

SOMMAIRE

Article technique : Choisir une pagaie de Canoë de course en ligne p.2

Témoignage : Comment concilier études et entraînement p.5

Exemple de séance : Séance de rentrée au PF/PE de Cesson p.6

Planification :

Stage Inter régional CK p.7

Planification de la saison d'un cadet N3 slalom p.10

A voir, à lire p.15

Pour recevoir cette lettre par courriel :
echodespoles@ffck.org

La revue technique de la Filière du Haut Niveau de la F.F.C.K., à destination des dirigeants, des entraîneurs, des athlètes et des moniteurs.

n° 1

Edito



L'écho des pôles première

1^{er} octobre 2007 : Démarrage d'un nouvel outil de communication au service de la Filière de Haut Niveau, l'écho des pôles.

Les anciens ont peut être connu le bulletin technique, outil d'échange d'informations entre les conseillers techniques. Si l'écho des pôles reprend cette idée toute simple qui a fait l'un des points forts de la fédération, il se veut également plus large. Les cadres techniques ne sont plus les seuls à agir sur le terrain. C'est en effet tout un réseau de professionnels et de bénévoles qui œuvrent dans le cadre la filière de haut niveau pour former nos jeunes sportifs, les pratiquants de demain et plus particulièrement nos futurs champions.

Depuis la disparition du bulletin technique, il manquait un outil d'échange, une tribune ouverte permettant à la fois de s'informer sur un sujet lié à l'entraînement en canoë-kayak mais aussi de faire partager ses idées, ses initiatives pour les enrichir de l'avis des autres.

C'est l'objet de cette nouvelle formule éditoriale.

L'écho sera publié à raison de 4 numéros par an, placés sous la responsabilité d'une inter-région. Cette formule permettra, au fil des temps forts de la saison de découvrir les spécificités de chacune de nos inter régions, de tenir compte d'avis différents qui font aussi notre richesse. La dynamique engagée doit nous inciter à nous rapprocher plus encore des pôles France Espoir qui sont les véritables centre ressource de l'entraînement dans les régions.

Un grand merci à l'Ouest qui lance la série. N'hésitez pas à nous faire part de toutes vos remarques pour améliorer cet outil que nous voulons simple et réellement au service de tous les acteurs de la filière de haut niveau.

Bonne lecture et bon entraînement à tous.

Article Technique

Choisir une pagaie de Canoë de course en ligne

Par Olivier BOIVIN

Olivier est entraîneur du Pôle de Rennes et intervient depuis de nombreuses années auprès des équipes de France. S'il se consacre autant au canoë qu'au kayak, son expérience personnelle et son intérêt pour la discipline -médaillé aux Jeux de Barcelone en C2- en font l'un des spécialistes de la pagaie simple. Olivier Boivin souhaite ici nous faire partager quelques éléments d'observation et d'analyse pour choisir une pagaie de canoë de course en ligne correspondant aux besoins de l'athlète en fonction de son expertise.

Introduction

Quel Canoëiste ne s'est jamais interrogé sur le choix crucial de sa pagaie. Trop longue, trop courte, trop large, trop fine, avec trop d'angle, pas assez d'attaque avancée, telle forme ou telle autre...

Si l'expérience et l'expertise permettent aux meilleurs d'orienter leurs choix avec pertinence et pragmatisme, il n'en est pas forcément de même pour les débutants et les jeunes canoëistes en formation, qui plus est si ces derniers ne bénéficient pas des conseils avisés d'un cadre.

Caractéristiques d'une pagaie de canoë:

L'olive : Point d'appui de la main supérieure, la forme de l'olive n'est pas fondamentale. Elle doit permettre une préhension stable de la paume sur le bord supérieur et antérieur (la partie qui se trouve face au pagayeur en action) de l'olive. On remarque que beaucoup d'athlètes placent leur pouce sur le côté de l'olive et non en dessous.

La forme d'olive la plus commune est de type hongroise (cylindre droit d'une dizaine de centimètre de long). Il existe une autre forme moulée type FES ou GPOWER.

Pour les débutants, le modèle courant est le modèle hongrois.

Exemple de rigidité de manche chez Brasca



Le manche

C'est un tube le plus souvent de section ronde et quelque fois ovale (pagaies FES et GPOWER), renforcé dans sa partie basse, de la base du manchon à la main inférieure.

Attention aux manches trop raides qui sont à prohiber chez les jeunes pagayeurs.

Il n'existe pas à l'heure actuelle de mesure objective et comparable facilement accessible de rigidité des manches.

Le test de raideur de la pagaie (approche subjective) peut être fait : pelle inclinée à 45°, la base de la pelle en contact avec le sol, la pagaie tenue une main sur l'olive, l'autre sur le manche au niveau de la prise de main. On exerce une pression relative vers bas pour simuler une propulsion. En fonction de la raideur, la pagaie doit pouvoir se courber légèrement. Cette approche permet de comparer au moins différents modèles entre eux.

La pelle

Elle se caractérise par sa longueur / largeur, sa forme : plate ou creuse, avec ou sans arête, son degré d'attaque avancée, sa structure : bois ou composite, sa raideur ».

