils permet de diversifier les séances bateau sans hyper spécialiser l'athlète trop tôt. Celui-ci garde une marge de progression importante tout en multipliant les séances de bateau. Nous pourrions assimiler ce travail en bateau à de la préparation physique orientée, à placer entre la Préparation Physique Générale et la Préparation Spécifique.

L'expérience acquise sur le pôle de Tours montre qu'après une séance avec le Poids Surélevé des courbatures surviennent au niveau des abdominaux, des lombaires et surtout des obliques. La sollicitation semble être importante, même à des allures relativement faibles. La sollicitation est véritablement différente d'une séance de bateau classique.

Après 2 ou 3 séances, l'athlète est en mesure d'apprécier un gain réel en stabilité et dans sa capacité à s'engager sur l'appui. Il n'est pas nécessaire de multiplier à l'excès le nombre de séances. Pour un athlète s'entraînant quotidiennement, un total d'une quinzaine de séances sur l'ensemble d'une saison, avec les différents matériels embarqués est suffisant.

C/ Le Tube



L'engin est constitué de 2 supports, d'un tube PVC de 125mm de diamètre fermé aux 2 extrémités dans lequel se trouve entre 1 et 6 litre d'eau. Le tout est maintenu sur le pont du bateau par une sangle qui passe sous le bateau.

L'utilisation du tube doit logiquement s'envisager après un travail avec le poids surélevé car il nécessite une maîtrise plus élevée. Le tube augmente la nécessité de percevoir rapidement la gêne de l'embarcation car plus le temps de réponse est long et plus la masse d'eau à rattraper est grande.

Coté sécurité, mêmes remarques que pour le poids surélevé, il est important d'augmenter progressivement la charge pour éviter tout risque de blessures ou de sollicitation trop importante. L'exercice est beaucoup plus sollicitant et l'augmentation du nombre de litres diffère de

l'augmentation de la masse utilisée avec le Poids surélevé. (Voir tableau ci-après).

A l'image de l'Aquahit (cf. article dans l'Echo des pôles n°3), ce sont les déplacements de l'eau qui perturbent l'équilibre du pagayeur. Il doit être attentif à maintenir au maximum le bateau à plat pour éviter de devoir s'employer fortement à rétablir de gros déséquilibres.

L'utilisation d'un tel système n'est pas sans risques :

Les athlètes ont parfois tendance à maintenir leur équilibre par des déplacements de masse au niveau des bras. Ils récupèrent les déséquilibres par des mouvements plus ou moins brusques de l'élévation du bras qui sollicitent beaucoup l'articulation de l'épaule.

Avec le tube, les risques sont multipliés car les déséquilibres sont amplifiés. L'entraîneur rappellera alors l'importance de conserver un bras relâché et un coude bas, il réduira si besoin la quantité d'eau pour éviter une trop grande sollicitation des épaules. L'objectif pour l'athlète est de comprendre et d'intégrer une gestion de l'équilibre par l'utilisation des obliques et des jambes. Il doit réussir à rétablir son équilibre en déplaçant l'ensemble du corps grâce à l'utilisation des muscles du tronc. Il ne doit pas se limiter à la mobilisation de ses bras. De plus, cela lui permet de mieux relâcher ses bras qui sont ainsi plus disponibles pour la propulsion.

Parole d'athlète : Sarah GUYOT

« Je pense que le tube est un outil très efficace pour le bateau car il nécessite concentration, gainage et équilibre.

Il sollicite au niveau des abdos et des obliques. (Forcément si on laisse le bateau partir sous le poids de l'eau, on tombe!)

Le tube a pour effet d'accentuer les mouvements de balancier du bateau, qui peuvent passer inaperçus pour le pagayeur, alors qu'ils parasitent sa glisse (gêne inverse).

Très déséquilibrant au début, le travail avec tube devient bénéfique au cours de la séance quand notre corps (ou tout ce qui contribue à



son équilibre) comprend qu'il s'agit de doser et d'orienter sa force pour ainsi s'accorder entre le coup de pagaie qu'on veut exploiter et la stabilité qu'il nécessite.

Suivant la quantité d'eau qu'on y met, le tube ne parasite pas le mécanisme du coup de pagaie du kayakiste car les mouvements de balancier apportés au bateau sont d'abord provoqués par le pagayeur. Il apporte très

rapidement stabilité et aisance sur les gîtes. Quand on l'enlève, après quelques minutes de réadaptation, on est surpris de constater la facilité avec laquelle on peut s'engager sur l'appui et laisser partir le bateau sur la gîte tout en étant relâché et stable. C'est un très bon outil de travail du gainage et de l'équilibre sur l'eau. »

Synthèse

Il existe peu de différences en terme de répercussions entre les outils. Ils sollicitent tous de façon importante la sangle abdominale et les muscles profonds qui participent à l'équilibre.

Après une réadaptation, les utilisateurs se sentent plus confiants et disponibles pour répondre à de nouvelles consignes. Ils font preuve d'une plus grande aisance et l'affirment. Ils sont aussi plus disponibles pour de nouveaux apprentissages techniques.

Tableau de régulation des charges :

	Sans pratique régulière de l'engin			Avec pratique régulière de l'engin		
Ex : Athlète de 80Kg	Débutant	confirmé	Haut-niveau	confirmé	Haut-niveau	Extrême
Poids Surélevé	1 KG = défis	1 à 2 KG	2 à 4 Kg	2 à 6 Kg	4 à 10 KG	15 Kg
Tube	NON	1 litre	2 litres	2 à 3 litres	3 à 5 litres	6 litres

Chaque outil est une nouvelle difficulté à surmonter, un nouveau challenge. C'est la possibilité de diversifier les situations qui est intéressante dans la multiplication des outils. C'est aussi un peu de nouveauté qui est souvent appréciée.

