

# 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.



## AU SOMMAIRE DU N° 16

<b>Témoignage d'un entraîneur : Alain LEBAS</b>	<b>2</b>
<b>Paracanoë et matériel</b> <i>Cyril FOURNIER</i>	<b>6</b>
<b>Claudine LEROUX : l'expérience d'une nouvelle entraîneure</b> <i>Marie-Françoise PRIGENT</i>	<b>8</b>
<b>Mise en place d'un projet alimentation</b> <i>Anne BOIXEL</i>	<b>11</b>
<b>Les conseils de la rentrée</b> <i>Edwin LUCAS</i>	<b>12</b>
<b>La fixation individuelle au service du collectif</b> <i>Laurent DEBIEU</i>	<b>20</b>
<b>Pagaies Couleurs Eau Calme Polo : La fixation</b> <i>Laurent DEBIEU</i>	<b>22</b>
<b>Pagaies Couleurs Eau Vive Slalom : Dans la peau de...</b> <i>Anne BOIXEL</i>	<b>24</b>

## TEMOIGNAGE D'UN ENTRAINEUR : Alain LEBAS



Médaille d'argent en Course en Ligne du K1 1000m aux Jeux de Moscou, Alain LEBAS est une référence dans le milieu du canoë-kayak français. Après sa carrière d'athlète en kayak,

il a poursuivi en tant qu'entraîneur des kayaks hommes, puis des canoës, jusqu'au Jeux de Barcelone en 1992. Lors d'un entretien privé, Alain a partagé des éléments de cette expérience de plus de 20 ans au plus haut niveau avec Christophe ROUFFET, actuel directeur des Equipes de France de Course en Ligne. A travers le témoignage très personnel qui suit, vous trouverez quelques éléments clefs de la carrière d'entraîneur d'Alain. Un grand merci à lui pour ce temps de partage et d'échange à la fois simple et riche.

*Propos recueillis et mis en forme par Jean-Christophe GONNEAUD*

### **Avec le recul, comment analyses-tu la période où tu étais athlète ? Est-ce que cela a eu une importance dans tes choix d'entraîneur ?**

Dans les années 70-80, on était des pionniers. Il fallait démystifier la suprématie des grosses nations étrangères et plus particulièrement des Pays de l'Est. La dernière médaille aux JO remontait à 1964 avec le C2 BOUDEHEN-CHAPUIS, et en kayak, il fallait remonter plus loin encore.

Nous avons constitué un petit groupe, avec Jean-Paul HANQUIER, qui n'avait pas peur d'aller chercher les autres. On voulait savoir comment faisaient les étrangers pour gagner car on n'avait plus réellement de modèle en France. Sinon je n'ai pas grand-chose à dire sur cette période. Je me suis éclaté, j'ai vécu des trucs extraordinaires. La médaille, je la voulais, je me suis entraîné pour. Elle prend du sens au moment où tu atteins l'objectif car elle représente une démarche intéressante. Après c'est fini. Si tu restes focalisé là-dessus, tu n'avances plus.

### **Comment deviens-tu entraîneur ?**

En 1981, un an après les JO de Moscou, Jean-Claude LE BIHAN (entraîneur national unique de

cette période) me propose de prendre le poste d'entraîneur et coordonateur des Equipes de France. Je dois donc concilier la formation BE3 nécessaire pour exercer le métier, le travail à la police car mon détachement s'achevait après les JO, et l'entraînement. Je n'avais pas encore décidé d'arrêter la compétition, mais je me suis rendu compte que c'était le moment de le faire. J'ai enchaîné les blessures, les difficultés et je ne voulais pas faire l'olympiade de trop. J'avais sous les yeux l'exemple d'athlètes qui n'avaient pas su s'arrêter et qui restaient sur les bassins pour des raisons que je ne comprenais pas ou que je ne partageais pas. Je savais aussi que j'avais atteint mon objectif sportif avec ma médaille aux Jeux de Moscou.

Alors que Jean-Claude travaillait tout seul, la direction technique s'est élargie et j'ai intégré une équipe d'entraîneurs déjà en place. Les personnalités n'étaient pas faciles mais ça se passait bien. J'avais la confiance totale du DTN, liée également à mes résultats aux JO. Cette confiance était nécessaire car je ne pouvais pas tout expliquer. J'étais plutôt dans un engagement total au service des athlètes.

### **Comment as-tu fonctionné ?**

Le travail était très intuitif. Le projet se construisait au fil des saisons. J'ai adoré les premières olympiades. Je ne ressentais aucun problème de pression. On partait avec la feuille blanche et une nouvelle génération d'athlètes. J'ai privilégié le travail avec un petit groupe de personnes, totalement engagées dans un projet de haut niveau.

De mon côté, j'étais prêt à tout pour faire respecter également le contrat moral que nous avions passé. Je me souviens d'avoir pris l'avion une nuit pour ramener en stage un athlète qui était rentré chez lui. Je suis arrivé quasiment en même temps que lui à la maison. Je ne l'ai pas fait qu'une fois ...

J'ai démarré l'équipe canoë alors qu'elle n'avait plus de résultats. Athlètes et entraîneur ensemble, nous avons eu le sentiment de construire une nouvelle dynamique collective. Le but était que les gens sortent le max d'eux-mêmes. Je pense que c'est ce qui a fait notre force. Les résultats en Course en Ligne étaient « hasardeux ». Il n'y avait pas de rôle clair des entraîneurs dans la construction de la performance, ni dans l'accompagnement pour la réalisation de la performance. Il n'y avait d'ailleurs qu'un seul entraîneur/sélectionneur pour tous les collectifs.

J'ai commencé par mettre les athlètes en contact avec le haut niveau (URSS, Allemagne de l'Est,

Hongrie ...) dans des stages durs. J'avais le souvenir avec Francis HERVIEU ( l'un de mes équipiers de K2) des stages hivernaux tels que le Mexique ou nous étions entraînés avec l'équipe nationale Hongroise et c'est avec cet esprit que je voulais construire. C'était donnant/donnant : des stages très durs et d'autres stages comme ceux en Guadeloupe où les athlètes pouvaient emmener leur femme par exemple. Cela me permettait aussi d'avoir un contact avec les proches qui peuvent jouer un rôle fondamental dans la construction de la performance (ou la destruction - parfois !)

On avait peu de moyens. On faisait de la musculation, mais sans compétence particulière, un peu comme on l'avait pratiquée nous mêmes. On aurait eu besoin de personnes ressources sur la préparation physique.

Au plan de l'organisation générale, j'ai balancé entre les missions exclusives d'entraînement combinées à la coordination. Loin des échéances olympiques, j'assurais la coordination globale des équipes. En phase finale, le DTN souhaitait me soulager en apportant un coordonateur pour que je puisse être au plus près des athlètes. C'est comme cela que j'ai travaillé avec Jean Paul CEZARD, Denis CHEMINADE et Michel LETIENNE. Au final, bien qu'étant athlète kayakiste, j'ai été entraîneur des kayaks jusqu'au JO de Los Angeles en 84 mais j'ai plutôt été un entraîneur canoë.

### **Comment construisais-tu le « groupe Equipe de France » ?**

Après les piges de mars, je construisais mon groupe et on fonctionnait sur ce système durant toute la saison. Pour constituer le groupe, je tenais compte des piges mais aussi des résultats de l'année précédente, des caractéristiques techniques des athlètes. Les courses inter servaient ensuite à valider les bateaux. Il y a eu des périodes délicates où j'ai changé la place des athlètes dans le bateau, bousculé les répartitions car je trouvais qu'on n'optimisait pas le potentiel de l'équipe.

J'ai également travaillé à une période où les gestuelles pouvaient être très différentes et pas forcément compatibles. En kayak, l'arrivée de la pale creuse a standardisé un pan de la technique. La pale impose une organisation gestuelle qui n'existait pas avec la pale plate. Il y avait des gestes très différents. Quand au C2, c'est un équipage tellement particulier qu'on ne peut pas mettre n'importe qui ensemble dans le bateau. Il faut des gestuelles compatibles, une bonne cohésion et du temps.

Quand j'avais une proposition un peu dérangement, je prenais le temps de monter voir le Président de la Commission pour lui expliquer la démarche que j'envisageais de mettre en place. Il devait

comprendre ma stratégie et la partager. Tout le monde doit comprendre et défendre les solutions proposées pour qu'elles soient efficaces à 100 %. Même si une solution n'est jamais totalement parfaite, il faut accepter de faire des choix. C'est le fait de suivre les choix qui les rend efficaces.

J'ai parfois eu du mal avec les coordonateurs d'Equipe de France quand ils n'étaient pas réellement garant du projet et qu'ils faisaient des concessions aux athlètes. Cela manquait de rigueur. On perd prise quand on fait cela et au final ce n'est pas bon pour la performance.

### **Sur quelles valeurs bases-tu ton action d'entraîneur ?**

Je me suis beaucoup appuyé sur les notions de plaisir et aussi de respect de l'athlète. Je me sentais proche d'eux. Je pense également que l'on doit respecter l'athlète car il s'investit à fond et sa carrière est courte. Pour moi cela allait également de pair avec une certaine humilité (de l'entraîneur, des athlètes) face à la performance. On fait des trucs super mais on ne se prend pas la tête, on ne se prend pas pour des stars car c'est quelque chose qui retombe vite et qui n'a pas de sens. Ce qui a du sens, c'est l'engagement humain, la démarche d'excellence.

Le fait d'avoir un projet fort, parfois hors norme, s'appuie sur une confiance totale. Les athlètes doivent me faire confiance. Cette confiance ne se décrète pas mais elle se construit dans la durée.

Cette confiance permet que, lorsque l'on décide quelque chose, on y croit et on s'investit à fond dans ce sens. Ainsi, avant les JO de Barcelone, avec le C2 HOYER/BOIVIN, on se prend une volée à la Coupe du Monde de Duisbourg. Je ne savais pas quoi faire mais j'ai proposé 2 options aux gars : soit on s'entraîne trop, vous êtes fatigués et on doit relâcher un peu, soit on est dans un faux rythme et malgré l'impression de fatigue, il faut remettre des tours. Ils ont choisi l'option 2 qui s'est avéré être la bonne. Une fois l'option choisie, on l'a tenue, sans se poser de questions parce qu'il faut y croire. Parfois j'avais l'impression d'être un bourreau avec eux mais c'est ce qu'on avait décidé donc j'étais aussi là pour les aider et les stimuler pour tenir ce projet. Au final, on n'a pas regretté car je pense que c'est ce travail énorme qui leur permet de remonter à la fin du 1000 m pour prendre la médaille.