BRÁCSA CANOE

Brasca Canoe 20
Brasca Canoe 21.5



Description d'une pagaie Brasca sans arête

<u>forme</u>	<u>avantage</u>	<u>inconvenient</u>	<u>cible</u>	<u>Modèle</u>
Plate	Bonne tenue et Simple à placer dans l'eau.	Mauvaise tenue dans l'eau si pas d'arête.	Débutant à expert	Turbo, GPower,, FES, Wilburg, Renaud, Braca
Creuse	Accrochage rapide	Tenue dans l'eau délicate	Jeune à expert	Braca, Gere, Letmann
Avec arête	Bonne tenue dans l'eau	Ne convient pas aux pagaies très creuses.	Débutant à expert	GPower, FES, Wilburg, Renaud,, Braca,Letmann
Sans arête	Accrochage direct.	Mauvaise tenue dans l'eau .	Jeune à expert	Braca, Gere,
Bois	Pelle homogène et pas trop raide, esthétique	Fragile et poids supérieur au composite, prix.	Jeune à expert	Braca, Gere, Wilburg
Composite	Solidité, stabilité dans le temps, poids, raideur.	Qualité de construction quelques fois aléatoires.	Débutant à expert	Toutes
Avec attaque avancée	Simple à placer dans l'eau, accrochage progressif	Manque de percussion à l'accrochage	Débutant à expert	Toutes
Peu d'attaque avancée	Accrochage rapide	exigeant physiquement.	Jeune, expert	Toutes
Souple	Simple à placer dans l'eau, accrochage progressif	Manque de percussion à l'accrochage	débutant	Renaud, Fes,
Raide	Accrochage rapide	exigent physiquement	Expert	Toutes

La longueur

S'il est une règle qui fait l'unanimité entre chaque canoéiste et quelque soit son niveau, c'est le choix de la longueur de sa pagaie.

Elle se mesure de la manière suivante : sportif position debout, pieds nus et joints, tête droite. La pagaie est verticale devant lui. Le bord supérieur de l'olive doit lui arriver au niveau des sourcils.

Une pagaie trop petite aurait pour conséquence de poser des problèmes d'équilibre et de propulsion au sportif. Une pagaie trop grande serait encombrante et physiquement insupportable.

Ce qu'utilisent quelques athlètes de l'équipe de France.

Mathieu G

Pagaie FES : 23,5cm de Large. Pagaie relativement souple et homogène.
Pagaie identique pour le C2.

Bertrand H

Pagaie BRACA (carbone) : 21,5 de large. Bertrand utilise une pagaie Pagaie BRACA (carbone) : 21,5 de large. Bertrand utilise une pagaie souple pour le 1000m et les conditions de vent de face.

Il a une seconde pagaie de même largeur, mais beaucoup plus rigide qu'il utilise sur 500m et vent de dos. Pagaies identiques en C2.

Stéphane H

Pagaie GERE (identique à BRACA mais pelle en bois). 21,5 de large pagaie homogène. Il utilise le même modèle en C2 mais de taille un peu plus courte.

William T

Pagaie FES : 23,5 de large caractéristique identiques à la pagaie de Mathieu G.
William utilise une pagaie GPOWER en C2 de même forme que la FES. Plus courte en longueur et un peu plus rigide.

Quel modèle pour qui ?



Illustrations :

- Pagaie Renaud
- Pagaie GERE (forme BRACA)
- Pagaie FES
- Pagaie GPOWER (idem FES)

Niveau	caractéristiques	model
Débutant	<ul style="list-style-type: none"> - manche et pelle souple - pelle plate avec arête - attaque avancée 	<ul style="list-style-type: none"> - pagaie d'initiation standard - Renaud - Pagaies russes
jeune	<ul style="list-style-type: none"> - manche souple, pelle souple ou rigide - pelle plate 	<ul style="list-style-type: none"> - Renaud - Braca
expert	<ul style="list-style-type: none"> - libre 	<ul style="list-style-type: none"> - tout model

Témoignage

Comment concilier études et entraînement ?

Stéphane HASCOET, club de CK de Quimper Cornouailles.

Question Echo des Pôles :

Stéphane, champion du Monde Junior de marathon C1 en 2006, tu es inscrit au pôle de Rennes où tu t'entraînes régulièrement loin de ton club. Quels conseils donnerais tu à un athlète qui rejoint une structure d'entraînement de la FHN pour réussir à concilier vie sportive et vie scolaire ?

C'est en effet sur cette question que repose en partie la réussite du double projet de l'athlète : une bonne organisation de l'emploi du temps permet de pallier beaucoup de petits soucis quotidiens. Rentabiliser son temps libre est fondamentale pour ne pas prendre de retard scolairement et dans sa préparation aux compétitions. S'il y a lieu de prioriser les études ou le sport, ce choix doit être mûrement réfléchi et non pas par défaut.

Exploiter son temps libre au maximum, telle est la clé d'une bonne organisation. Le sport de haut niveau demande beaucoup de rigueur, environ 15 heures d'entraînement en moyenne par semaine sont nécessaires en catégorie junior. Cela fait sans doute peur à certains (athlètes comme entraîneurs) mais la réalité du haut niveau est là et même si ça ne paye pas tout de suite il faut déjà penser à l'après junior où il faut franchir un cap pour prétendre performer.

Comment rentabiliser le temps libre ? Pour commencer, choisir un moyen de transport rapide. Si vous avez le choix entre 15 minutes de trajet en vélo et 30 minutes en bus (que vous risquez de manquer chaque matin !) n'hésitez pas : optez pour le vélo !! Ensuite s'il y a des heures de libre dans la journée, il faut savoir comment les combler. Une heure de permanence, c'est probablement un peu juste pour caser un entraînement, préférer alors une heure de travail qui permettra de gagner du temps sur la fin de journée.

Lorsque l'emploi du temps scolaire est très chargé, il est plus difficile de caser les

entraînements mais une solution existe. « L'entraînement à la fraîche » semble être la seule. Il faut cependant s'imposer une rigueur sans faille dans la gestion de ses temps de récupération et trouver la motivation au saut du lit à 6h du matin pour enfiler ses chaussures de footing et courir dans les rues désertes, ou monter sur l'eau alors qu'une purée de pois plane encore sur l'eau, ou encore pousser de la fonte...