Ces nouveautés n'ont pas pour simples vocations de distraire l'athlète. Elles sont l'occasion de confronter et de stabiliser d'anciennes acquisitions. A chaque nouvel outil, l'athlète reconstruit sa technique. L'athlète tente d'exprimer sa technique malgré la difficulté apportée par l'engin.

C'est ce travail de reconstruction qui renforce les coordinations du kayakiste et le met dans de meilleures dispositions pour les dépasser.

Bien qu'ayant des répercussions relativement identiques, les outils embarqués doivent être abordés par ordre croissant de difficulté : le poids surélevé avant l'utilisation de l'outil plus complexe qu'est le tube.

Et avant tout ça, il est possible de jouer sur la hauteur de son siège (le surélever) pour commencer à développer les capacités d'équilibre des pagayeurs sans aménagements.

Nous avons pris le parti de vous présenter du matériel adapté au développement des qualités d'équilibre du kayakiste. Ce matériel, avec un peu de débrouille et de temps, est relativement accessible. Ces outils attrayants et ludiques, proposés judicieusement, peuvent s'avérer un plus dans l'entraînement du kayakiste.

Toutefois l'utilisation doit rester modérée pour s'intégrer au mieux dans une préparation globale. L'entraîneur veille en outre à ce que l'utilisation du matériel ne soit pas un prétexte pour fuir la réalité de la préparation à l'effort. L'ensemble des situations proposées doit répondre à la problématique de performance.

Il existe aussi d'autres voies pour favoriser l'apprentissage. Ici l'outil incite voire oblige directement l'athlète à s'adapter. Cependant, l'équilibre, le relâchement ainsi que l'acquisition de coordinations complexes peuvent s'apprendre au travers d'éducatifs ne nécessitant pas de matériel particulier.



La Convention d'Insertion Professionnelle (CIP) : un outil pour le double projet *Bertrand HEMONIC*



30 ans ingénieur chez EDF, finaliste aux Championnats du Monde 2009 et 1/2 finaliste aux Jeux Olympiques de Pékin en canoë Course en Ligne. Bertrand HEMONIC affiche une régularité à haut niveau qui s'appuie sur un double projet sportif et professionnel finement équilibré.

Recherche d'emploi en CIP

En septembre 2003, j'ai obtenu le diplôme d'ingénieur en « Electronique Informatique Industrielle » à l'INSA de Rennes suite à 3 ans de formation dont un stage de fin d'étude de 6 mois au service informatique du Crédit Mutuel. A partir de ce moment là, j'ai entamé mes recherches d'emploi aménagé afin de pouvoir continuer le sport de haut niveau tout en assurant mon avenir professionnel.

Dès mes premières démarches, je me suis orienté vers l'entreprise EDF. Sachant que c'était d'une part un partenaire historique de la FFCK, EDF, de surcroît, pouvait avoir des postes correspondant à mon profil professionnel. Je me suis donc rapproché du Directeur Technique National (DTN) pour avoir un appui dans mes démarches de recherche d'emploi aménagé dans cette entreprise. C'est ainsi que la fédération m'a mis en relation avec le service « communication » d'EDF qui s'est montré intéressé, d'abord par mon profil professionnel qui pouvait correspondre à plusieurs métiers chez EDF, mais aussi par mon potentiel sportif, ayant 23 ans, gagné les Championnats du Monde de Marathon 2003 et étant un espoir français en Course en Ligne pour les olympiades à venir.

En parallèle, avec mon Conseiller Technique Régional (CTR), j'ai été à la Direction Régionale Jeunesse et Sports (DRJS) pour me renseigner sur les « Contrats d'Insertion Professionnel » à

destination des sportifs de haut niveau. Lors de cet entretien avec un conseiller de la Direction Régionale Jeunesse et Sports, j'ai découvert le fonctionnement de ce type d'emploi aidé par l'Etat, avec un contrat signé entre l'entreprise, le ministère des sports, la fédération et le sportif embauché. J'ai donc bien saisi qu'une CIP permet d'être embauché à temps plein en CDI et d'avoir un détachement pour la préparation sportive.

Armé de ces connaissances, j'ai rencontré un responsable des ressources humaines chez EDF. La délégation Ile de France d'EDF a donc pris en charge mon dossier pour relayer la direction de la communication qui était le point d'entrée en relation avec la FFCK. Ils se sont fortement mobilisés dès décembre 2003.

Ces différentes démarches m'ont fait comprendre que je ne pouvais pas uniquement compter sur cette candidature qui ne se finirait pas à coup sûr par une embauche au sein d'EDF. J'ai donc aussi postulé au service informatique du Crédit Mutuel où j'avais fait mon stage de fin d'étude qui s'était très bien déroulé.



Au mois de juin, malgré un investissement important de ma part et un suivi de la délégation Ile de France d'EDF, je n'avais toujours pas de débouché professionnel.

Puis début septembre 2004, j'ai reçu la même semaine une lettre de soutien du président de la région Bretagne pour leur service informatique et un appel d'un cabinet externe d'EDF qui avait sélectionné mon CV.