L'entraîneur doit également rester responsable du projet. Chaque fois que les athlètes ont cherché à passer en direct, sans le soutien de l'entraîneur qui les connaît, il y a eu une perte d'énergie et contre performance. Je pense aussi que le contrat, la confiance établie avec les athlètes les amène à se



surpasser. En tout cas, j'ai toujours été fier de ce qu'ils ont fait sur les grandes échéances.

Au final, c'est la dimension humaine que l'on peut apporter à l'entraînement qui prime. C'est elle qui détermine le niveau d'engagement, l'énergie qui va s'additionner ou se neutraliser.

### **Comment as-tu vécu les Championnats du Monde de Vaires ?**

Pour moi, c'étaient des Championnats du Monde vraiment agréables car on a eu de super résultats. Les bateaux phares étaient en place. On avait en plus une équipe jeune en C4. Pour eux, le challenge était de prouver leur valeur. Ce n'était pas évident pour cette catégorie car tant qu'ils n'avaient pas battu clairement et régulièrement l'équipe en place, je ne pouvais pas leur faire confiance sur une échéance majeure. Il est certain que c'est difficile de bousculer une hiérarchie en place, de se construire son expérience mais chacun doit gagner sa place pour avoir la confiance du groupe et de l'entraîneur.

### **Comment préparais-tu les Jeux Olympiques ?**

Avant les grosses échéances, on essayait de ne pas arriver trop tôt pour ne pas être perturbé par l'environnement. C'est parfois frustrant car on ne participe pas à toute la fête olympique mais j'estime que c'était nécessaire pour les résultats. Pour les jeux, on essaie de ne pas arriver trop tôt. Environ 3 à 4 jours avant le démarrage.

Pour préparer Los Angeles on avait vu que le bassin était tellement démonté dans la journée que les bateaux cassaient en deux. Les courses avaient donc lieu de 6 h à 9 h. On a travaillé sur le décalage horaire depuis la France. On a donc fait un stage de préparation totalement isolés à Chaumeçon en travaillant sur des horaires complètement décalés. L'idée était de préparer ce décalage et d'arriver ensuite au dernier moment sur place.

A Séoul, on n'était pas sur le site de compétition non plus. Le début a été un peu pollué par les difficultés de choix d'inscriptions dans la catégorie kayak homme. Les choix n'ont été faits qu'au dernier moment et pour moi ce n'est pas un facteur de performance. On sait également ce qui s'est passé ensuite ....

Dans la situation de crise extrême que nous avons vécue avec l'élimination du K2 et du K1, je me suis concentré pour rester avec les athlètes canoë et les aider pour performer. On était dans notre bulle canoë et mon rôle était de les protéger, de tout vérifier pour qu'ils puissent se concentrer sur ce qu'ils avaient à faire.

### **Comment s'est passé ta fin de carrière ?**

Petit à petit, j'ai ressenti une pression importante de la fédération sur nos résultats. Barcelone a été très difficile car on mettait beaucoup de pression sur l'équipe canoë qui, à un moment donné, restait la seule chance de médaille pour la Course en Ligne. On me demandait de faire le maximum alors que j'étais déjà au maximum sans qu'on ait à me le rappeler. Du coup vers la fin, je me suis plus isolé avec les athlètes. Je préférais être sur le terrain à agir qu'au contact des dirigeants qui renforçaient encore la pression que l'équipe se mettait déjà toute seule. Je pense que cela a pu m'être reproché à l'époque. Peut-être également que j'avais accumulé une lassitude et que je supportais moins bien ces situations



Comme pour ma carrière d'athlète, j'avais la vision qu'il ne fallait pas faire l'olympiade de trop. J'ai été marqué par les gens qui ont mal fini (soit en tant qu'athlète soit comme entraîneur).

Je ne voulais pas non plus me retrouver dans une impasse et ne plus être capable de faire autre chose que le métier d'entraîneur. Il fallait donc que j'arrête avant qu'il soit trop tard pour avoir l'énergie nécessaire à une réorientation professionnelle.

Pour moi on fait ce métier à fond et pas à moitié donc je préférais arrêter. Je me posais aussi la question de la reconversion. Je n'avais pas envie de finir « abimé » par le système et aigri par le fait de ne pas avoir de solution pour me reconverter. Tout était clair à Barcelone, je savais que c'était ma dernière olympiade et que j'allais partir ensuite à la Direction Régionale de Dijon pour m'occuper du Haut Niveau en tant que Conseiller d'Animation Sportive.

Je suis parti dans un nouveau monde. Je ne le regrette pas car je pense que je serais arrivé à saturation dans tous les cas. Je me fais plaisir dans mes nouvelles fonctions après 20 ans passés dans le haut niveau (athlète/entraîneur). J'ai gardé

d'excellentes relations avec les athlètes, je suis toujours ce qui se passe mais je ne souhaite pas intervenir, malgré les sollicitations. Il faut savoir laisser la place et donner les clefs pour que les entraîneurs puissent travailler avec la même passion que moi.

Je suis très content de voir les résultats actuels de la Course en Ligne. J'espère que malgré les

contraintes actuelles qui sont bien plus fortes qu'à mon époque les athlètes continuent de se faire plaisir, savent rester simple et avec beaucoup d'humilité.



World Championships Flatwater Racing 1979 Duisburg, K2 men 10'000 m

Photo nauticMEDIA Raymond Kamber

## PARACANOE ET MATERIEL

**Cyril FOURNIER**

*Cyril FOURNIER, référent paracanoë à la FFCK nous fait part de son expérience sur une question qui revient souvent lorsqu'on parle de pratique pour les personnes handicapées : le matériel ! Sans éluder la question, on s'aperçoit que le matériel n'est pas le premier frein au développement du Paracanoë mais qu'il mérite d'être pris en compte au fur et à mesure de l'évolution du projet de l'athlète. Les témoignages d'athlètes viennent donner des pistes concrètes pour les cadres et dirigeants de clubs qui souhaiteraient développer une pratique Paracanoë dans leur structure.*

L'ouverture des clubs de la FFCK aux personnes en situation de handicap n'est pas récente. Ce n'est pas une surprise pour une activité qui regroupe autant de formes de pratique différentes et qui a su adapter ses embarcations aux différents environnements et formes de pratique. Le paracanoë reste cependant une pratique discrète ; peut être parce qu'on s'imagine qu'il y a beaucoup de freins quand on accueille des personnes handicapées ? Le savoir nager, l'accessibilité des sites de pratique, le matériel... Le développement de la compétition Paracanoë depuis 2007 ainsi que l'inscription du canoë-kayak au programme des Jeux Paralympiques dès 2016, poussent à s'interroger et à trouver des réponses.

Quand on interroge les pratiquants handicapés, participer au Marathon de l'Ardèche, au Marathon du Haut Rhône, aux Championnats de France de Course en Ligne... ou faire un raid dans le grand nord, ne semble pas un problème insurmontable. Il s'agit de comprendre les exigences de l'activité, les conséquences sur le handicap et, si nécessaire, les adaptations à envisager. La réponse n'est donc pas « unique » pour un public qu'on appellerait handicapé. C'est une question personnelle à résoudre.

D'ailleurs il existe de nombreux handicaps différents, toutes les personnes handicapées ne sont pas en fauteuil. Chaque handicap est propre à la personne et va nécessiter des adaptations spécifiques.

Pour comprendre comment peut se dérouler l'arrivée dans un club puis le perfectionnement d'une personne handicapée, j'ai interrogé plusieurs sportifs avec des handicaps différents et des regards différents. J'ai retranscrit plus

particulièrement un témoignage qui me semble très représentatif des situations généralement rencontrées.

### Témoignage

Gauthier, 20 ans, du Canoë Club Lillois, est mal marchant (classifié dans la catégorie: LTA)

*Quel type de handicap as-tu ? Quels sont les problèmes que tu rencontres en kayak ?*

J'ai un handicap aux jambes diagnostiqué comme étant la maladie de Shtrompell Laurrain : j'ai une forte spasticité, c'est à dire les muscles très raides. En kayak, le problème principal est la gestion du gouvernail avec les pieds du fait que j'ai du mal à contrôler mes jambes. Au bout d'un certain temps, je ressens "des fourmis" dans les fessiers et le haut des cuisses, elles sont anesthésiées en quelques sortes. Je manque de stabilité à l'arrêt également.



*Raconte-moi ta première séance...*

Je pratiquais le kayak de mer, en loisir, mais j'ai débuté la Course en Ligne à 18 ans au CC Lillois. Pour ma première séance, j'ai utilisé un kayak de mer. Il s'agissait d'un cours adultes débutants, l'accueil fut très sympa, j'ai rapidement accroché.



*Aujourd'hui tu fais de la compétition. Comment as-tu adapté ton embarcation ?*

Nous avons rallongé la barre de gouvernail. Jusqu'ici j'utilisais un gilet pour me caler le dos, mais nous sommes en train de fabriquer une coque pour être plus à l'aise et gagner en puissance.

*As-tu fais appel à quelqu'un pour t'aider dans ces adaptations ? À qui ? Pourquoi ?*

Tout d'abord le CCL m'a beaucoup soutenu, on a bien pris le temps de réfléchir à tout ce qui pouvait m'aider. Nous avons ensuite pris de multiples mesures pour trouver les bonnes dimensions de la future coque. Nous espérons notamment qu'en gagnant en maintien, je pourrai également gagner en équilibre.

Pour la réaliser nous avons fait appel à un professionnel qui travail la fibre, pour limiter le coût et avoir du matériel de qualité, car une coque reste un investissement onéreux !

La coque est conçue pour mon bateau et ne s'adaptera pas nécessairement à toutes les embarcations. Elle sera également réglable pour pouvoir être utilisée par d'autres membres du club, mais elle reste globalement adaptée à ma morphologie.

*Pour toi, est ce qu'il manque quelque chose dans les clubs pour la pratique Paracanoë ?*

Peut-être de la communication auprès du public. Je pense que la demande est forte mais les gens sont peu informés. Des locaux accessibles aussi

...

### **Quelques pistes de réflexion**

Comme le précise Gauthier dans son interview, il y a souvent besoin de très peu de choses pour réaliser les premières séances. Avec des adaptations très faciles à mettre en œuvre (un gilet dans le dos, une mousse sous les talons, des calages de hanche...), on peut découvrir et partager le plaisir de naviguer.