Là encore, ce n'est pas une recette miracle mais si c'est réalisé avec sérieux et que la motivation est présente c'est gagné. Si vous pouvez réaliser ces séances à plusieurs la motivation sera plus facilement au rendez-vous.

Pour les athlètes en internat, il est fondamental d'entretenir de bonne relation avec le personnel du lycée ou du CREPS pour que tout soit le plus simple pour les sportifs. L'autorisation de rentrer après l'heure normale du dîner peut également régler des problèmes d'emploi du temps. L'entraîneur doit également établir des relations de confiance avec le lycée et l'internat.

Il est aussi essentiel dans une semaine dure d'entraînement de s'accorder un peu de temps pour souffler, si le mental et la motivation sont là, la semaine sera d'autant plus rentable. Plusieurs facteurs sont importants pour s'entraîner dans les meilleures conditions, notamment le sommeil et l'alimentation qui ne doivent pas être pris à la légère et les étirements qui font partie intégrante de la récupération.

Pour conclure je pense qu'il faut maîtriser au maximum ce qui est maîtrisable et que l'athlète ne doit pas être seul dans ce projet. Il est fondamental qu'il y ait un équilibre et de la cohérence dans ce que fait l'athlète. L'entraîneur joue en quelque sorte le rôle de « papa » dans cette relation en étant une aide pour garantir le projet de l'athlète.

Exemple de séance

Séance de Rentrée au Pôle France et Espoirs de Cesson

Par Nicolas LALY

Nicolas est entraîneur du pôle France Espoirs de Cesson. Nicolas intervient depuis plusieurs années sur les équipes de France de descente (responsable de la catégorie kayak homme) et plus récemment sur les équipes de France de course en ligne, tout particulièrement auprès des jeunes.

Contexte :

Le mois de septembre est celui de la rentrée, souvent synonyme de période de reprise pour les athlètes et pour les structures. Durant cette période, s'il est important de diversifier les activités sportives (course à pied, VTT, natation ...) il est aussi important de diversifier les supports de pratique en canoë kayak. Une à deux fois par semaine, nous organisons donc des séances où les athlètes changent de bateaux, de disciplines pour faire des séances d'aérobic communes aux trois disciplines en plus des footings, séances de natation et autres circuits training.

Afin de regrouper tous nos collectifs (slalom, descente, course en ligne) nous avons choisi de mettre en place des séances d'équipage en course en ligne. Cela répond à des impératifs pratiques (il n'y a qu'en Course en Ligne que nous possédons du matériel en nombre suffisant pour que tous les athlètes du pôle pratiquent en même temps) mais aussi des objectifs liés à la vie de groupe.

Maîtrise technique, échange, mutualisation des compétences, dynamique de groupe sont donc les maîtres mots de ces séances..

Introduction

Une séance d'entraînement se compose d'exercices qui doivent contribuer au développement des individu(s) en vue d'une performance sportive visée. Sa durée, sa forme, les modes d'organisation choisis sont déterminés par les objectifs que l'on veut atteindre dans la saison, mais aussi à l'échelle du plan global de carrière de l'athlète.

Durant la séance, le but sera de développer des habilités techniques mais aussi les capacités physiques, mentales et même parfois sociales nécessaires à la réalisation de la performance.

Objectif Général :

Lors de ces premières séances l'objectif premier est de travailler sur la dynamique de groupe, favoriser la rencontre des nouveaux au pôle avec les plus anciens,

mais aussi de susciter les échanges inter disciplines. Il faut que la séance soit ludique et que les athlètes redémarrent la saison en prenant du plaisir sur l'eau. Il est indispensable que l'entraîneur crée une atmosphère où règnent le plaisir, la détente, l'écoute, l'esprit de recherche et d'amélioration de la performance qui favorisera l'émulation et le plaisir de s'entraîner ensemble pendant toute la saison. Les valeurs ainsi découvertes et appréciées ensemble vont ainsi « nourrir » le groupe pour progresser en vue des objectifs de performance visés par chacun.

Objectif Physiologique :

Développement des capacités aérobies : car au niveau de l'entraînement, la filière aérobie représente les gammes d'intensité de travail de développement des qualités "d'endurance". Elle traduit l'aptitude de l'organisme à extraire, transporter et utiliser l'oxygène pour transformer l'énergie. Dans cette approche, "l'endurance" représente cette aptitude des systèmes circulatoires, respiratoires et musculaires à favoriser le métabolisme aérobie.

Objectifs Techniques :

Il diffère selon le degré d'expertise du pagayeur dans la discipline :

- Pour des pagayeurs que je définirais comme experts, l'objectif technique est très associé à l'objectif mental car il doit réussir à analyser ce qu'il produit pour le transmettre aux athlètes plus novices dans l'activité.
- Pour les athlètes non experts être capable de s'équilibrer dans un bateau directeur, propulser et transmettre de manière efficace et à plusieurs dans le même bateau. De plus pour certains, il y a l'apprentissage de l'utilisation de la pagaie creuse.

Objectifs Mentaux :

Là aussi deux niveaux d'objectifs :

- Pour les experts être capable d'avoir un feedback sur le bateau et décrire oralement ses sensations et actions mises ou à mettre en œuvre aux pagayeurs moins experts.
- Pour les pagayeurs plus novices appréhender le bateau, mettre en place des actions en fonction des consignes par le biais de la visualisation pour se propulser, transmettre efficacement et évoluer de la phase de : « Je focalise mon attention sur moi » à « je focalise mon attention sur l'ensemble du bateau ».