Sur le coup, j'avais un peu de mal à comprendre cet appel d'une société travaillant pour EDF car j'avais déjà postulé sur cette même annonce en mai. Le recruteur m'a rapidement expliqué qu'il avait plus de 500 CV avec le bon profil pour un même poste et qu'on pouvait donc très bien être retenu en septembre et pas en mai.

J'ai alors suivi le circuit classique d'embauche avec ce cabinet de recrutement externe à EDF pour le compte d'une unité d'EDF et seulement après, l'appui de la délégation régionale Ile de France d'EDF m'a servi pour aménager mon emploi en CIP au sein d'EDF.



ERC Finale de la H-Cup au Stade de France, 22 Mai 2010
EDF, partenaire développement durable de la H-Cup. EDF

J'ai donc été embauché en octobre 2004 au Centre National d'Équipement Nucléaire (CNEN) à Montrouge qui est l'unité d'EDF en charge des études pour les centres nucléaires de génération N4 et EPR.

Pour ma part, je retiens que pour rentrer dans une entreprise de la taille d'EDF, il aura fallu un peu plus d'un an et beaucoup de persévérance. Mais je ne regrette absolument pas car cette entreprise offre beaucoup de perspectives de carrière et un emploi garanti.

Fonctionnement de cet emploi aménagé

Actuellement, je travaille toujours au CNEN à Montrouge avec un mi-temps annualisé.

Je suis plus particulièrement dans le service « Contrôle-Commande » ce qui correspond bien à ma formation de base acquise à l'INSA de Rennes. Tout comme mes collègues, je participe à des formations professionnelles pour compléter ma formation d'ingénieur (ex : formation sur le fonctionnement des centrales nucléaires de modèle "Français").

Vu ma formation initiale, il m'était indispensable de trouver un métier dans mon domaine de compétences et d'avoir un emploi du temps aménagé afin de rester opérationnel et de continuer à m'enrichir dans le monde industriel tout au long de mon parcours sportif.

Au sein de l'entreprise, j'essaie de m'investir au maximum dans les missions qui me sont confiées pour aborder au mieux la transition qui devra se faire à la fin de ma carrière sportive.

Pendant les périodes de stage et de compétition, pour palier mes absences de longue durée, c'est à moi de trouver des méthodes d'organisation qui me permettent de garder le fil conducteur de mes activités.

Pour concilier au mieux préparation sportive et missions professionnelles, je travaille habituellement 3 jours par semaine à Paris et je reviens 4 jours sur Cesson Sévigné. Etant donné les difficultés pour naviguer en course en ligne au sud-ouest de Paris, je fais de la préparation physique générale lorsque je suis en région parisienne (musculture, natation et course à pied), et je fais la préparation spécifique en canoë au Pôle France de Cesson-Sévigné. C'est la meilleure solution que j'ai trouvée en 2004 pour me préparer sportivement. Cette routine est plutôt le modèle hivernal et mon planning annuel de jours travaillés chez EDF est très variable en fonction de la programmation sportive de l'année.

Chaque année, j'élabore, avec mon entraîneur, ce planning annuel de jours de travail chez EDF (environ 92 jours/an) en fonction de mon calendrier sportif (stages de préparation, compétitions internationales). Ensuite ce calendrier doit être validé par le directeur des équipes de France puis présenté à mes employeurs pour acceptation.



Enfin ce planning annuel évolue aussi au cours de l'olympiade. En effet, pour pouvoir rivaliser avec les concurrents étrangers qui, pour certains, se consacrent à 100% au sport, j'ai négocié, dès mon entrée au CNEN en 2004, un détachement supplémentaire au cours des deux saisons précédant les JO 2008 pour ma préparation sportive.

Ceci a été très important pour préparer les JO avec le volume d'entraînement nécessaire et de la confrontation régulière à l'entraînement (nombreux stages d'entraînement en France ou à l'étranger). En 2007 et 2008, j'ai donc travaillé l'équivalent d'un tiers-temps.

CONCLUSION

Malgré une recherche d'emploi qui m'a demandé pas mal d'énergie, j'ai un emploi en CDI qui contribue à mon équilibre et qui sera essentiel lorsque je déciderai de mettre fin à ma carrière sportive. De plus, cet emploi me permet de garder et de développer les compétences techniques acquises durant ma formation pour les années à venir.

En parallèle à cette activité professionnelle, j'ai pu faire une olympiade pleinement investi sur mes objectifs sportifs et j'espère que cette double activité pourra continuer dans les meilleures conditions possibles pour être encore plus performant à Londres en 2012.

Cette expérience permet de mettre en avant l'importance des projets professionnel et sportif à long terme de l'athlète et des choix stratégiques qui en découlent pour trouver une voie offrant la possibilité de se préparer dans les meilleures conditions tout en construisant son début de carrière professionnelle.

Chaque cas est unique, adapté à une personnalité singulière, des compétences particulières et un environnement spécifique.

On ne peut donc pas faire de « copier-coller » mais s'inspirer des exemples existants. Par ailleurs comme on a pu le voir dans ce témoignage la démarche demande souvent du temps avant d'aboutir à une situation stabilisée dans la durée.

A savoir : Les conventions d'insertions professionnelles sont conclues entre le ministère des sports et des entreprises publiques, privées ou des administrations.

Ces CIP permettent aux sportifs de haut niveau de poursuivre leur carrière sportive tout en ayant un emploi rémunéré à plein temps en conciliant objectifs professionnels et aménagements du temps de travail pour l'entraînement et les compétitions.