Dans un second temps, on peut utiliser des coques ou des systèmes de calage déjà existants. Quand la pratique devient quotidienne, la conception d'une coque adaptée à la morphologie et au handicap semble vraiment indispensable. Cela permet d'abord d'éviter les blessures, les traumatismes, les attitudes de compensation néfastes à long terme. C'est également important pour des questions de confort, pour pouvoir pratiquer plus longtemps sans souffrir et enfin pour gagner en efficacité.

Vous pourrez trouver un certain nombre de conseils et d'exemples en consultant ce document :

<http://www.ffck.org/renseigner/faire/handikayak/archives/CK%20&%20Handicapx.pdf>



*Exemple de coque réalisée pour Séverine AMIOT*

La mise au point d'adaptation peut être plus ou moins longue. Elle nécessite non seulement la prise en compte du handicap, mais également une bonne connaissance des contraintes de la pratique. L'entraîneur ou le professeur de canoë kayak joue, ici encore, un rôle très important au même titre que l'orthoprothésiste.

La discussion qui tourne autour du matériel peut également toucher à des sujets sensibles pour la personne handicapée. Il est donc fondamental de réaliser cette démarche d'adaptation dans un véritable climat de confiance et d'écoute mutuelle.



*Exemple de dossier utilisé par Ludovic GEORGE*

## **Claudine LEROUX : l'expérience d'une nouvelle Entraîneure au Pôle France de Cesson-Sévigné**

**Marie-Françoise PRIGENT**

*Le Pôle France de Cesson-Sévigné a accueilli en 2011 une nouvelle entraîneure : Claudine LEROUX. Certains la connaissent déjà par son parcours d'athlète en Equipe de France ou par ses dernières actions pour l'Equipe Nationale Britannique. Pour les autres, il me semblait intéressant de lui donner la parole afin qu'elle puisse se présenter et nous faire partager quelques éléments de sa riche expérience acquise outre-manche.*

**Papia : ton parcours sportif et professionnel est varié et riche en expériences. Peux-tu m'expliquer ce qui a été très positif pour ta réussite (sportive et professionnelle), ton épanouissement personnel, tes grandes satisfactions ?**

Claudine : c'est difficile de répondre mais je découperai ma réponse en grandes périodes pour plus de facilité.

### **Période athlète SHN : 1982 à 1996**

- ☞ la préparation des JO en 87 et les JO en 88,
- ☞ les mondiaux à Mexico en 94 avec une finale du K4 sur 200m,
- ☞ les mondiaux à Duisbourg en K4 en 1995, une belle expérience en équipage. A cette époque, il y a eu un important travail sur les équipages réalisé avec Francois DURAND.



### **Période entraîneure en Bretagne (Pôle espoir) + Equipe de France Junior, de 1989 à 2000 :**

- ☞ la diversité du travail, c'était bien ! Cela m'a appris la progressivité. Au Pôle espoir, il y avait un bon groupe avec Bertrand, Hermann, Olivier, encore dans le circuit (en tant qu'athlète ou entraîneur) aujourd'hui
- ☞ les échanges et la transmission des compétences de la part des cadres de l'époque (toutes disciplines confondues) : Jean Pierre LAFFONT, René TREGARO, Jean-Yves PRIGENT, Dominique LE BELLOUR...
- ☞ c'était tout de même difficile de s'entraîner et entraîner les autres. Si c'était à refaire, je ne ferais pas pareil. Athlète d'abord, puis coach, même si mon statut de sportive a tout de même donné de la légitimité à mes actions,
- ☞ les athlètes du groupe juniors de l'époque : M.GOUBEL, P.COLIN, N.PARGUEL, B.HEMONIC, O.MARCHAND, C.CUZA, M.DELATTRE,



### **Période entraîneure en Grand Bretagne : 2000 à 2010**

- ☞ apprendre la langue puis la maîtriser
- ☞ la variété dans l'entraînement avec un environnement cosmopolite dans l'encadrement composé de Hongrois, Russes, Australiens, Bulgare,
- ☞ les échanges en anglais avec les différentes approches et adaptation des uns aux autres,
- ☞ prendre ce qui va marcher et l'adapter au système anglais. Apprendre à faire avec ce que l'on a, s'adapter à la culture anglaise et ne pas essayer d'importer une autre culture,
- ☞ la grande chance de connaître les clubs anglais avant de travailler au sein de la BCU. C'était vraiment une expérience très importante,
- ☞ j'ai beaucoup évolué sur la communication pour la gestion du projet de vie avec les sportifs (ves),
- ☞ la très bonne intégration dans le système sportif anglais.



De plus ce qui m'a plu, c'est d'être jugée et embauchée sur mes compétences et non pas sur le diplôme. Cela n'a pas été un problème de ne pas parler la langue au départ car les anglais ont procédé à une évaluation de ce qui me manquait et ils m'ont proposé une aide pour évoluer.

#### **Et les regrets ?? ou les évènements non aboutis ?**

- ☞ comme je l'ai déjà abordé, avoir fait des demi-choix dans les années 90, en voulant concilier Sport de Haut Niveau et métier d'Entraîneuse. Cela ne s'est pas révélé très performant pour la carrière sportive car je n'ai pas participé aux JO en 1992 et 1996
- ☞ le choix professionnel très difficile de partir en 2000 avec une prise de risque importante. Mais j'ai bien rebondi par la suite au plan professionnel (2000 à 2010). Ce n'est donc pas un regret au final,
- ☞ ne pas finir le cycle olympique avec l'équipe sportive britannique.

#### **Le coaching en Grand Bretagne en Course en Ligne : y a-t-il des différences essentielles avec le système français ?**

Oui des différences importantes. Les anglais importent souvent des entraîneurs étrangers, contrairement à la France qui forment ses cadres. Les barrières de la langue sont très bien négociées par le système. Il y a très peu de professionnels dans les clubs, les bénévoles assurent ce rôle mais bénéficient d'aides par la fédération.

#### **Ta place au sein de l'équipe anglaise ?**

Unique, car j'ai été la seule féminine dans l'équipe pendant 10 ans, et je suis la seule à être restée aussi longtemps. Je pense avoir réussi à éveiller leur attention sur la spécificité féminine et maintenant ils mettent en place des choses pour les féminines, sportives et cadres.

#### **Quelles attentes de la part du staff anglais ?**

Rien de spécial, que je fasse bien mon job. J'avais une évaluation chaque année avec le DTN sur le travail réalisé par rapport aux attendus. Ainsi, mon contrat a été renouvelé d'année en année pendant 11 ans.

#### **Quelle « French Touch » française leur as-tu apporté ?**

D'être une entraîneuse femme !!!, sinon mon accent sûrement, et le « franglais ».

#### **Quelles difficultés as-tu rencontrées ?**

L'intégration et la recherche de la perfection en anglais furent dures au départ.... La programmation de l'entraînement à traduire, plus la capacité à s'exprimer en réunion fut un peu difficile. Mais les progrès furent rapides et à la fin de l'année 2000, j'avais déjà une « certaine » maîtrise de la langue.

#### **As-tu suivi des formations ? si oui de quel type, pour quels apports ?**

J'assistais à une conférence internationale par an. Cette formation durait 4 jours avec des conférences multiples. Elle s'adressait aux entraîneurs des équipes Seniors, financée et organisée par la British Olympic Association.



J'y ai participé presque tous les ans pendant 10 ans. Il y avait des intervenants du monde entier, sur des sujets de tout ordre : physio, psycho, musculation, mental..., cela m'a toujours paru fondamental de me former et de rester au top des informations sur l'entraînement.

#### **Et maintenant ta nouvelle mission d'entraîneuse nationale au Pôle France de Cesson : comment se passe le retour en terre (presque) natale ?**

J'ai un peu de mal à retrouver mon français et le vocabulaire technique de l'activité !

#### **Qu'est ce qui te plaît dans ce métier ?**

La variété des actions, le contact humain.

#### **Dans quel domaine penses-tu « exceller » et quel domaine de l'entraînement t'attire le moins ?**

La communication, l'innovation, la créativité et sinon tout m'attire et m'interpelle, pas de problèmes, seulement des solutions.

#### **Quels objectifs prioritaires te fixes-tu dans ta mission au quotidien et à plus long terme ?**

Mettre en place :

- un environnement de qualité orienté vers la performance de haut niveau,

- un accompagnement journalier dans le projet sportif et professionnel des sportifs (ves) pour un bon équilibre de vie,
- un entraînement de qualité à la pointe du progrès,
- une vision d'ensemble innovante pour tirer/produire le meilleur des athlètes lors des échéances importantes (transformer le plomb en or).

**Quels messages as-tu envie de faire passer au plus jeunes ?**

- Persévérance et Patience sont les clés du Progrès et du Succès
- You need to believe it in order to achieve it.
- Valoriser les petites victoires au quotidien.
- Success is about choice, not chance.
- Garder une bonne estime de soi.

**Et aux féminines (sportive et cadre ou future cadre...)?**

Continuer à pagayer, entrainer avec passion et sans restriction.

**Pour finir : les secrets qui t'ont permis d'accompagner les pagayuses anglaises jusqu'aux finales olympiques....mais qui ne seront plus secrets si tu les dévoiles dans l'écho des pôles ☺**

Innovation, Créativité, Prise de risque dans la conception et l'application de l'entraînement.

Une place importante à la communication et une approche positive.

Pas d'a priori, de l'adaptabilité, une attention sans faille aux détails relatifs à l'entraînement ou plus simplement une passion sans limite pour la Course en Ligne !

**Merci Claudine.**



*Le K4 Dames français aux Jeux Olympiques de Séoul*



## Mise en place d'un « projet alimentation »

Anne BOIXEL

*Cet article présente le projet mis en place au pôle de Cesson-Sévigné autour de l'alimentation. Le « projet alimentation » fait suite à la présentation des trois acteurs et personnes ressources du projet : une professionnelle diététicienne au CHU au service exploration fonctionnelle, un stagiaire pratiquant de haut niveau en Marathon et l'entraîneur coordonnateur du projet. Il n'aurait pas eu lieu sans le soutien de Papia PRIGENT, directrice du pôle qui a fait le lien et mis des moyens financiers sur ce projet. Cette présentation est complétée de documents à destination des sportifs rédigés par Edwin LUCAS.*

### L'origine du projet

La réflexion sur la prise en compte globale de l'alimentation pour le sportif m'est venue à une période où j'ai eu un peu plus de temps pour moi. J'ai découvert le plaisir d'aller au marché, d'échanger une recette, de cuisiner et de partager un repas. La rencontre avec Edwin LUCAS au stage interrégional 2009, qui témoignait en tant que sportif de haut niveau en Marathon et qui poursuit ses études en BTS diététique, m'a paru opportune pour lancer ce projet.