Mise en Place :

Déterminer la place de chacun dans les bateaux puis adapter les tailles de pagaies et régler le bateau.

Echauffement :

De 10 à 15' soit 2 à 3 kms

Cœur de séance :

A partir d'une intensité définie entre 50 et 70% de la PMA, on met en place des éducatifs visant dans un premier temps à explorer ou à se mettre en péril sur le plan de l'équilibre, puis des situations ayant pour objectifs de travailler la transmission et la coordination individuelles et collectives. En fin de séance quelques petites séries d'accélération, toujours pour réaliser des petites séquences de développement de la coordination et pour favoriser l'émulation dans le groupe. Ensuite, retour sur des situations visant à appréhender l'équilibre. Ce genre d'éducatifs en fin de séance est important à mettre en place à cette période de l'année où le temps est agréable car s'il y a des dessalages ce n'est pas très problématique.

Pendant la séance on effectue un découpage avec :

- des intervalles de temps en utilisant le chronomètre,
- ou des distances en se servant d'un balisage ou d'un GPS pour rythmer les intervalles où l'on fait des éducatifs spécifiques.

Récupération :

De 10 à 15' en revenant sur des fondamentaux techniques abordés pendant la séance, c'est aussi une période où il doit y avoir de nombreux échanges dans le bateau puis ensuite une séquence d'étirements, malheureusement souvent négligée.

Perspectives :

Changer de type d'embarcation, les canoës en kayak et vice versa. A partir de cette saison, grâce à l'arrivée de matériel d'eau vive, nous mettons en place le même type de séance en slalom et en descente. Cela nous permet de développer la polyvalence des athlètes car la pratique sur les différents milieux et sur plusieurs types de bateaux est fondamentale dans la formation vers la performance de haut niveau.



Planification

Par Marie Françoise PRIGENT

Papia est Coordinatrice de l'Inter Région Ouest.

Après une expérience riche dans tous les secteurs d'activités liés au canoë kayak, elle nous livre son analyse sur l'évolution du rôle du stage inter régional de Toussaint. A lire par les entraîneurs, les athlètes, les parents pour bien comprendre cette nouvelle logique à travers un exemple concret.

Stage Inter Régional Canoë kayak

De longue date, le stage Inter Régional a accueilli les espoirs du CK français. Entre 1990 et 2004, il était l'occasion de mettre en oeuvre des tests d'évaluation et de détection avec l'opération et le suivi EVAREG, des tests "classiques" dont le Luc Léger (course à pied déjà), puis complétés par des tests plus spécifiques en bateau. Il était organisé par spécialité (Slalom, desc et CEL) et par zone géographique.

En 2004 avec la restructuration de la Filière de Haut Niveau, le stage IR évolue fondamentalement et prend sa forme actuelle. Il s'adresse aux 15-17ans (16-18 ans en N+1) de la liste espoir établie suite aux tests FHN désormais effectués au sortir de l'hiver (N-1). En 2008 ces tests seront organisés le WE du 8 et 9 mars.

Le stage IR devient un stage d'entraînement automnal, il perd son organisation par activité au profit du regroupement de tous les payeurs d'une Inter Région, toutes activités de haut niveau confondues (à noter que le kayak polo n'ayant pas d'espoir jusqu'à cette année, cette discipline n'était pas représenté au sein du stage).

Ses objectifs :

Regrouper et entraîner les espoirs d'une zone IR en début de saison sportive
regrouper et échanger entre cadres de l'IR (Entraîneur de Pôle France, CT, CIR, EN Pôle espoir, entraîneurs de club, entraîneurs en formation)

Les moyens :

- revoir les sportifs détectés en mars avril soit 6 mois après pour faire un point sur leur double projet (scolaire et sportif)
- proposer un stage avec un important volume de séances notamment de la PPG
- proposer des séances dans leur spécialité mais aussi et surtout chercher à développer des qualités variées par une

pratique polyvalente complémentaire

- planifier avec l'encadrement les actions IR, les actions inter Pôles espoirs...
- informer les espoirs sur leur "nouveau statut" (mise en liste, suivi médical, contrôle antidopage...)

A ces grandes lignes partagées par les 4 zones, chaque IR donne sa spécificité en fonction de l'équipe d'encadrement et surtout des caractéristiques du site d'accueil.

L'Ouest pour sa part a choisi (tant que le nouveau bâtiment du Pôle n'est pas finalisé) de tourner dans les régions. Après la base de Plein Air de Guerlédan en BZH, la Base de Plein Air du Chambon en PC, c'est le tour du Pôle espoir de Tours de nous accueillir avant Angers en 2008 pour finir à Cesson en 2009 (échéance du bâtiment sept 2008)

Depuis 3 ans, chaque stage à sa spécificité mais l'équipe de cadres qui reste stable (une quinzaine avec les Entraîneurs Nationaux du Pôle France, un CT par région, les Entraîneurs Nationaux des Pôles Espoirs, des cadres des clubs et des cadres en formation) le fait évoluer en fonction des bilans, des sites utilisés et des sportifs qui progressent.

Les activités proposées doivent permettre de mesurer et d'optimiser la forme physique mais aussi les qualités d'engagement mental des espoirs voire leur capacité à prendre des risques et à surmonter du stress (escalade, accro branches, VTT..)

L'ensemble des séances permet aux jeunes de repartir avec un bilan des points forts et faibles à améliorer et à travailler dans leur club, leur Pôle.