Quelques exemples au sein des équipes de France de la FFCK :

-Guillaume ALZINGRE Entreprise privée KAKY CRAZY à Rennes

-Philippe COLIN Ministère de l'Intérieur

-Marie DELATTRE Communauté Urbaine d'Arras

-Tony ESTANGUET Ministère de la Santé et des Sports

-Emilie FER Ministère de la Défense

Pour plus d'infos sur ce sujet consultez le guide du haut niveau 2010 (P28 et 29) :

Site ffck.org, rubrique Haut Niveau/Les Equipes de France/Guide du Haut Niveau



Aménagements du Pôle France de Cesson Sévigné *Marie Françoise PRIGENT*

« Papia » PRIGENT, directrice du Pôle France de Cesson Sévigné, nous livre quelques aménagements et outils d'un bâtiment au service du Parcours d'Excellence Sportive (PES) de la FFCK, conçu pour la préparation quotidienne des sportives, sportifs et cadres du Pôle France et Pôle Espoir de Cesson Sévigné.



Depuis septembre 2009 le collectif d'athlètes qui s'entraînent au quotidien sur le Pôle bénéficie d'un standard d'accueil qui répond aux exigences de la préparation de haut niveau au quotidien (entraînement 2 à 4 fois par jour selon les niveaux et la période). Cet article n'est pas le descriptif d'un cahier des charges disponible pour tous auprès du service « équipement » de la fédération, c'est plutôt une présentation de quelques aménagements et outils de ce bâtiment qui accueille au quotidien 40 sportifs dont 15 féminines et 6 entraîneurs dont 2 femmes.

A/ Solutions de séchage

L'essoreuse

Disponible dans les magasins d'électro ménager à moins de 150 euros. Nous avons fait le choix d'en posséder 2 qui sont installées dans la buanderie qui fait office de séchoir (modèle Thomas 772 SEK chez Darty par exemple) capacité 3 kg et 2800 tours/minute. De petite taille, elles sont transportables en stage et sont l'élément incontournable pour accompagner les pagayeurs qui s'entraînent plusieurs fois par jour.

Essoreuse THOMAS 772 SEK



Les séchoirs mobiles

Dans l'attente d'une installation fixe au mur : au nombre de 8, ils permettent de faire sécher les affaires de bateau en respectant la spécificité des disciplines présentes sur le Pôle. Jupes anoraks trempées, combinaisons lycra et vêtements thermiques, ou encore casques et gilets.



B/ Les portants pour le rangement et stockage du matériel perso et collectif

Même si le bâtiment nous donne beaucoup d'espace (1068 m²) nous avons recherché des solutions pour ranger et stocker au mieux le matériel qui sert plusieurs fois par jour, nous avons dessiné des portants spécifiques à notre usage et au nombre de sportifs du Pôle mais ceux-ci peuvent être modulés en fonction des besoins. Ils sont faciles à réaliser et relativement bon marché.

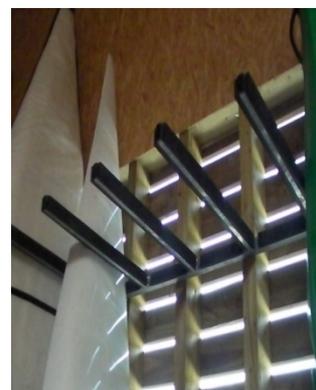
Le portant intérieur et extérieur roulant « chariot porte kayak »

Pour les bateaux de Descente et Course en Ligne (CEL), espace vertical entre les barres de 450 mm pour la CEL et 550 mm pour la descente. Tbes de 50X50 et 80X40.



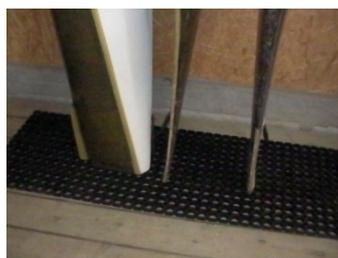
Munis de grosses roues pivotantes freinées ou non diamètre 200mm et d'une poignée, ils sont aisément déplaçables car légers, chaque sportif peut stocker 2 bateaux par étage. (Coût : environ 550,00€ HT pièce)

Le « rack » bateaux slalom en rangement vertical avec tapis de sol antidérapant



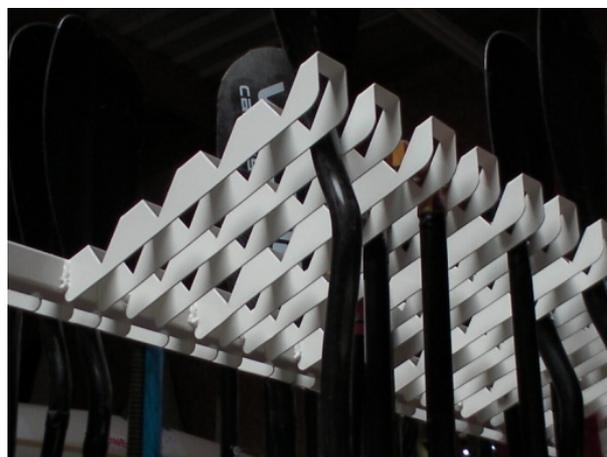
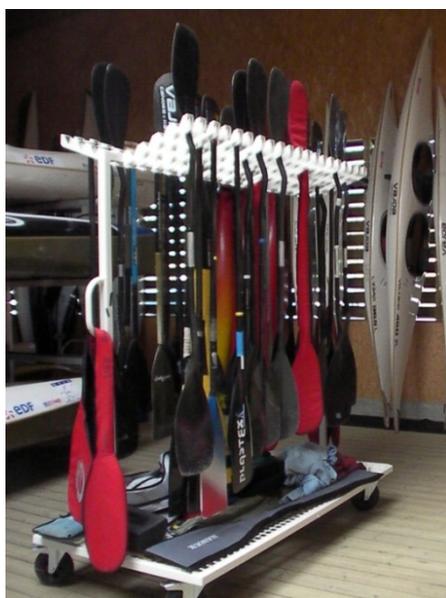
Il permet un gain de place important, les bateaux y sont stockés individuellement ce qui facilite grandement leur usage au quotidien « dépose et repose du bateau ». (Coût pour un module d'une longueur de 5m20 : 275,00€ HT).