Avant même d'aborder l'alimentation comme un paramètre de la performance pour un sportif, il me semble déjà important de regarder les freins à une alimentation saine pour un adolescent ou un étudiant (et un coach !). L'aide qu'on apporte se veut simple et pragmatique permettant dans un premier temps de s'organiser pour manger mieux.



Dans un deuxième temps, on est sur le postulat qu'à long terme, la nutrition maintient le sportif en bonne santé, couvre ses dépenses énergétiques et facilite sa récupération physique et mentale. On a identifié les temps forts de la planification les besoins quantitatifs (énergétiques) et les besoins qualitatifs (substances indispensables) associés aux aliments du marché. Pour ceux qui veulent aller plus loin, l'enquête alimentaire et la prise des plis cutanés permet d'orienter les apports en fonction des objectifs du sportif.

### Une dynamique globale de Pôle

Au-delà du service proposé aux sportifs du pôle par la mise en œuvre du projet « alimentation », il y a la volonté de se dédouaner de la notion de poids, de créer du lien et de la vie au pôle. Ce sujet est susceptible de rapprocher coaches et sportifs de toutes les disciplines et de tous les âges. Il me paraît d'autant plus important que les jeunes générations préfèrent le MacDo au restaurant et qu'ils quittent tôt leur famille pour rejoindre les structures du Parcours d'Excellence Sportive. J'espère que le projet saura dépasser les limites du quotidien des sportifs pour les inciter à renouer avec les savoir-faire culinaires familiaux.

A chacun de nous de faire vivre ce projet ! J'espère que notre lycéen en Bac pro restauration, prendra la relève sur la mise en pratique au sein du pôle qui est doté d'une cuisine équipée et performante...

### Nos références et inspirations ! :

#### Site de l'INSEP

<http://www.insep.fr/FR/telechargements/mdical/INSEP%20PROTEINES.pdf>

<http://www.insep.fr/FR/telechargements/mdical/INSEP%20POIDS.pdf>

<http://www.insep.fr/FR/telechargements/mdical/INSEP%20COUCHESSURSE%20basse%20d%C3%A9f.pdf>

#### Site étranger (CIO) : Guide de l'alimentation du sportif

<http://www.sportsoracle.com/uploads/2032.pdf>

<http://www.coach.ca/ressources-sur-la-nutrition-sportive-s12664> (en réfection mais avec normalement plein de fiches en français ou en anglais)

#### Site français

Site de diététique : <http://www.dietetiquesportive.com/diet/>

L'incontournable pour les idées de recettes :

<http://www.marmiton.org/default.aspx>

Site avec repas pour sédentaire en fonction des saisons :

<http://www.alimentation-et-sante.com/boutique.php>



# Les conseils de la rentrée

Edwin LUCAS

*Document à destination des athlètes du pôle de Cesson-Sévigné réalisé dans le cadre d'une formation au BTS nutrition diététique.*

## 1- L'EAU

Rappels de consommation. **Seule l'eau est indispensable.** Boire tout au long de la journée, car les pertes en eau sont constantes. S'hydrater avant d'avoir soif, car 10% des capacités physiques sont déjà perdues à l'apparition de ce signal.

Plan hydrique : boire au minimum :

**Entre le réveil et le petit déjeuner** - > 1 à 2 verres d'eau

**Petit déjeuner** - > un apport hydrique (eau, thé, café, ...)

**Matinée** - > 1/2 L réparti en petites gorgées

**Déjeuner** - > 2-3 verres, suivant votre tolérance

**Après-midi** - > 1/2 L réparti en petites gorgées

**Dîner** - > 2-3 verres, suivant votre tolérance

**Au coucher** - > 1-2 verres

**Efforts continus < 1h-1h30** seule l'eau suffit.

**Efforts continus de 1h/1h30** - 3 heures avec une température ambiante > 15°C -> Eau légèrement sucrée (20-30g de glucides/L d'eau) + 1 pincée de sel (1.2g de NaCl) en cas de forte sudation. (0.5L à 1.5L maximum/heure)

**Efforts continus 1h/1h30** - 3 heures avec une température ambiante < 10°C > Eau sucrée (40-60g de glucides/L d'eau). (0.5L à 1.5L maximum/heure)

**Efforts continus > 3 heures**, à la chaleur et associés à une forte sudation > 20g de glucides/L d'eau + 0.4g de Potassium L + 1.2 g de NaCl au maximum. (0.5 à 1L/heure)

-> Ne pas oublier de boire aussi après l'effort, en privilégiant des eaux riches en bicarbonates et en sodium :

St Yorre, Vichy Célestin, Arvie, Badoit.

## Le bon choix pour les courses

*Alterner de préférence :*

**eau minérale plate** -> Vittel, Volvic, Evian...  
Contrex Hépar (riche en magnésium). A utiliser seulement en 2-3 cures annuelles de 1L pendant 15 jours et jamais avant une compétition.

**eau minérale riche en bicarbonates** -> Saint Yorre, Vichy Célestins, Arvie, Badoit.

**eau du robinet** -> eau fiable en France, de qualité et économique.

**eau de source** -> ex : Cristaline.

*Attention aux eaux aromatisées :*

**Boissons aromatisées sans sucres :**

--> Perrier saveur Citron, Perrier saveur Framboise

**Boissons aromatisées sucrées aux édulcorants :**

(aspartame, acésulfame K, sucralose). Ces boissons ne font pas l'objet d'une recommandation particulière.

-> Contrex arôme Pêche blanche/Abricot, Contrex arôme Citron vert/Pamplemousse, Contrex arôme Mûre/Framboise.

-> Vittel saveur Citron Lime sans sucre, Vittel saveur Framboise/Cranberry sans sucre.

-> Taillefine saveur Citron Lime, saveur Framboise/Melon, saveur Fraise/Framboise, saveur Pamplemousse Rose/Thé Vert. ...

**Eaux minérales sucrées :**

Elles ne font pas l'objet d'une recommandation en raison de leur concentration variable en sucre, et de l'absence d'information sur la qualité de ces sucres.

- **< 20g de glucides/L (4 morceaux de sucre par litre)** -> Volvic Citron/Citron Vert,
- **20-30g de glucides/L (6 morceaux de sucre par litre)** -> Volvic Framboise, Volvic Nouvelle Orange, Volvic Pomme
- **40-50g de glucides/L (10 morceaux de sucre par litre)** -> La Salvetat goût Cassis, Vittel saveur Fraise, Volvic goût Ananas, goût Cassis, goût Fraise, goût Pamplemousse Rose, goût Pêche Orange, Perrier Fluo Agrumes/Citron, Orange/Litchi.
- **50-60g de glucides/L (12 morceaux de sucre par litre)** -> La Salvetat goût Abricot, Perrier Fluo saveur Citron, Genièvre, Volvic Citron gourmand, Vittel + énergie.
- **60g de glucides/L (+ de 12 morceaux de sucre par litre)** -> Perrier Fluo Cerise/Gingembre, Perrier Fluo menthe poivrée

### **Jus de fruits et sodas :**

Boissons édulcorées. Ne les consommez pas au quotidien car des incertitudes sur l'innocuité de l'aspartame sont toujours d'actualité :

- **Coca-Cola Light, Coca-Cola Light Lemon.**
- **Nestea Light Pêche Blanche.**

### **Boissons sucrées :**

Attention entre 6 et 9,5 morceaux de sucre par canette (90 à 145 g de glucides/L) !

- **Joker, Minute Maid, Pampryl, Tropicana, Fanta, limonade, Coca-Cola, Orangina...**
- **Sirops, nectars de fruits, jus de fruits du commerce...**

**Boissons énergisantes :** Attention à ne pas les confondre avec des boissons de l'effort. Elles ne présentent aucun intérêt pour le sportif : trop concentré en sucre (112g de glucides par litre), un fort taux de caféine (320 mg par litre), de la taurine et un sucre appelé le glucuronolactone dont l'innocuité à long terme n'a pas été prouvé --> Red Bull, Dark dog, Burn energy drink...

### **Boissons de l'effort en pratique**

L'utilisation des boissons d'efforts ne se justifie que pour des activités sportives, qui demandent des efforts continus, supérieures à 1h/1h30.

L'intérêt de boire ce type de boisson est d'utiliser l'eau, et le sucre afin d'épargner vos réserves en glycogène musculaire. Ces boissons sont surtout conseillées le jour de la compétition, où la possibilité de se nourrir correctement n'est pas toujours évidente.

Il est impératif de boire avant d'arriver à la sensation de soif car celle-ci signifie une perte de poids de corps de 1%, soit une diminution de 10% de vos capacités physiques.

L'ingestion de ces boissons ne se fait que 10 minutes avant l'effort, puis pendant l'effort, sinon vous risquez l'hypoglycémie réactionnelle. Pendant l'effort fractionner vos prises hydriques en ingérant 150ml (1 verre) toutes les 15 minutes.

Pour cela, nous vous proposons quelques conseils faciles et rapides à réaliser.

### **Deux solutions sont possibles :**

#### **Les boissons énergétiques (boissons de l'effort)**

Elles existent sous forme liquide ou sous forme de poudre à diluer.

#### **Boissons de l'effort du commerce :**

Boissons à diluer à cause de leur forte concentration en sucre (37 à 95g/L).

De plus, la qualité du sucre n'est pas toujours indiquée et respectée.

> Powerade, Isostar, Isoxan Pro, Overstim.

Ces produits ont 3 inconvénients majeurs :

- Ils sont excessivement riches en sucres (de 37g/L à 95g/L, quand les recommandations ne dépassent pas les 20 à 30g/L en condition intérieure, type gymnase)
- Ils nous informent rarement sur la qualité des sucres (recommandations : 50 à 75% de glucose + 25 à 50% de fructose ou 25 à 50% de saccharose)  
Powerade aqua+ (37g de sucre/L) -> 57 % de fructose + 43 % de glucose  
Powerade (56g de sucre/L) -> 66 % de glucose + 34% de maltodextrines  
Isoxan Pro (34g de sucre/L) -> 75 % de fructose + 10% de maltodextrines
- Il faut faire attention à leur concentration en sel (de 0,2 g/L à 2,9g/L) car les experts recommandent 1,2g/L en cas de forte sudation (plus de 3L) et comme ces boissons doivent être diluées, la concentration devient alors trop faible. Dans certains cas il faudra donc rajouter du sel.