Un témoignage de Sportif de Haut Niveau intégré à l'encadrement et ou des membres des équipe Juniors ayant participé aux échéances internationales juniors l'année précédente est toujours organisé pour faire rêver et montrer que performer est accessible pour ceux qui s'en donnent les moyens.

Type de séances proposées sur l'ensemble du stage

Séances eau calme avec pratique CEL mono et ou équipage pour tous

Séances eaux vives avec pratique slalom et ou descente pour spécialistes et non spécialistes

En PPG les activités proposées sont essentiellement la course à pied, le sport co, la course d'orientation, l'escalade, l'accro branche, le VTT, renforcement musculaire, étirements



Exemple de programmation pour prochain stage à Tours du 26 au 30 Octobre 2007

OBJECTIFS : volume entraînement, confrontations et retours individualisés

	vendredi 26 octobre 2007	Samedi 27 octobre 2007	Dimanche 28 octobre 2007	Lundi 29 octobre 2007	Mardi 30 octobre 2007
7H00		Réveil musculaire	Réveil musculaire	Réveil musculaire	
8H00		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
9H00					
10H00		Séance course en ligne Equipage: K1H Mono: K1D Canoë	Activités par spécialités CL: Tours Desc: Tours (Loire) Slalom: Veigné	Repos et Entretiens individuels ou slalom à Veigné 1/2 groupe	CO Bois des Hates
11H00					
12H00		REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13H00				Repos et Entretiens individuels ou slalom à Veigné 1/2 groupe	
14H00		Séance course en ligne Equipage: K1D Canoe Mono: K1H	Challenge par équipe: Course à pied et ou VTT V6 et kayak CL Ergo aviron		séance de spécialité à confirmer
15H00					
16H00					

Planification

Par Gwénael GRANGER

Gwénael est entraîneur au pôle France Espoir de Rennes

En complément de l'article de Papia, Gwen nous livre sa réflexion sur les stages régionaux.....

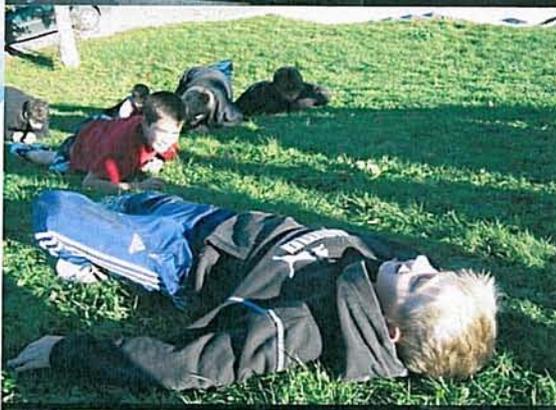
Pour garantir une bonne qualité des stages interrégionaux, il est nécessaire d'organiser en amont des stages régionaux qui suivent une logique progressive amenant les athlètes aux stages interrégionaux sans trop de lacunes.

Objectif des stages régionaux :

- amener une culture sportive du goût de l'effort.
- développer avant tout la PPG, apprendre à courir, pratiquer le VTT, la natation, échanger avec d'autres ligues sportives (gymnastique, judo, athlétisme....)
- pour ce qui est de la pratique bateau, les jeunes doivent pouvoir maîtriser l'ensemble des supports que nous propose notre activité en fonction de l'environnement de pratique.

L'organisation de challenges avec relais entre les différentes embarcations, en individuel, par équipe, des séances variées dans sa discipline et entre les disciplines sont autant de moyen de développer des aptitudes importantes pour la construction de l'athlète.

L'essentiel est qu'un jeune soit sportif, habile et capable d'enchaîner les activités (coordination, gainage, équilibration) pour se débrouiller ensuite sur n'importe quel support.



Parcours Santé: Pompes, Tractions, Abdos, Pompes belges, Dips, saut
Séance bateau Equipage: Travail de coordination entre les équipiers
Séance bateau Eaux vives: Travail sur un parcours facile ludique avec
Séance PPG: Course d'orientation par équipe de deux ou trois un en vél
Séance Récupération: Footing, étirement, visionnage vidéo de courses
Séance ludique: challenge avec différents supports par équipe.
Séance bateau monoplace: Aérobie confrontation prise de vague
Dans la planification de ce stage ne pas oublier d'aménager les tem
de sensibiliser les jeunes sur l'hydratation et l'alimentation.

Exemple d'organisation d'un stage régional jeune

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
v o y a g e	Initiation au renforcement musculaire sur un parcours santé	Bateaux eaux vive parcours ludique esquimautage	Footing étirements Vidéos	Bateaux monoplace Aérobie
Bateau monoplace 1H00 Aérobie	Bateaux équipage séance coordination Aérobie,	Course Orientation en Run and Bike	Challenge sur différents supports	V o y a g e
Sport collectif				

Planification

Planification de la saison d'un cadet N3 slalom

Par Thibaud DELAUNAY

Thibaud Delaunay est CTR en Poitou Charentes. A ce titre, il organise, à travers le réseau des clubs, classes sportives, structures locales d'entraînement et en liaison étroite avec le pôle France Espoir de son inter région, la progression qui conduira le jeune sportif de la découverte au plus haut niveau. Afin de faciliter le transfert d'information entre tous les acteurs, il a rédigé avec son collègue Jean Louis TESSAUD et l'ensemble de l'équipe technique régionale un guide dont nous vous livrons quelques extraits. Ce document est particulièrement complet et il était difficile de tout inclure ici. Il est téléchargeable sur le site du comité régional de Poitou Charente à l'adresse suivante : <http://crpck.free.fr>. N'hésitez pas à aller chercher ce document très riche et qui d'après ses auteurs devrait continuer de s'enrichir au fil des années ...