L'antidérapant au sol évite les glissements. Caillebotis antidérapant 100% caoutchouc ultra-robustes
Longueur: 400 - 800 ou 1000mm
(Coût : 54.82€ HT)



Le portant à pagaies :

Conçu pour recevoir 20 X 4 pagaies de tous types (canoës, kayaks slalom, descente, CEL), il permet à chacun et chacune de stocker son matériel personnel dans de bonnes conditions (avec ou sans housse) la taille des espacements permet tout, il est en structure acier laqué blanc, le support des pagaies est en tôle acier pliée épaisseur de 3mm. Il y a 2X10 emplacements de 4 pagaies, il est muni de 2 roues pivotantes freinées et 2 non freinées. (Coût : 710,00€ HT l'unité)



Les « portants » extérieurs

Essentiellement utilisés au début pour l'activité CEL ils sont maintenant aussi utilisés pour les bateaux de Descente et de Slalom. Placés à la sortie de l'escalier de débarquement, ils sont constitués de 2 barres autonomes (acier mécano soudé galvanisé à chaud) pour une largeur de 3m et une hauteur de 90 cm. (Coût : environ 250,00€ HT les 2 tréteaux)



Les tréteaux à bateaux dans l'atelier

Il faut en prévoir un nombre conséquent car ils peuvent être utilisés aussi en extérieur, tréteaux en tube acier finition époxy anthracite, protégés par des extrémités en caoutchouc et équipés d'un molette de serrage, avec choix de largeur. Dimensions : 90 cm de longueur, 1m pour la hauteur et largeur de 50 cm. (Coût : 23,00€ TTC) Ils peuvent être gainés de mousse et être utilisés sans les sangles.



Bac de rangement sur roulettes : Utilisé pour les housses de bateau ou autres objets encombrants

Les portants à vélo

Dans la continuité de l'atelier de réparation, il y a un espace dédié au stockage des bateaux moteurs. Celui-ci a rapidement été investi par les sportifs(ves) pour le rangement des vélos en tous genres, très utilisés en période hivernale pour la PPG. Nous avons donc investi dans la réalisation de portants fixés au mur pour l'accueil d'un grand nombre de vélos, sous forme de barres horizontales avec supports ronds pliés sur double hauteur (1,75 m et 2,70 m) d'une longueur de 2,80 m et de 4,50 m sur 2 murs différents.

(Coût : environ 575,00€ HT l'ensemble) Nous avons le projet d'investir dans un portant à roulettes pour une quinzaine de vélos ce qui nous permettrait de ranger plus de vélos, de les déplacer aisément et de les



nettoyer suspendus au dessus de l'aire de lavage prévue à cet effet (avec citerne de récupération d'eau de pluie).

C/ Accessoires du quotidien

Les tableaux « Paper Board »

Au nombre de 4 situés dans l'entrée du bâtiment, ils permettent à toutes et tous d'avoir le même niveau d'information, le premier est réservé à l'information générale et les suivants aux informations spécifiques liées à la spécialité (CEL, Slalom et Descente)

Les cases « Athlètes et coaches »

Complément indispensable et complémentaires aux Paper Board, elles permettent l'info particulière et spécifique à chacun et chacune et ou d'insister sur une information particulièrement importante.



Un tableau de type Velleda (effaçable) dédié au médical

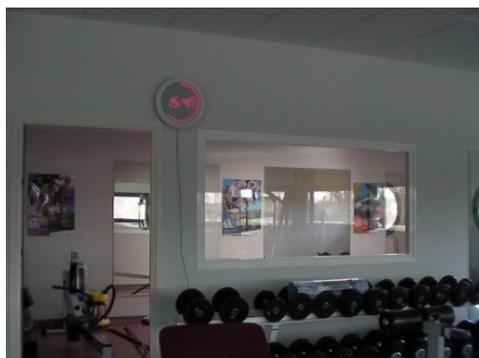
Suivi kiné, rendez vous pour la surveillance médicale réglementaire (SMR), dentaire, psychologue du sport, diététique...

Tout ce matériel est commandable par internet (livraison gratuite si plus de 100,00€) à la Camif collectivités qui fait des tarifs intéressants aux associations sportives ou sinon dans des magasins pour collectivités type Office Dépôt, Rétif ou encore Rouxel, spécialisé dans les ventes aux entreprises et toujours possible par internet cf. contacts à la fin de l'article.

Une horloge dans chaque pièce

Très simple (2,00€ TTC) ou de luxe pour l'espace musculation avec affichage digital (à partir de 40,00€)

Pour être à l'heure ou surveiller les temps travail / récupération en salle de musculation.