-> Le jus de raisin dilué des atouts majeurs pour le sportif :

- Il garantit une qualité des sucres qui se rapproche le plus des recommandations (50 à 75% de glucose et 25 à 50 % de fructose ou saccharose).
- Il est une source naturelle de vitamines C et B6.
- Repère de dilution > 1 volume de jus de raisin + 9 volumes d'eau + 1 sachet individuel de sel de restauration en ambiance chaude Jusqu'à 4 volumes de jus de raisin + 6 volumes d'eau + 1 sachet individuel de sel de restauration en ambiance froide

#### **Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante : 15 - 20°C :**

Pour préparer 1L de boisson à 20 g de glucides/L :

-> poudre + eau :

2 csr poudre de boisson de l'effort pour 1L d'eau minérale +

2 csr poudre Overstim pour 1L d'eau minérale.

-> liquide + eau :

0.5L (1bouteille) powerade aqua+ + 0.5L d'eau minérale.

0.3L (2/3 de bouteille) Isostar hydrate and perform + 0.7L d'eau minérale.

#### **Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante < 10°C :**

Pour préparer 1L de boisson à 60 g de glucides/L :

-> poudre + eau :

5 csr Overstim pour 1L d'eau minérale.

7 csr Isostar total performance pour 1L d'eau minérale.

6 csr Isoxan Pro pour 1L d'eau minérale

-> liquide + eau :

0.9L (un peu moins de 2 bouteilles) powerade aqua++ 0.1L d'eau minérale.

0.8L (1 bouteille et 1/2) Isostar hydrate and perform + 0.2L d'eau minérale.

Composer vous même la boisson de l'effort à base de jus de raisin en mélangeant :

### **Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante > 20°C :**

Pour préparer 1L de boisson à 20 g de glucides/L :

-> 150 ml de jus de raisin (1 briquette) + 850 ml d'eau minérale.

### **Efforts continus 1h/1h30 - 3 heures avec une température ambiante < 10°C :**

Pour préparer 1L de boisson à 60 g de glucides/L.

-> 400ml de jus de raisin (2 briquettes) + 600ml d'eau minérale

La composition de votre boisson de l'effort dépendra aussi du degré de sudation. En effet, si la sudation dépasse les 2 à 3L, rajouter 1 sachet de sel de table individuel par litre de boisson.

Vérifiez votre hydratation : des urines claires au lever et à jeun sont le reflet d'une bonne hydratation

## **2- VIANDES, POISSONS ET OEUFS**

Sources naturelles de protéines de qualité, de fer bio-disponible, de vitamines B1, PP, B12, A, de phosphore... et de lipides en quantités variables.

Rappel de consommation

-> Une portion de viande, poisson ou 2 œufs au déjeuner et au dîner. Taille des portions en fonction de votre poids corporel et de la sollicitation musculaire.

Alternez ! Sur une semaine, consommez :

-> **3 à 4 fois de la viande rouge** (coeur de rumsteck, faux-filet, bavette...)

-> **3 à 4 fois de la viande blanche** (escalope de dinde, blanc de poulet...)

-> **3 à 4 fois du poisson** (sole, merlan, colin...)

-> **2 fois du poisson plus gras** (haddock, maquereau...)

-> **2 fois 2 oeufs** (6 oeufs maximum par semaine)

-> **1 fois 2 tranches de jambon dégraissé**

**Charcuterie** (rillettes, saucisses, saucisson, pâté... à l'exception du jambon blanc dégraissé) :

-> 1/semaine

-> Dans le cadre d'une perte de poids : 0

-> Jamais avant une compétition.

### **Le bon choix pour les courses**

#### **Sélectionnez des produits basiques et simples à cuisiner :**

-> Escalope de dinde, steak haché à 5% MG, coeur de rumsteck, escalope de veau, aiguillettes de poulet, filet de boeuf, côte de porc dégraissée, 2 tranches de jambon de 50g...

-> Filet de cabillaud, filet de sole, pavé de saumon, filet de merlan, truite...

Les poissons en conserve peuvent être une bonne alternative aux poissons frais ou congelés, à condition qu'ils ne soient pas conservés dans l'huile (cas des sardines par exemple).

#### **A EVITER :**

Poissons panés, nuggets de poulet, cordons bleus du commerce, plats préparés, knackis, merguez, saucisses... : Ils contiennent souvent peu de protéines et énormément de graisse.

**Exemple :** 2 Knackis Max > 21.6g de protéines mais 49.4g de lipides !

**Attention aux grammages et à la qualité des protéines** -> il faut environ entre 3 à 4 tranches de blanc de dinde (1 tranche : 20-30g) pour avoir un équivalent protéique de 100-120g de viande.

**Plats cuisinés** -> Exemple : Saumon à l'aneth et pâtes torsadés (23.7g de lipides/personne ; 2.1g de sel/personne), Langue de boeuf sauce mère et pommes de terre de William Saurin (21.4g de lipides/personne), Cassoulet en conserve de William Saurin (21g de lipides/personne).

#### **Sélectionnez vos produits**

**En règle générale**, diversifiez le choix des morceaux. Préférez des morceaux maigres 3 jours avant les compétitions et pendant les compétitions, ainsi que dans les phases de perte de masse grasse.



		Morceaux maigres (< 6% MG)	Morceaux semi-gras (6-12% MG)	Morceaux gras (>12% MG)
VIANDE ROUGE	bœuf	Bavette Bifteck Jarret tendre de tranche tournedos	Collier Entrecôte faux-filet Onglet paleron	Plat de côtes
	Agneau/mouton		gigot	Côte, selle, épaule, collier
VIANDE BLANCHE	veau	Côte dégraissé Jarret, noix	Bas de carré collier	Côtes, épaule, rôti
	porc	Côtelette dégraissée, filet, mignon, jambon découenné dégraissé		Rôti, côtelette, échine, travers
	dinde	Escalope, blanc de dinde, cuisse sans peau		
	Poulet-pintade canard	Blanc de poulet, blanc de pintade	Morceau sous la peau	
POISSONS		Bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, thon albacore, thon rouge, truite	Anchois Haddock Sardine Saumon	Alose Anguille Hareng Maquereau Murène

optimiser leurs apports en protéines (renforcement musculaire).

### 3- LES PRODUITS LAITIERS

Sources de protéines d'origine animale, de calcium, de phosphore, vitamines du groupe B et vitamines A et D (dans les produits non écrémés)... et de lipides en quantité variable.

#### Rappel de consommation

##### Au minimum trois par jour

Alterner > 1 bol de lait demi écrémé = 1 yaourt nature = 100g fromage blanc à 20%MG = 2 petits suisses (2X60g) à 20%MG.

##### Fromage

Une portion par jour au maximum, à éviter le jour de la compétition, à supprimer dans le cadre d'une perte de poids.

##### Fromage blanc

Riche en protéines, est à sélectionner pour les poids de corps élevés ou pour les athlètes devant

#### Le bon choix pour les courses

##### Sélectionnez les produits basiques :

- > Lait demi-écrémé
- > Yaourt nature
- > Fromage blanc à 20%MG
- > Petits suisses à 20%MG.

**ATTENTION** : le pourcentage de matières grasses est calculé à partir de l'extrait sec du produit. Soit, pour un fromage blanc à 20% on aura 20% de matières sèches et 80% d'eau. Comme la matière grasse représente 20% de l'extrait sec, on aura alors 4g de matières grasses/100g de fromage blanc à 20%. le pourcentage de matières grasses est calculé à partir de l'extrait sec du produit. Soit, pour un fromage blanc à 20% on aura 20% de matières sèches et 80% d'eau. Comme la matière grasse représente 20% de l'extrait sec, on aura alors 4g de matières grasses/100g de fromage blanc à 20%.

## A EVITER :

Yaourts aux fruits (moins de protéines et moins de calcium).

Yaourts au lait entier (riches en lipides) > Yaourt à la Grecque, La Laitière Chocolat, Perle de Lait...

Laitages ayant une teneur en lipides >4% > entremets, crèmes desserts, flans, laits gélifiés, Danette, Liégeois, mousses, crèmes brûlées, crème caramel, île flottante, Marron Sui's...

Laitages à 0% MG (pas de vitamine D ni A).

## 4- LES FECULENTS

Sources de glucides complexes (amidon), de protéines d'origine végétale et de faible valeur biologique, de vitamines du groupe B, de minéraux et de fibres.

### Rappel de consommation

**Une portion de glucides complexes à chaque repas.**

La quantité dépend de l'effort fourni et à fournir. Alternier -> riz, semoule, pommes de terre, blé, macaronis, spaghettis, coquillettes...

pain blanc, pain aux céréales, pain complet, pain grillé, biscottes...

Légumineuses-> deux fois par semaine, mais jamais avant un entraînement lentilles, pois chiches, haricots blancs, pois cassés...

Consommer des pâtes "al dente" au dîner la veille de la compétition ou au déjeuner avant une compétition programmée en fin de journée.

Si le délai est inférieur à 2 ou 3 heures entre le petit déjeuner et le début de l'épreuve ou de l'entraînement, le pain sera consommé grillé pour une meilleure digestibilité.

### Le bon choix pour les courses

Sélectionnez -> Pain blanc, pain complet, pain de campagne, pain aux céréales... Pâtes non cuisinées > coquillettes, torsades, macaronis, spaghettis...

Riz non cuisiné > Riz long grain, Riz Thaï Jasmin, Blé au naturel

Pommes de terre non épluchées (en filets)

Biscuits <10% de lipides, avec modération (attention au sucre !) > petits beurre, pain d'épice, barquette, Mini roulé aux fruits.

## A EVITER

Exemple :

Pommes de terre déjà cuisinées -> pommes dauphines, pommes sautées...

Purées du commerce

Riz pré-cuisiné -> Riz Tomate et Huile d'Olive (5.4g de lipides/100g)

Blé pré-cuisiné -> Ebyl Tendre Blé à la Tomate et au Basilic (6.8g de lipides/100g)

Pâtes pré-cuisinées -> tagliatelles à la carbonara (9.6 de lipides/100g),

Tortellini Ricotta Epinards (17g de lipides/100g).

Céréales riches en graisses et sucres simples et pauvre en amidon-> céréales chocolatées, à base de miel, riches en sucre simple...