Les séances d'entraînement en canoë-kayak se répartissent en 2 grandes catégories :

1. Les séances de bateau :
 - o Physiologiques (de I1 à I6)
 - o Techniques (concentration, gammes...)
2. Les séances de préparation physique :
 - o Préparation physique générale (footing, VTT, escalade, natation...)
 - o Renforcement musculaire (gainage, musculation, étirements...)

Chaque séance de bateau doit se construire de la façon suivante :

L'échauffement : de 10 minutes à 20 minutes (selon les conditions météorologiques...). C'est la phase qui permet à votre corps de se préparer à des efforts physique. Ainsi vous devez progressivement monter en température, augmenter la fréquence cardiaque...

Le corps de séance : de 45 minutes à quelques heures. C'est le temps réel de travail (d'entraînement)

La récupération : de 10 à 20 minutes. C'est la période qui permet à votre corps de retourner progressivement au repos et de commencer à récupérer (élimination des déchets créés par l'effort, prévention des blessures...)

Les séances bateau physiologiques :

Les corps de séances bateau se construisent toutes de la façon suivante (après un échauffement approprié) :

Un numéro de séance	Le temps de travail de chaque série	L'intensité de travail											
SEANCE	Séries	Rép.	Tps de W	Intensité de W	Tps de Réc.	Récup	Intens de Réc	Portes	Lieu	Tot. tps de W	Observations	Technique technique	
Le nombre de séries à réaliser	Le nombre de répétitions à réaliser	Le temps de récupération entre chaque série	Le type de récupération qui peut être soit active (on pagaie un peu) ou passive (on cherche le repos total)										

INTENSITE 1 (Endurance continue)

Caractéristiques de ce type de séance :

Temps d'effort de 30 à 90 minutes.

Intensité sous-maxima, entre 40% et 70% de P.M.A.

Effort continu

Concentration en lactate inférieure à 2mMoles

Objectif n°1 : accumuler des heures de travail en bateau.

Objectif n°2 : Base de travail des cycles récupération.

Objectif n°3 : Développement de la vascularisation de la musculature spécifique.

Temps effectif de travail à l'intensité-cible



SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intensité de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot. tps de W	Observations	Thématique technique
N°1	1	1	max 90'	40% à 70%	pas de rec	/	/	non	plat/e. vive	90'	Changer d'embarcation : Sla., Cel, Mer., Des	
N°2	1	1	30'	40% à 70%	pas de rec	/	/	non	plat/e. vive	30'	N'importe quel type de bateau	
N°3	1	2	20'	70%	5'	active	40%	non	plat/e. vive	40'	N'importe quel type de bateau	
N°4	1	3	15'	70%	3'	active	40%	non	plat/e. vive	45'	N'importe quel type de bateau	
N°5	1	4	10'	70%	2'	active	40%	au choix	plat/e. vive	40'	N'importe quel type de bateau	
N°6	1	5 à 7	7'	70%	2'	active	40% à 60%	au choix	plat/e. vive	35' à 49'	N'importe quel type de bateau	

INTENSITE 2, endurance fractionnée

Caractéristiques de ce type de séance :

Temps d'effort long et fractionné

Intensité sous-maxima comprise entre 70% et 85% de P.M.A.

Ce travail correspond à la zone de transition aérobie/anaérobie

La récupération doit être active

Concentration en lactate comprise entre 2 et 4 mMole

Objectif 1 : accumuler le travail en bateau

Objectif 2 : Développement de l'activité enzymatique aérobie

Objectif 3 : amélioration du seuil, économie dans l'utilisation du glycogène musculaire

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot. tps de W	Observations	Thématique technique
N°7	3	2	5'	70% à 75%	1'3'	active	40%	oui	plat/e. vive	30'	circulation des traçés changeant à chaque série	
N°8	3	3	4'	70% à 75%	1'3'	active	40%	oui	plat/e. vive	36'	circulation ds traçés variés, remontée hors des portes	
N°9	1	2	pyr. 2' à 4'	70% à 80%	2'	active	40%	oui	E. plate	50'	pyramide (2'-2'30"-3'-3'30"-4')	
N°10	1	8 à 10	3'	75% à 85%	1'30"	active	40%	oui	plat/e. vive	24' à 30'	circulation dans un traçé, remontée hors des portes	
N°11	3	4	2'	75% à 85%	1'15"/2'	active	40%	oui	plat/e. vive	24'	remontée hors des portes	
N°12	4	4	1'30"	75% à 85%	1'3'	active	40%	oui	plat/e. vive	24'	remontée hors des portes	
N°13	2	10	1'	75% à 85%	1'3'	active	50% à 60%	oui	E. plate	20'	remontée hors des portes	
N°14	4	10	30"	85%	30"/1'	active	60%	oui	E. plate	20'	remontée hors des portes	
N°15	4	10	30"	80%	30"/1'	active	70%	oui	E. plate	20'	remontée hors des portes	
N°16	1	2	pyr. 30" à 3'	80% à 85%	idem tps w	active	60%	oui	E. plate	21'	pyramide (30"-1'-1'30"-2'-2'30"-3')	
N°17	1	3	4 x 2'	pyr. 70% à 85%	idem tps w	active	50%	oui	E. plate	24'	pyr (70%-75%-80%-85%) pratique de rythmes diff	

INTENSITE 3, Puissance aérobie

Caractéristiques de ce type de séance:

Temps court et toujours fractionné
 Intensité sub-maxima comprise entre 85% et 95% de P.M.A
 Si l'on tient compte que l'on peut travailler à 95% de P.M.A, la stimulation anaérobie est très importante.
 La récupération doit être active
 Concentration en lactate comprise entre 4 et 8 mMole
 Objectif 1 : développer la puissance maxima aérobie de l'athlète
 Objectif 2 : accumuler du travail spécifique sans trop de fatigue
 Objectif 3 : amélioration du seuil, économie dans l'utilisation du glycogène musculaire

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°18	1	5	5'	85%	5'	active	40% - 50%	oui	plat/e.vive	25'	Descente sur un tracé et remontée hors des portes	
N°19	1	4	4'	85% à 95%	2'30"	active	40%	oui	plat/e.vive	16'	Descente sur un tracé et remontée hors des portes	
N°20	2	8	1'	90%	1' / 5'	active	20%	oui	plat/e.vive	16'	Idem mais changement de tracé en 2 ^e série	
N°21	2	6	1'	95%	1' / 5'	active	20%	oui	plat/e.vive	12'	Idem mais changement de tracé en 2 ^e série	
N°22	4	6	30"	95%	30" / 5'	active	20%	oui	plat/e.vive	12'	Idem mais changement de tracé en 2 ^e série	
N°23	1	2	pyr. 1' à 2'30"	90%	1'	active	20%	oui	plat/e.vive	14'	Pyramide (1'-1'30"-2'-2'30"-3') slalom en eau-vive	
N°24	1	2	30" à 2'30"	90%/95%	idem W	active	20%	oui	plat/e.vive	15'	Pyramide (30"-1'-1'30"-2'-2'30") slalom en e-v	
N°25	3	3	2'	pyr. 85% à 95%	1'	active	40%	oui	plat/e.vive	18'	Pyram (85%-90%-95%)w sur l'allure de course	

Attention!!! il est très important de contrôler l'intensité de ces séances, on ne dépassera pas 20' de W à 90% et fractionné.

INTENSITE 4, rythme de course

Caractéristiques de ce type de séance:

Temps court et toujours fractionné
 Intensité maxima comprise entre 95% et 105% de P.M.A (puissance aérobie)
 La récupération doit être passive ou légèrement active
 Concentration en lactate comprise entre 8 et 12 mMoles
 Objectif 1 : apprentissage du rythme de compétition, entraînement spécifique, travail spécifique avec fatigue.
 Objectif 2 : modélisation de course (chrono, jugement)
 Objectif 3 : développer la puissance maxima aérobie de l'athlète
 Objectif 4 : tolérance à la fatigue

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°25	1	6	2'30"	95%/100%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	15'	parcours long(modélisation de course) chrono et jugement	
N°26	1	8	1'30"	95%/100%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	12'	parcours long(modélisation de course) chrono et jugement	
N°27	5	2	1'15"	95%/100%	2'78'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	12'30"	1/2 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°28	6	2	45"	95%/105%	2'78'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	9'	1/2 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°29	4	3	40"	95%/105%	1'78'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	8'	1/2 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°30	5	4	30"	95%/105%	30"-1'78'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	10'	1/4 parcours(modélisation de course) chrono et jugement	
N°31	5	5	20"	95%/105%	30' / 8'	lég. activ	0%/20%	oui	eau-vive	8'20"	5X5 on pourra changer le parcours à chaque série, pas pas	
N°31 bis	1	20 à 30	15"-20"	95%/105%	2'	passive	0%	oui	eau-vive	5 à 10'	5X5 on pourra changer le parcours à chaque série, pas plus	
N°32	1	4 à 5	loops 5'	95%/100%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	plat/e.vive	20' 0 25'	W mixte, 3 en e-plate+2' en parcours d'e-vive, +de lps de w	
N°33	1	3 à 4	loops 5'	100%/105%	8'	lég. activ	0%/20%	oui	plat/e.vive	15' à 20'	W mixte, 3 en e-plate+2' en parcours d'e-vive, +de lps de w	

attention : en période de préparation à la compétition, le nombre de répétition sera diminué (travail de simulation de course)

INTENSITE 5 : capacité anaérobie

Caractéristiques de ce type de séance:

Temps d'effort compris entre 15" et 2'30"

Intensité maxima et supra-maxima (100% à 120% de PMA)

La récupération doit être longue et passive voir légèrement active

Objectif1 : développer la résistance à la vitesse

Objectif2 : tolérer l'accumulation de lactate et maintenir la coordination en état de fatigue

Objectif3 : stimuler la capacité "tampon" du muscle

Objectif4 : développement de l'activité enzymatique glycolitique

(la vitesse de navigation est supérieure à la vitesse de course)

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°34	1	4 à 6	2'00"	100%-105%	8'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	8'-12'	idem au W R4 avec des tracés plus faciles, l'objet. est le tps.	
N°35	1	4 à 6	1'30"	100%-110%	4'/6'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	6' à 9'	idem N°34 mais avec des tracés plus courts.	
N°36	1	6 à 8	1'15"	100%-110%	4'/6'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	7'30" à 10'	Séance type rapide-moyen, peu ou pas de portes, chronométrés	
N°37	2	3 à 4	1'15"	100%-105%	4'/6'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	7'30" à 10'	Sur 1 même trapé (intensité max) et chronos comparatifs	
N°38	3	4	40"	105%-110%	3'/5'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	8'	Sur 1 même trapé (intensité max) et chronos comparatifs	
N°39	4	4	20"	110%-120%	2'/5'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	5'20"	Recherche de l'intensité maxima	
N°40	5	4	15"	110%-120%	2'/5'	lég. activ	0%-20%	oui	plat/e. vive	5'	Recherche de l'intensité maxima	

INTENSITE 6, puissance maxima anaérobie

Caractéristiques de ce type de séance:

Temps d'effort allant de 3" à 10"

Intensité supra maxima (130%-160%)

La récupération doit être longue, passive ou légèrement active

Concentration en lactate peu importante si les temps de récup sont respectés.