D/ Pour former :

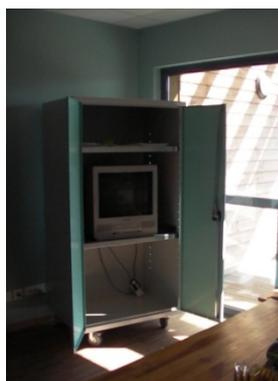
Salle de réunion à cloison mobile : Cette cloison permet d'optimiser l'espace d'une salle, pour les réunions, les entretiens personnalisés (sportif / coach), les formations ou le briefing en situation de stage.



Une armoire audiovisuelle sur roulettes

Armoire audiovisuelle monobloc Labelio modèle audio qui se déplace d'une salle à l'autre selon les usages.

(Coût : environ 250,00€ TTC)

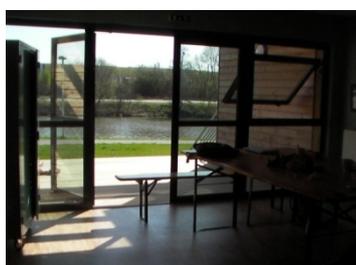


Un présentoir de document mural

Pour ne rater aucune info (documentation sportives ou orientation professionnelle...), ce présentoir est placé dans la petite salle qui accueille les scolaires et universitaires en mal de révision et/ou salle de réunion. A savoir : les documents sont consultables sur place.

E/Pour partager et vivre ensemble :

L'aménagement d'un espace détente (25 m2) Lieu de vie de la structure, elle est, tout comme dans un club, l'espace « convivial » de cette structure dédiée à l'excellence sportive. Grâce à la générosité de « Liebherr France et Baumatic » (merci à eux pour ce mécénat), elle a été généreusement équipée d'une superbe cuisinière et d'un frigo qui permettent de se restaurer à toute heure de la journée. Elle permet aussi la rencontre avant, après et entre les séances d'entraînement, des sportifs, des coachs et/ou des visiteurs. Nous l'avons voulu ouvert sur l'extérieur avec la terrasse qui donne sur la rivière.



La salle médicale (20 m²)

Cette salle est un deuxième espace de vie très occupé, 3 fois par semaine les masseurs kinésithérapeutes du pôle et les stagiaires de l'IFPEK de Rennes sont aux petits soins pour les sportifs(ves) du pôle. Nous avons eu l'opportunité d'équiper cette espace avec l'aide de la DRJSCS et la Région Bretagne au titre de la prévention et du suivi médical réglementaire. Les priorités ont été l'acquisition de tables et tabourets de massage, nous travaillons avec la société Sissel (commande par internet possible avec compte association.

<http://www.sissel.fr/>).

Nous avons aussi acquis des tables de massage pliantes à moins de 250,00€ et cela permet d'être très efficace sur le terrain en situation de stage et ou compétition.



Ce descriptif est supposé évoluer car des « trucs et astuces » sont trouvés au quotidien en situation d'entraînement et ou de formation ; et nous (sportifs, sportives et entraîneurs) sommes motivés pour optimiser notre action et toutes et tous contribuent à trouver de bonnes idées et à les mettre en application.

Les contacts pour trouver le matériel proposé :

- **Entreprise Véloso** (groupe Self Signal): conception et fabrication remorque et portants en tout genre. 13 rue de Bray CS 77702 Cesson Sévigné Cedex
02/99/14/40/90/ Fax :02/99/54/95/13
- **RETIF** : http://www.retif.eu/Home_Retif.awp
- **ROUXEL** : <http://www.rouxel.com/>
- **Catalogue Camif collectivités** : <http://www.camif-collectivites.fr/>
- **Fly**: <http://www.fly.fr/FR/recherche-horloge-1.html>
- **Sissel France** : <http://www.sissel.fr/>
- **Moineau Instruments** : 88 grande rue du commerce BP24 79110 Chef-Boutonne
<http://www.moineau-instruments.com/>

En conclusion : cette structure est destinée à accueillir les sportives et sportifs au quotidien mais elle est aussi celle de tous les entraîneurs de Clubs ou Comités qui souhaitent se former au contact du haut niveau.

Vous êtes les bienvenus et pour ce faire : contacter MF PRIGENT Directrice du Pôle France / Espoir ou l'un, l'une des entraîneurs du pôle.

Contacts : 0686089292 email : mfprigent@ffck.org

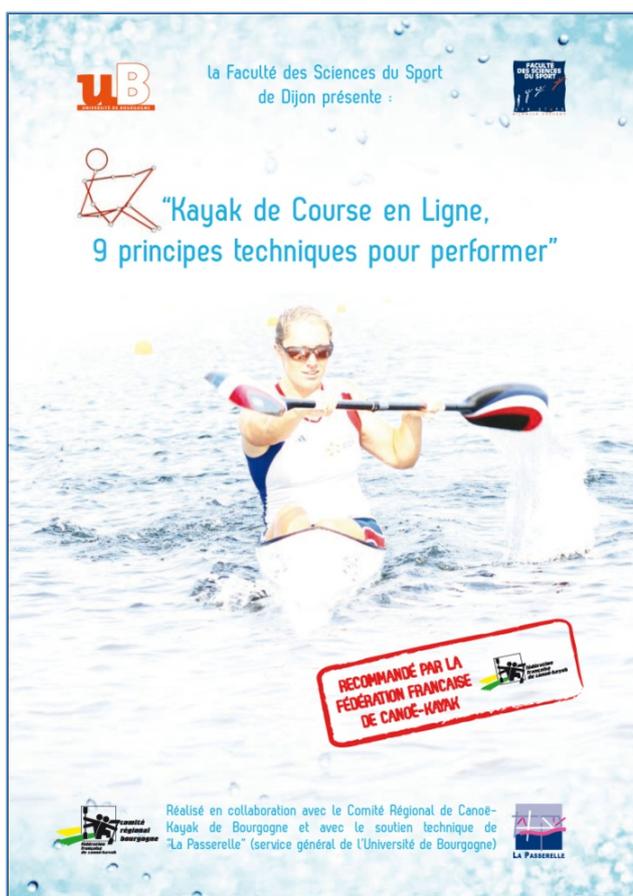
A Suivre dans un numéro hivernal : l'aménagement et les coûts de l'espace musculation (surface 200 m²) et de la salle des ergomètres (40m²) ainsi que les améliorations que nous aurons apportées au bâtiment d'ici là.