Barres céréalières chocolatées et riches en graisses et en sucres simples

Biscuits ->15% de lipides > biscuits enrobés, fourrés au chocolat...

Pains de mie -> Harrys (4 à 5g de lipides pour 100g).

## 5- LES FRUITS ET LES LEGUMES

Sources de vitamines antioxydantes (vitamine C, caroténoïdes, vitamine E, polyphénols...), de folates (vitamine B9, acide folique), de fibres.

### Rappel de consommation

Une crudité au déjeuner et/ou au dîner -> carottes, concombre, radis, tomates...

Légumes cuits au déjeuner et au dîner à volonté -> poireaux, haricots verts, brocolis, aubergines, navets, courgettes, champignons, salsifis, épinards...

Trois portions de fruits frais par jour -> 1 poire/pomme/kaki = 1 petite mangue/petite banane = 2 kiwis/ figues fraîches = 3 clémentines/ abricots frais = 1/2 pamplemousse/gros melon = 1/2 d'ananas = 250g de fraises/framboises = 10 à 12 litchis = 15-20 grains de raisin = 20 cerises...

### Le bon choix pour les courses

Sélectionnez :

#### Produits frais

Produits simples et rapides à préparer -> conserves, surgelés...

Ayez toujours dans votre congélateur 3 sachets d'1 kg de légumes > courgettes, haricots verts, aubergines, choux de Bruxelles, épinards...

Ayez toujours une corbeille garnie de fruits de saisons.

Epices et herbes à rajouter lors de la cuisson > paprika, aneth, basilic, cumin, curry...

Diversifiez vos choix !

## A EVITER

Exemples :

Crudités déjà assaisonnées et préparées -> Betteraves rouges (6.8g de lipides/100g), Salade Coleslaw (14.1g de lipides/100g).

Légumes pré-cuisinés -> Gratin d'Aubergines (10g de lipides/100g), Gratin de légumes (5.7g de lipides/100g), Galettes Choux-fleur, brocolis, carottes (4.9g de lipides/100g).

Soupes du commerce -> Crème de champignons des bois (14g de lipides/assiette).

Jus de fruits et compotes du commerce.

Fruits secs et oléagineux

Fruits secs -> Il s'agit de fruits déshydratés appauvris en vitamines. On peut les consommer en collation le jour d'une compétition car ils sont mieux mastiqués et donc mieux digérés. En dehors des compétitions ils ne sont pas nécessaires à une alimentation équilibrée.

Fruits oléagineux -> noix, amandes, pistache, noix de coco... Ils sont riches en graisses et en amidon et ne sont donc pas recommandés car leur digestibilité est médiocre.

## 6- LES MATIERES GRASSES

Sources de lipides, d'acides gras essentiels, de vitamine A (beurre et crème), et de vitamine E (huile).

### Rappel de consommation

Beurre et crème fraîche -> à limiter

Ne pas négliger l'huile pour assaisonner les crudités (acides gras essentiels) -> huile de colza de préférence omega 6 /omega 3 < 5 et huile d'olive

Au minimum 2 cuillères à soupe d'huile par jour.

Choisissez les modes de cuisson qui limitent l'ajout de matière grasse > viande : rôtie, grillée... poisson -> en papillote, au four...

oeuf -> poché, à la coque ou sur le plat (ajout d'huile dans la poêle inutile).

### Le bon choix pour les courses

Sélectionnez :

Huile de colza et huile d'olive : faites un mélange des deux dans une bouteille en verre.

Beurre à 82%MG ou éventuellement allégé en cas de perte de masse grasse.

Huile et beurre ne sont pas à supprimer de l'alimentation, il faut plutôt limiter les graisses cachées (fromage, biscuits, viennoiseries, viande grasse, pizza...)

Pour varier les saveurs, l'huile de colza peut être, de temps en temps, remplacée par l'huile de noix ou de soja.

Les margarines "diététiques" ne font pas l'objet d'une recommandation particulière.

## 7- LES ALIMENTS DU PLAISIR

Rappel de consommation

Les repas sont avant tout sources de plaisir > ces aliments peuvent faire partie de l'alimentation du sportif si leur consommation est contrôlée.

### Pendant les périodes d'entraînement

une portion de charcuterie par semaine -> rillettes, saucisses, saucisson, andouilles, merguez, chipolatas, pâté, boudin noir... sauf jambon blanc dégraissé.

une friture par semaine -> frites, nuggets, poissons panés...

un morceau de fromage par jour.

une pâtisserie par semaine.

Evitez de les consommer le même jour.

Les supprimer 3 jours avant la compétition et le jour de la compétition.

### Le bon choix des courses :

Sachez les identifier pour limiter leur consommation :

Aliments plaisirs riches en sucres -> boissons sucrées, sodas, bonbons, miel, confiture, ketchup...

Aliments plaisirs riches en graisses -> charcuterie, fritures, nuggets, friands, pizzas, quiches, gratins, sauces du commerce, fruits oléagineux, mayonnaise...

Aliments plaisirs riches en graisses et en sucres simples -> chocolat, barres chocolatées, gâteaux secs, biscuits, pâtisseries, viennoiseries, croissanteries, crèmes dessert, entremets, glaces, pâte à tartiner, pain brioché...

Aliments plaisirs riches en calories oenologiques = les boissons alcoolisées -> bière, champagne, rhum, vin, whisky, cognac... > contiennent des calories, de l'alcool, des composés toxiques.

L'alcool, en inhibant l'hormone antidiurétique, provoque une fuite urinaire engendrant une déshydratation incompatible avec la performance.

### Fast Food :

Faites vous plaisir de temps en temps mais toujours avec modération (pas plus d'une fois par semaine) et jamais avant un entraînement ni en période pré-compétitive. Pour le choix du menu,



éviter de cumuler un plat gras et un dessert/boisson sucré, en choisissant plutôt une boisson light, une salade de fruits ou une crudité.

## 8- DIVERS

### La conservation :

Evitez de rompre la chaîne du froid après l'achat et après chaque repas.

Veillez au respect des dates limites de consommation.

Conservez séparément et protégez les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus pour éviter tout risque de contamination des denrées.

Dans votre réfrigérateur, respectez les zones de rangement des différentes denrées :

la partie la plus haute du réfrigérateur -5°C : Les oeufs

en dessous + 4°C : Les laitages, le beurre, le fromage, la volaille

en dessous + 3°C : Les plats cuisinés, pâtisseries fraîches, charcuteries

en dessous + 2°C : Les viandes hachées

en dessous 0 à + 2°C : Les poissons, les mollusques et les crustacés

en dessous +7 à + 8°C : Les fruits et les légumes (bac)

espace congélateur -18°C : Les produits surgelés

### Les astuces :

-> Etablissez une liste de course à l'avance en prévoyant vos achats pour plusieurs jours. Tenez-vous en scrupuleusement à votre liste. Faites vos achats en ayant mangé avant, vous résisterez mieux aux tentations qu'en ayant le ventre vide.

-> Faites vos courses dans un marché de quartier, vous y trouverez une multitude de produits frais, et souvent à des prix très intéressants.

-> Vous pouvez acheter de gros morceaux de viande puis les congeler car cela revient souvent moins cher qu'en petite quantité.

-> Privilégiez les fruits et légumes de saison :

## FRUITS

- Printemps

Abricot, ananas, banane, fraise, kaki, kiwi, litchi, mangue, orange, pamplemousse, pomme...

- Eté

Abricot, fruits rouges, pêche, poire, prune, framboise, melon, cerise...

- Automne

Pomme, figue, prune, rhubarbe, poire, banane, raisin...

- Hiver

Ananas, banane, fruit de la passion, goyave, orange, litchi, pomme, clémentine, kiwi...

## LEGUMES

- Printemps

Artichaut, asperge, avocat, champignon, poireau, betterave, chou-fleur, courgette, navet, carotte...

- Eté

Laitue, aubergine, courgette, haricot vert, poivron, concombre, radis, tomate...

- Automne

Avocat, champignons, carotte, épinards, céleri, mâche, tomate, choux vert, navet, potiron, poireau...

- Hiver

Poireau, brocolis, céleri, champignons, endive, carotte, chou-fleur, avocat...

### Les suppléments :

Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte tout ce dont le corps a besoin. Les suppléments ne sont pas nécessaires sauf en cas de carences dues à une pathologie ou un régime alimentaire particulier. De plus, certaines molécules prises en excès peuvent être nocives pour l'organisme (un excès de protéines aggrave la déshydratation et détériore les reins), les vitamines et minéraux en excès ne sont pas stockés mais directement éliminés et peuvent empêcher l'absorption d'autres nutriments.

Aucune pilule ne remplace la complexité d'un aliment et ne comble les erreurs alimentaires.

### Etiquetage

Lorsque vous faites vos courses, prenez soin de bien lire les étiquettes pour vous aider à choisir les aliments et pour ne pas vous faire piéger.

Voici quelques exemples :

DLC > Date Limite de Consommation "consommer jusqu'au" : cette date dépassée, le produit perd en qualités nutritionnelles et sanitaires.

DLUO > Date Limite d'Utilisation Optimale "à consommer de préférence avant le" : cette date dépassée, le produit perd en qualités gustatives et visuelles.

"faible teneur en matières grasses" > 3g de matière grasses/100g ou 1.5g de matières grasses/100mL

"sans sucre ajouté" > aucun sucre ou édulcorant ajouté mais le produit contient du sucre naturellement présent (ex : purée de fruits)

"léger ou allégé" > il faut vérifier en quoi le produit est léger (ex : goût léger, texture légère) et quel élément nutritif est réduit (sucre, sel, matières grasses).

La composition est souvent donnée pour 100g d'aliments :

"P : 15g" > 15 grammes de protéines/100g d'aliment.

"L : 15g" > 15 grammes de lipides/100g d'aliment.

"G : 15g" > 15 grammes de glucides/100g d'aliment.

### Comment reconnaître un produit bio ?

Ils sont estampillés par le logo vert et blanc, pour agriculture biologique. Il est décerné par des organismes certificateurs aux produits végétaux

ou composés essentiellement de végétaux qui respectent la réglementation européenne, et aux produits d'origine animale qui appliquent le cahier des charges français : les exploitants se sont engagés à ne pas utiliser de produits génétiquement modifiés, ni de produits chimiques (pesticides).

### Côté santé

Une étude de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) a montré que les produits issus de l'agriculture biologique étaient dépourvus de résidus chimiques. Autrement dit, on peut manger les fruits et les légumes bio sans les éplucher sans aucun souci, d'autant que c'est sous la peau que se concentrent les vitamines et minéraux.