Avec un W supérieur à 5" il est probable qu'il y ai une légère accumulation de lactate après quelques répétition.

Objectif 1 : Stimulation de la vitesse maxima,(coordination à cadence gestuelle élevée)

Objectif 2 : développement du métabolisme phosphagène (phosphocréatine)

Objectif 3 : travail neuromusculaire (recrutement maximum des fibres)

SEANCE	Séries	Rep	Tps de W	Intens de W	Tps de Rec	Récup	Intens de R	Portes	Lieu	Tot tps de W	Observations	Thématique technique
N°41	2 à 3	10	3"	130%-160%	2'	lég. activ	0%/20%	non	eau-plate	1' à 1'30"	ex après 15' d'échauffement, 1 seule série au début d'un entrain	
N°42	2 à 3	10	5"	130%-160%	2'	lég. activ	0%/20%	au choix	eau-plate	1' 40" à 2'30"	répétitions chronométrées, ds des portes faciles, à fond !!!	
N°43	3	7	10"	130%-160%	2'30	lég. activ	0%/20%	au choix	eau-plate	3'30"	répétitions chronométrées, ds des portes faciles, à fond !!!	
N°44	3	5	15"	130%-160%	3'	lég. activ	0%/20%	au choix	eau-plate	3'45"	répétitions chronométrées, ds des portes faciles, à fond !!!	

Remarque : l'éventail des intensités est très large et devra être utilisé selon les qualités musculaires de l'athlète.(évaluation Wingate par exemple)

A voir, à lire

Les publications écrites :

Canoe-Kayak

Pierre SALAME : Analyse de la concurrence

Dans le numéro 3 de l'excellente série dirigée par Gilbert AVANZINI « Les cahiers de l'entraîneur » publiée par l'INSEP, un article de Pierre SALAME, ex-entraîneur de slalom que l'on ne présente plus... Sous le titre Analyse de la concurrence, Pierre présente des éléments très intéressants sur le mode de relation qu'il a utilisé en tant qu'entraîneur, le rôle d'un collectif, le tout éclairé d'exemples concrets.

Les actes du Colloque des acteurs de la FHN

Les actes complets de ce colloque qui s'est déroulé à l'INSEP le 18 et 19 novembre 2006 sont disponibles dans les structures de la FHN en version papier. L'intégralité du texte est également téléchargeable sur le site de la FFCK à l'adresse :

www.ffck.org/gestion_doc

Pour faciliter le téléchargement, le fichier d'origine a été segmenté

- Intervention de Miklos SIMMONS entraîneur hongrois récemment embauché par la fédération anglaise de canoë kayak
- Intervention de Sylvain CURINIER
- Table ronde 1 : Quels profils pour nos champions
- Table ronde 2 : Quelle formation pour le jeune pagayeur

Qualification Entraînement

Formation à la qualification entraînement du BEES 1^{er} degré canoë-kayak organisée par le CREPS de Dinard et le pôle France Espoir de Cesson, du 10 au 14 décembre 2007 et du 9 au 13 janvier 2008. Renseignements et inscriptions avant le 2 novembre au secrétariat formation du CREPS : www.creps-dinard.jeunesse-sports.gouv.fr

Tous les sports

La polyspécialité en athlétisme

Dans la même série des Cahiers de l'Entraîneur, le numéro 2, sous le titre : La polyspécialité en athlétisme, présente un entretien très riche avec Renaud Longuèvre, entraîneur de Ladji DOUCOURE. Renaud LONGUEVRE présente la manière dont il a conçu les grandes étapes de la formation de cet athlète en s'appuyant sur les différentes spécialités

de l'athlétisme. Un parallèle étonnant avec le canoë-kayak peut être réalisé. L'entraîneur choisit d'utiliser le terme de polyspécialité pour se démarquer de la polyvalence qu'il ressent comme trop globale pour apporter les plus nécessaires à la formation de l'athlète de très haut niveau.

Les problématiques de l'entraîneur

Le numéro 4 des Mémentos du CREPS de Montpellier est sorti. « Les problématiques de l'entraîneur » vient compléter cette collection qui aborde plus spécifiquement la dimension psychologique dans le sport.

Les anciens numéros :

- Introduction à l'accompagnement psychologique des sportifs
 - Comprendre la motivation
 - Gérer la motivation
- sont disponibles sur demande au CREPS de Montpellier : www.creps-montpellier.org

Sport ados et dos

Guide pratique pour les encadrants sportifs publié par le comité française d'éducation pour la santé. Plaquette gratuite sur demande www.cfes.sante.fr. Ce était signalé dans les pages médicales du site ffck.org malheureusement peu consultées par les entraîneurs. N'hésitez pas à aller y faire un tour !

La FFCK remercie ses partenaires



Les partenaires officiels :



Les partenaires du développement :



Fournisseurs officiels
des Equipes de France :



Partenaires "Avantages licenciés":



Partenaires Médias :



Directeur de la publication :
Christian HUNAUT

Coordination de la rédaction :
Jean-Christophe GONNEAUD

Assistante de la rédaction :
Valérie NOËL

87 quai de la Marne - 94344 JOINVILLE-LE-PONT Cedex
Tél. 01 45 11 08 50 - Fax : 01 48 86 13 25
www.ffck.org