A voir, à lire

Jun 2010 sortie DVD technique CEL :

« Kayak de Course en Ligne, 9 principes techniques pour performer »

Par Pascal ROZOY et Frédéric IMBERT – Réalisation : Eric PAUL



Ce DVD est le fruit d'un partenariat entre l'Université de Bourgogne, le CRCK Bourgogne et la Fédération Française de Canoë-Kayak.

Il s'adresse en priorité aux cadres des clubs et des structures d'accès au haut niveau et plus généralement à tous les cadres, dirigeant, enseignants et pratiquants qui désirent se documenter et échanger à partir d'un référentiel sur la technique en kayak de CEL.

Ce DVD est en vente au prix de 19,00€ auprès du Comité Régional Bourgogne (Cf. bon de commande à la fin de ce numéro de l'Echo des Pôles ou sur le site du CRCK Bourgogne :

<http://www.canoekayak-bourgogne.fr/actualites/dvd-cel>)

Session BEES 2 spécifique Canoë-Kayak à Nancy : 4 jours /octobre 2010

Sans doute la dernière session d'examen BEES 2 Canoë-Kayak sous cette forme. Avant le passage exclusif au Diplôme d'Etat Supérieur (DES) qui pourra être obtenu exclusivement via une formation professionnelle en alternance.

Pour avoir plus d'info sur les dates et les modalités d'inscription veuillez contacter monsieur Aurélien VOIDIER à la DRJSCS Nancy : aurelien.voidier@jeunesse-sports.gouv.fr

« Happy Desc » est de retour



Le journal des descendeurs qui était diffusée dans les années 90's revient à partir de cette saison sous le format d'une newsletter bimensuelle qui traite de l'actualité de la descente : compétitions, matériel, pratiquants, infos...

Félicitation à Régis EUDE et son équipe de rédaction pour le travail accompli.

Si vous souhaitez recevoir cette newsletter envoyez un mail à : happydesc@orange.fr

A découvrir sur internet les pages Sportscene :



Sur Facebook : <http://www.facebook.com/sportscene> (ou <http://www.sportscene.tv/>)

Sportscene est une société australienne de production vidéo et photo qui travaille en particulier pour la Fédération Internationale de Canoë (FIC).

Sur leur page Facebook on peut retrouver beaucoup de vidéos sur l'entraînement et les performances des meilleurs pagayeurs de la planète et ceci dans quasiment toutes les disciplines.

On y trouve notamment un reportage intitulé « The Three Musketeers » en trois épisodes réalisé cet hiver en Australie qui concerne les français : Denis GARGAUT-CHANUT, Fabien LEFEVRE et Jean Yves CHEUTIN. A voir aussi des interviews des français Boris Neveu et Edern Leruyet et beaucoup d'autres choses.

A lire : « APPRENDRE À GAGNER ? »

La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur

Un guide pour le sportif et son éducateur

Auteur : Christian RAMOS (Préparateur mental de l'équipe de France de CEL)

Préface : Erick MOMBAERTS

Illustrations : Didier LAGUERRE

Sorti le 20 décembre 2009 et en vente, uniquement sur Internet : www.mental-plus.com

« A l'heure de la starisation, il ne s'agit surtout pas de proposer des recettes au jeune sportif pour l'assurer de devenir un champion. Plus modestement, mon objectif est de leur donner la possibilité d'élaborer progressivement leur propre démarche quel que soit leur niveau de compétition. Elle est destinée à développer au maximum ses potentialités afin qu'il devienne, le plus tôt possible, autonome dans la maîtrise de ses compétences mentales.

A travers des définitions simples, des exemples pratiques, des exercices organisés par thèmes et des conseils d'entraîneurs et de sportifs de haut niveau, il pourra élaborer un certain nombre de repères pour l'aider à se construire.

Autour des deux axes principaux ; la motivation et la concentration, il identifiera une à une les compétences mentales du sportif de haut niveau. Il découvrira sa personnalité à travers la compétitivité, la confiance en soi ou encore la gestion de ses émotions.

Tout en respectant ses valeurs et les raisons pour lesquelles il s'est engagé dans son activité, il pourra s'évaluer par rapport au fonctionnement d'un champion. Il comprendra ce qui le freine ou le stimule de façon à pouvoir s'approprier correctement les différents processus mentaux qui l'accompagneront vers le plaisir de jouer et de réussir, quelle que soit sa catégorie, en sachant élever son niveau d'attention et de détermination... »

SOMMAIRE

I AVANT-PROPOS

II LA MOTIVATION

1- L'accomplissement personnel.