### Côté goût

Les fruits et les légumes "bio" contiennent globalement plus de matière sèche et moins d'eau, car ils ne sont pas arrosés de manière excessive. Ils ont donc plus de goût et sont plus rassasiants.

Les animaux élevés en plein air avec une alimentation de qualité donnent des viandes plus fermes, plus savoureuses et plus goûteuses.

En conclusion, le bio certifie une certaine qualité mais des produits non issus de cette agriculture sont également très satisfaisants.



## LA FIXATION INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

**Laurent DEBIEU**

*Dans la continuité du travail entrepris l'année dernière avec les entraîneurs de Kayak Polo, j'ai sollicité Laurent DEBIEU, licencié au club d'Avranches (CKCA), Champion du Monde senior 2006 et Entraîneur de l'Equipe de France des moins de 21 masculine de Kayak-Polo depuis 2009. Après une analyse technique de la fixation, Laurent nous présente une fiche de situation Pagaies Couleurs qu'il met régulièrement en place afin de développer cette compétence primordiale chez ses joueurs.*

*Présentation, interview, relecture de l'article et de la situation pédagogique par Maxime GOHIER.*

### Contexte de mise en œuvre de la situation

Ce type d'exercice doit être placé assez tôt dans le cursus de la formation du joueur, même s'il peut être assez complexe dans sa réalisation (notamment à cause de cette part d'intuitivité dans la prise de décision). C'est un très bon outil pour favoriser la découverte de ses équipiers, de leurs comportements et leurs habitudes de jeu. J'utilise ce type d'exercice en club, mais aussi en Equipe de France pour favoriser la découverte entre les joueurs. Je n'hésite donc pas à le placer assez tôt dans la saison.

A l'entraînement, il semble intéressant de proposer cet exercice à l'échauffement pour ensuite, l'utiliser en séquence de jeu en 5 contre 5.

### A partir de quel niveau (PC) peut-on mettre en place cette situation ?

Je pense que le niveau Pagaie Rouge est nécessaire car cet exercice nécessite une bonne maîtrise du ballon, une prise de décision intuitive selon l'adversaire. Il faut également faire face à de multiples consignes et savoir utiliser les espaces. On peut aller jusqu'à la Pagaie Noire en faisant varier le niveau d'exigence (qualité des passes, qualité de l'espace offert au partenaire, etc...).

### Lors de la mise en place de cette séance, y a-t-il des exercices spécifiques à proposer en amont (au sol, lors de l'échauffement en bateau...)?

Le travail de repositionnement sur l'espace de jeu est très important. Par exemple le travail au sol me permet de révéler les erreurs de

placement de mes joueurs. Par la suite, au sol, j'ai la possibilité de « manipuler » mes joueurs pour leur indiquer le bon positionnement. Sur l'eau, je donne un repère visuel : la bouée des 4,50 m sur la ligne de touche avec le bateau orienté vers le but, par exemple.



Photo ICF

### Lors des premiers passages de tes joueurs, si tu te rends compte qu'ils ont du mal à réaliser cette fixation, que fais-tu ??? Quel discours adoptes-tu ?

Dans un premier temps, je me remets en question, notamment sur la formulation de ma consigne. Dans un second temps, si cela ne vient pas de la consigne, je suis plus virulent et je ferme toutes discussions pour que le joueur ne se concentre que sur ce qu'il a à faire.

### On sait très bien que ce type de situation se joue toujours à la limite. Comment prendre la bonne décision lors de la fixation ? Doit-elle être systématiquement décisive ?

Non, le tout est de prendre plusieurs informations en amont de son action et avoir en tête les différentes options dont on dispose : passe décisive ou en retrait, tirs, recherche de la faute...

La prise d'informations conditionne la réussite de la décision. Le fait d'être réaliste sur ses capacités (d'où la nécessité de travailler la polyvalence gestuelle.) est très important pour ne pas tenter des choses qui n'aboutiront jamais.

### Penses-tu que certains joueurs sont plus prédisposés que d'autres à faire ce travail de fixation ?

Complètement, notamment du point de vue de la qualité du toucher de balle et de la réflexion/intelligence de jeu. Mes joueurs sont différents et ont des compétences complémentaires, il convient donc de les prendre en compte.



**Le prends-tu en compte lors de tes mises en place tactique dans le cadre d'un préparation de match/tournoi ?**

Oui, mes 2 arrières centraux sont des gens plus « fins » en terme de toucher de balle et ayant une bonne vision de jeu.

**Et travailles-tu ce point faible chez les autres joueurs ? Si oui, comment ?**

J'essaie de repérer les faiblesses de certains joueurs. Par la suite afin de les aider à progresser et à trouver des solutions, je vais voir mes joueurs afin d'aller observer ensemble des matchs, des adversaires. Ainsi, ils observent ce genre de lacunes par eux même puis je les oriente s'ils ne trouvent pas par eux mêmes les raisons de ces points faibles. (Vidéo ou observation de matchs en réel lors de tournois).

**Quels sont les autres éléments à prendre en compte pour faire de ces fixations une réussite ? (Aspect, mental, technique, physique...)**

Je n'influence pas leur réflexion mais j'aime qu'ils établissent dans leur tête un « plan A » pour partir avec un minimum de certitude dans ce type d'action.

**En général, quels sont les problèmes rencontrés par tes joueurs ?**

Les grosses difficultés sont d'utiliser correctement les espaces et d'arriver avec suffisamment de vitesse. En général, le manque de vitesse se fait ressentir quand le joueur n'a pas de réflexion en amont, maîtrise mal l'incertitude et aussi qu'il manque de confiance en lui. Il semble indispensable d'accepter l'échec, de se mettre en danger pour s'engager pleinement dans l'exercice demandé ici.



**Une fois tes athlètes à l'aise dans ce type d'exercice, comment peux-tu faire pour complexifier la situation ?**

Je demande au défenseur de presser un peu plus les attaquants pour augmenter l'incertitude. Je peux également imposer à mes attaquants de mettre un écran/bloc sur le défenseur. Il y a aussi la possibilité d'imposer les passes dans les mains, d'interdire les conduites de balle, les contrôles pagaie, ou encore la passe en retrait...

**Pour toi, quel est l'élément primordial à ne pas oublier dans le contexte d'une fixation en attaque ?**

Il est indispensable de prendre un maximum d'informations.



**As-tu un souvenir particulier en tant qu'ancien joueur de haut niveau d'une fixation ou feinte qui a eu une influence dans ta carrière ?**

En finale des Championnats du Monde senior en 2006, à Amsterdam, nous étions dans une situation de contre-attaque ! Je me retrouve en possession de la balle mais le long de la ligne de but adverse, en angle fermé sans gardien placé, mais avec un défenseur à proximité de moi. Ainsi voulant éviter la possibilité d'un contre par ce dernier, j'ai essayé de fixer l'adversaire pour influencer son comportement en feignant la passe à un équipier pour qu'il couvre la passe au contre. Il m'a donc permis d'avoir un espace minimum pour déclencher mon tir et marquer ce but décisif\*.

*\*Laurent marqua ainsi le second but français de cette finale France-Italie qui a vu la France remporter son premier titre mondial.*



● DIRECTION  
● TRANSMISSION

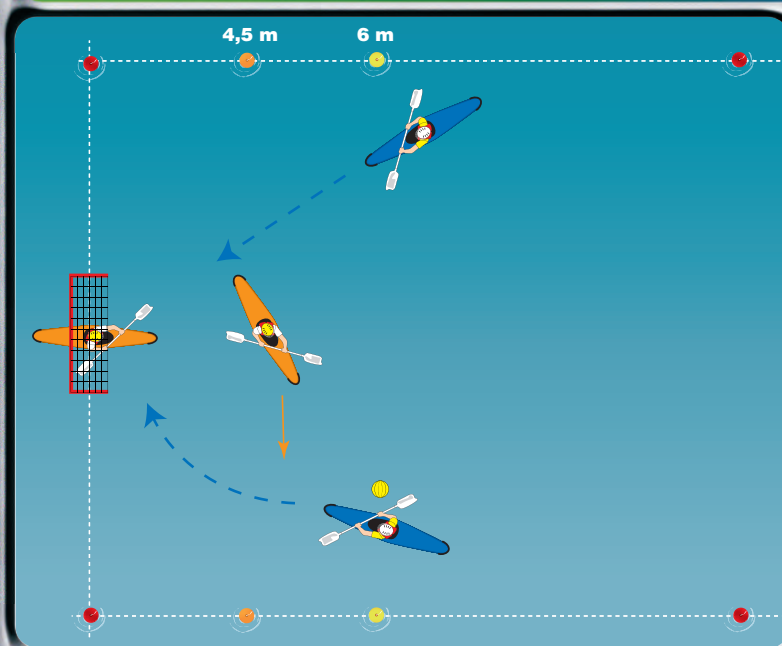
● PROPULSION  
● EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAIÉ ROUGE  
À LA PAGAIÉ NOIRE

ATTIRER SON DEFENSEUR  
POUR LIBÉRER UN ESPACE  
OU UN ATTAQUANT

## LA FIXATION



### LE DÉROULEMENT :

Travailler à 2 contre 2.

2 défenseurs : 1 gardien et 1 défenseur axial.

2 attaquants à chaque passage (duos différents qui enchaînent les séquences d'attaques)

Faire réaliser sur un demi-terrain des phases d'attaque/défense sur une seule action offensive.

Il y a 3 passages par duo.

Le gardien se place sous le but en position fixe et l'autre défenseur devant le gardien à environ deux mètres du gardien.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

Réussir à mettre son équipier en situation de 1 contre 1 face au gardien.

#### ■ LES CONSIGNES

Pour les attaquants :

Partir des dix mètres, voir plus, prendre de la vitesse, aller fixer le défenseur en prenant le couloir extérieur, prendre une décision d'action en fonction du placement et du comportement de l'adversaire :

- Passer la balle avant d'être à portée de contre.
- Emmener le défenseur à l'opposé de son coéquipier.
- Tirer.
- Chercher la faute.
- Avorter l'attaque <sup>(1)</sup> (si cela dure plus de 20-30 secondes).

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Piscine ou plan d'eau calme avec une moitié de terrain de kayak polo comprenant un but.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Réussir à avoir au moins 2 fois un contre un (gardien contre un seul attaquant) sur 3 passages.
- Fixer avec de la vitesse.
- Connaître la position de son équipier et de ses adversaires.
- Surprendre le défenseur par son choix (passe, tir, faute) : être imprévisible.
- Trouver le bon « timing<sup>(2)</sup> »!!!