Thème 1 : La capacité à s'inscrire dans un projet personnel.

Thème 2 : L'endurance psychologique.

Thème 3 : L'acceptation de la critique, la capacité à se remettre en question.

Thème 4 : La qualité d'organisation.

2- La compétitivité.

Thème 5 : L'ambition, la volonté d'être le meilleur.

Thème 6 : Le niveau d'engagement.

Thème 7 : La capacité à se dépasser dans la difficulté.

Thème 8 : L'exemplarité.

3- Conseils de coaches et de champions sur le thème de la motivation.

III LA CONCENTRATION

1- Savoir être intelligent.

Thème 9 : La capacité à se préparer mentalement.

Thème 10 : La capacité à s'adapter au contexte.

Thème 11 : La capacité à analyser.

Thème 12 : La capacité à s'inscrire dans un projet collectif.

2- La gestion des émotions.

Thème 13 : La capacité d'attention.

Thème 14 : La joie, le plaisir et l'enthousiasme.

Thème 15 : La maîtrise de soi.

Thème 16 : La confiance en soi, la prise d'initiative.

3- Conseils de coaches et de champions sur le thème de la concentration.

IV CONCLUSION

V BIBLIOGRAPHIE

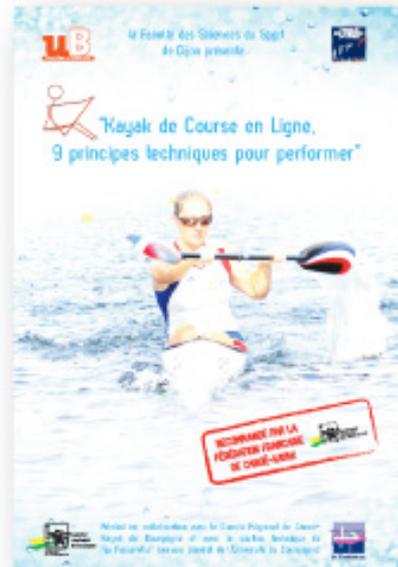
Bon de commande du DVD :

* Kayak de Course en Ligne, 9 principes techniques pour performer *

Par Pascal ROZOY et Frédéric IMBERT – Réalisation : Eric PAUL

Résumé : Le Kayak de Course en Ligne est perçu comme un sport de sprint, d'endurance de force ou de longue distance... mais c'est aussi et surtout un sport de glisse et d'équilibre qui procure d'intenses sensations de vitesse sur l'eau. A partir d'images tournées avec les athlètes du Pôle Espoir de Dijon et du Pôle France Espoir de Nancy, ce DVD propose des repères techniques pour aider le (la) kayakiste à s'approprier les fondamentaux d'une navigation efficace. [...]

Issu de la collaboration entre l'Université de Bourgogne, la Fédération Française et le Comité Régional de Bourgogne, ce DVD permet de comprendre la technique du kayak, de l'enseigner, de l'observer, de trouver les mots pour en parler et d'échanger entre athlètes et entraîneurs. Il s'adresse aussi bien à ces deux derniers qu'aux formateurs sportifs (enseignants d'EPS, enseignants universitaires, cadres sportifs...)



- Durée : 56 minutes
- Navigation par chapitre possible
- Après des conseils sur le choix et le réglage du matériel, les 9 principes sont expliqués en image ;
- En bonus, quelques éducatifs pour mieux percevoir et mettre en œuvre ces 9 principes, ainsi qu'une interview des auteurs à propos de ces éducatifs ;
- Interview de Christophe ROUFFET, Directeur des Equipes de France de Course en Ligne.

Coordonnées du destinataire	Quantité	Prix unitaire	Prix total
Structure : Nom : Prénom : Adresse : CP : _____ Ville : Téléphone :		19,00 €	
Frais de port unitaire*			3,00 €
Total (DVD + Frais de port) (Règlement en CHEQUE à l'ordre du CBCK)			

* Pour toute commande groupée ou multiple, merci de contacter le CBCK pour les frais de port.



Comité Bourgogne Canoë Kayak, 1 rue Etienne Baudinet, 21000 DIJON
Tél. : 03 80 45 32 83 / canoë-bourgogne@wanadoo.fr / www.canoekayak-bourgogne.fr

Partenaire Institutionnel Sports



Partenaire Institutionnel
Développement Durable



Partenaires Officiels



Partenaires Officiels Sports



Partenaires Principaux Sports



Partenaires Sports



Partenaires du Développement des Clubs



Partenaires Avantages Licenciés



Directeur de la publication

Vincent HOHLER

Coordination de la rédaction et mise en page

Olivier BOUKPETI

FFCK - 87 quai de la Marne –
94344 JOINVILLE-LE-PONT Cedex
Tél. 01 45 11 08 54 – Fax : 01 48 86 13 25
www.ffck.org / Echodespoles@ffck.org

Téléchargement

www.ffck.org, rubrique :
haut niveau/publications techniques

Crédits Photo

FFCK
FFCK - Arnaud BROGNIART
FFCK - Geneviève GRANGE
FFCK - Raphaël THIEBAUD
FFCK - Agence DPPI
FFCK - Philippe DUMOULIN
EDF
Anne BOIXEL
Marie-Françoise PRIGENT

Comité de lecture

Hélène BOURDON
Olivier BOUKPETI
Arnaud BROGNIART
Philippe DUMOULIN
Jean-Christophe GONNEAUD
Marie-Françoise PRIGENT