<sup>(1)</sup> Avorter une attaque : arrêter le mouvement offensif vers le but pour en recommencer une nouvelle.

<sup>(2)</sup> Timing : c'est un repère temporel, le « bon » moment, ni avant ni après.

### → AUTEUR

**Laurent DEBIEU**


Sélectionneur de l'Equipe de France  
- de 21 ans Kayak Polo

**Maxime GOHIER**

Professeur de Sport Stagiaire INSEP

### → En savoir plus...

 Extraite de l'écho des pôles n°15, avril 2011

 Fiche antisèche technique eau calme "La fixation individuelle au service du collectif"





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Être capable d'analyser une situation collective pour prendre la bonne décision individuelle.

### ■ La mise en place :

Ce travail peut s'effectuer à l'entraînement mais aussi éventuellement lors d'un échauffement d'avant match afin d'assurer un niveau suffisant d'activation des joueurs (réveil musculaire, technique et mental).

### ■ Le matériel :

- Equipement des joueurs conforme aux règles officielles,
- Ballon taille 4 ou 5.

### ■ Les critères d'évaluation :

- Regard porté vers le but plutôt que vers le futur destinataire
- Passes rapides et Feinte de tir ou passe.
- Accélération du porteur pour aller fixer.
- Orientation du bateau.
- Profiter que le défenseur se propulse pour agir (un joueur qui pagaie et plus limité pour contrer son adversaire dans le même temps).

- Utiliser sa vitesse pour passer le défenseur (feinter la prise de shoot pour tromper le défenseur et profiter de sa vitesse pour le passer).
- Utiliser la vitesse du défenseur et celle de l'attaquant (le défenseur est en mouvement il suffit de feinter le tir ou la passe pour le passer).

### ■ Idées pour simplifier :

- Définir clairement le positionnement de départ.
- Préciser les solutions qui s'offrent à l'attaquant.
- Mettre en avant l'idée de fixer pour l'équipier en premier, et que la solution individuelle est une issue si le défenseur ne « mord pas à l'hameçon ».

### ■ Idées pour complexifier :

- Interdire les conduites de balle.
- Obliger les passes dans les mains.
- Obliger de recevoir le ballon en mouvement.
- Le ballon est touché par le défenseur, l'action est terminée

### ■ Problèmes :

- Les choix effectués (prises de décisions : passe au mauvais moment, tir alors que le défenseur est devant nous, etc...) en attaque sont souvent trop individualistes.
- Les tirs et les passes sont souvent stéréotypés.
- Le manque de vitesse de bateau des attaquants réduit le pouvoir de fixation.

### ■ Solutions :

- > Travailler la polyvalence des passes et des tirs.
- > Penser à feinter le défenseur (avec ou sans ballon).

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

La fixation est un des fondamentaux de l'activité Kayak Polo, il est donc nécessaire de développer cette capacité très tôt chez le joueur et de l'entretenir tout au long de sa formation. Cette action induit de nombreuses situations possibles, il convient donc de confronter ses joueurs à la plupart de celles-ci pour le rendre plus performant en match. Enfin, la polyvalence gestuelle/technique de manipulation de balle multipliera les issues dans ce type de situation, c'est donc un aspect à travailler et à développer chez ses joueurs.

### ■ Le bonus de l'entraîneur :

Pour encore mieux attirer le défenseur dans son espace, il faut montrer que l'on peut être dangereux à chaque passage. C'est pour cela que lors des tournois de préparation, le joueur doit être un peu plus individualiste et doit forcer son passage pour provoquer encore plus le défenseur plutôt que de libérer le ballon tôt, quitte à se mettre en échec. Pour pouvoir, le jour de la compétition officielle, bénéficier d'un pouvoir de fixation beaucoup plus grand. Ce qui libère ainsi, un espace plus grand pour ses partenaires afin de leur passer le ballon facilement et leur permettre d'avoir un maximum d'espace pour arriver à marquer.





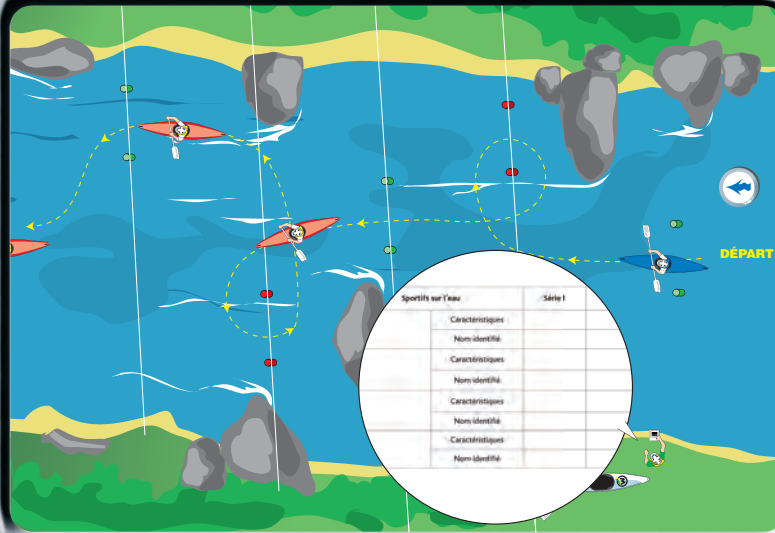
- DIRECTION
- PROPULSION
- TRANSMISSION
- EQUILIBRATION



DE LA  
PAGAYE BLEUE  
À LA PAGAYE ROUGE

MIMER LE STYLE  
D'UN COMPÉTITEUR

DANS LA  
PEAU DE...



### LE DÉROULEMENT :

Demander aux pagayeurs d'enchaîner un parcours compris entre 40 secondes et 1 minute en imitant le style de navigation d'un compétiteur international médaillé dans sa catégorie (c'est-à-dire en copiant la façon de naviguer, en se métamorphosant en «... »).  
1 personnage par série.

#### ■ LE BUT DE LA SITUATION

- Technique : réaliser les parcours définis en utilisant un projet de navigation, des techniques, des gestuelles, des postures et des attitudes propres au compétiteur imité,
- Mental : identifier les caractéristiques du personnage et naviguer par analogie, prendre conscience des styles de navigation (conception et expression personnelle de la navigation),

#### ■ LES CONSIGNES

A la récupération entre les séries, les partenaires et l'entraîneur doivent reconnaître les sportifs imités par chacun.

#### ■ LES CRITERES DE REUSSITE

- Navigation propre : zéro de pénalité,
- Qualité de l'imitation : découle des composantes personnelles des facteurs de la performance, identifiées par l'imitant (caractéristique de la posture, des approches de portes, des appuis, de l'équilibre du bateau ...).

#### ■ LE LIEU DU DEROULEMENT

Bassin de slalom de classe I à III.  
Parcours aérés, adaptés au niveau technique du public, compris entre 40 secondes et 1 minute pour faciliter la mise en place de l'expression personnelle.

### AUTEUR

Anne BOIXEL  
Entraîneuse Nationale Slalom

### En savoir plus...

- Extraite de l'écho des pôles n°15, avril 2011
- Fiche antisèche technique eau vive « Le style en slalom » de Pierre DEVAUX
- "L'homme qui voulait être heureux" de Laurent GOUNELLE





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

- Culture sportive : inciter les sportifs à étudier des images des courses internationales,
- Estime de soi : renforcer celle-ci en s'identifiant à un champion,
- Régulation du projet de navigation : adaptation et ouverture d'esprit.

### ■ La mise en place :

Vous pouvez utiliser la grille jointe ci-dessous pour suivre chacun des sportifs.

### ■ Les critères d'évaluation :

- Conservation de la vitesse,

- Facilité à changer de style de navigation (lâcher prise),
- Qualité des retours et des échanges lors des récupérations.

### ■ Idées pour complexifier / simplifier :

- Savoir identifier et exprimer trois caractéristiques du compétiteur imité (pendant la récupération entre les séries et avant que les autres s'expriment sur le personnage imité),
- Comparer les chronomètres : 1 passage avec imitation d'un style de navigation et 1 passage dans son style de navigation,
- Imiter des sportifs évoluant dans sa division nationale, dans son club.

### ■ Problèmes :

- Difficulté à visualiser.

- Difficulté à lâcher prise.

- Pas de référence de sportif « modèle ».

### ■ Solutions :

> Visionner une séquence courte au cours de laquelle le sportif enrichit celle-ci de modalités kinesthésiques. Puis la vidéo éteinte, le sportif devient acteur et porte son attention au projet de trajectoire et à son ressenti.

> Il s'agit de vivre le moment présent, sans peur, jugement, évaluation et interprétation.

> Dans un premier temps, imiter des sportifs connus par le sportif et l'entraîneur puis donner des images vidéos à étudier par le sportif.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

Les objectifs fixés sur la séance peuvent être plus ou moins orientés sur certains points (apprentissage de nouvelles habiletés, visualisation, culture de l'activité, explicitation, dynamique de groupe,...).

On peut donc se servir de cette séance sur différents blocs :

- Bloc aérobie : amorcer de nouveaux apprentissages et pousser à étudier des images vidéo,
- Bloc technique : switcher d'un mode de concentration à un autre : étroit interne, étroit externe, large externe...,
- Bloc période précompétitive : répétition mentale, visualisation, processus d'analogie.

### ■ Note de l'entraîneur :

Sportifs sur l'eau		Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
	Caractéristiques					
	Nom identifié					
	Caractéristiques					
	Nom identifié					
	Caractéristiques					
	Nom identifié					
	Caractéristiques					
	Nom identifié					

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

Jean-Christophe GONNEAUD

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](http://www.ffck.org) / [Echodespoles@ffck.org](mailto:Echodespoles@ffck.org)

### Téléchargement

[www.ffck.org](http://www.ffck.org), rubrique : haut  
niveau/publications techniques

### Crédits Photo

Anne BOIXEL  
Collection personnelle  
de Claudine LEROUX  
Archives FFCK  
FFCK-Arnaud BROGNIART  
FFCK-Cyril FOURNIER  
FFCK-Jean-Christophe GONNEAUD  
Alain ROUQUET

### Comité de lecture

Arnaud BROGNIART  
Jean-Christophe GONNEAUD  
Marie-Françoise PRIGENT  
Pierre SALAME