

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° 21

De Pékin à Londres - Bilan de l'Olympiade Slalom <i>Bertrand DAILLE</i>	2
De Pékin à Londres - Bilan de l'Olympiade Course en Ligne <i>Christophe ROUFFET</i>	10
La planification de la récupération en vue des échéances majeures <i>Pierre LABARELLE</i>	17
« Ici et maintenant » <i>Maxime BEAUMONT</i>	19
La récupération en Kayak-Polo <i>Maxime GOHIER</i>	24
Développement méthodique des plans de préparation pour les juniors en canoë-kayak <i>Benjamin ZABET – Bebe Alexandru ZABET (traduction Nicu FLORIN)</i>	27
A lire, à voir	36



De Pékin à Londres – Bilan de l'olympiade Slalom

Bertrand DAILLE

Le bilan qui suit a été présenté par Bertrand DAILLE au Conseil Fédéral d'octobre 2012. Il a également fait l'objet de nombreuses diffusions en commission sportive, en colloques ou regroupement d'entraîneurs du Parcours de l'Excellence Sportive.

1. Bravos & Merci

a. Bravo !

i. Pour les 2 titres Olympiques et les 2 finalistes olympiques

En canoë monoplace, **Tony ESTANGUET (CUPPEV)** devient le premier sportif français à remporter 3 titres olympiques sur 3 olympiades différentes. Il est monté en puissance au cours de la compétition ce qui lui a permis d'aborder la finale sans la pression inhérente à celui qui remporte la demi-finale tout en étant positionné parmi les meilleurs bateaux.

Il a ensuite une nouvelle fois pleinement exprimé son potentiel au cours d'une finale parfaitement contrôlée. Tony remporte à cette occasion le 6^{ème} titre olympique de l'histoire de la FFCK.

Deux jours plus tard, **Emilie FER (La Colle sur Loup)** décroche le 7^{ème} titre olympique de la FFCK, en devenant la première femme de notre sport à ce niveau. Son dernier podium en championnat international remontait à 2009 (2^{ème} au Championnat d'Europe). Malgré sa 4^{ème} place au mondial 2011 et sa 2^{ème} place à la dernière manche de coupe du Monde avant les JO, elle ne faisait pas partie des favorites de la compétition. Comme Tony, elle a réussi à progresser au cours de la compétition et à aborder la finale sans pression excessive. Malgré l'excellente performance de la jeune compétitrice Australienne qui partait deux dossards avant elle, Emilie a su réaliser une manche rapide et sans faute lui permettant de remporter sa première course internationale le bon jour.



En canoë biplace, l'équipage **Gauthier KLAUSS / Matthieu PECHE (Golbey-Epinal-St Nabord)** termine à la 4^{ème} place alors qu'ils avaient, eux aussi, le titre au bout de leur pagaie jusqu'à l'enchaînement de la porte 17. Une première erreur sort Gauthier et Mathieu de la première marche. Une seconde erreur à l'avant-dernière porte les prive de podium. C'est une grande frustration tant leur navigation en qualification, en demi-finale et sur les ¼ de la finale était rapide et solide.



b. Merci

Merci aux entraîneurs et à l'ensemble du staff olympique mais aussi à tous ceux qui ont accompagné ces sportifs dans leur parcours depuis leurs premiers coups de pagaies jusqu'à la banderole d'arrivée des Jeux Olympiques de Londres.



En Kayak Homme, **Etienne DAILLE (Vallée de l'Ain)** participait à sa première échéance majeure. Arrivé aux JO au deuxième rang du classement mondial et avec le maillot de leader du classement général de la coupe du Monde, il faisait figure de sérieux outsider face aux habitués des podiums internationaux que sont Daniele MOLMENTI (ITA), Peter KAUZER (SLO) ou Vavrinec RADILEC (CZE). Qualifié in extremis pour la finale, Etienne devait prendre énormément de risque pour viser le titre olympique. D'abord parce que sa technique de navigation s'appuie sur des trajectoires serrées et ensuite parce que le niveau de la catégorie kayak homme est extrêmement dense. Finalement, une première pénalité à la porte 3 le contraint à prendre encore plus de risque et il sort de la trajectoire au niveau de la porte 17. Il termine à la 7^{ème} place.

2. Bilan POP Pékin

a. Les éléments de bilan de la précédente olympiade :

- i. Des carrières qui s'allongent
- ii. Des calendriers de plus en plus chargés
- iii. Un niveau de compétition de plus en plus dense
- iv. De plus en plus de sportifs professionnels
- v. Une faillite des leaders
- vi. Un échec au féminin

Ces éléments de bilans ont contribué à la définition des objectifs de l'olympiade pour l'Equipe de France Slalom.

3. Objectifs de l'olympiade

a. Une couleur : l'OR

L'épreuve des Jeux Olympiques est la vitrine de notre sport. Nous devons y briller pour répondre aux objectifs de l'Etat qui finance la pratique du sport du haut niveau en France. D'expérience, nous savons qu'il existe un écart important de visibilité entre les titres et les médailles olympiques au travers du classement des nations mais aussi dans les



médias et le regard du ministère. Nous faisons ainsi le constat qu'un seul titre est préférable à 4 médailles olympiques. C'est un choix stratégique qui impactera notre positionnement vis-à-vis des leaders.

b. Déclinable chaque année

Gagner s'apprend et se cultive. Le message transmis aux entraîneurs et aux sportifs tout au long de l'olympiade est le suivant. « **Nous sommes des chercheurs d'Or** ». L'objectif de couleur se décline chaque année sur le championnat du Monde et il sera atteint grâce à **Tony ESTANGUET** et **Denis GARGAUD**. Cette réussite sera contagieuse en particulier en 2012. Chacun des membres de l'Equipe de France est convaincu de son potentiel de victoire et s'engage en finale pour décrocher la victoire.

c. Redevenir 1^{ère} nation mondiale en 2012

A Pékin, les Slovaques ont remporté 3 titres sur 4 et marqué l'histoire du Slalom. Seuls les Allemands de l'Est ont fait mieux en 1972. Nous ne souhaitons pas nous fixer d'objectifs de nombre de titres car cela pouvait engendrer une pression supplémentaire inutile. Cependant, reconquérir l'Or nous rapprochait inévitablement de la première place du classement des nations.

d. Mieux accompagner nos leaders

A Pékin, l'échec de Tony, porte-drapeau de la délégation française, lors du premier jour de compétition, a pesé sur les performances du reste de l'équipe. Les leaders ont un rôle essentiel dans la dynamique de l'Equipe de France et à ce titre, ils méritent un accompagnement particulier.

Ces objectifs fixés, nous avons établi notre feuille de route pour Londres.

4. Feuille de route

a. Mise en place de dispositifs individualisés pour les médaillés olympiques

i. Pour Tony ESTANGET

Au retour de Pékin, Tony a demandé à Philippe GRAILLE, Directeur Technique National de la FFCK, de mettre en place un dispositif d'accompagnement personnalisé piloté par **Sylvain CURINIER** incluant son frère Patrice comme référent technique. Ce dispositif qui prendra le nom d'Accompagnement d'Excellence Olympique (AEO) l'année suivante garantit une exclusivité de travail avec l'entraîneur national et un budget spécifique alloué à un programme d'actions complémentaires du « socle » obligatoire avec l'Equipe de France. Le pilotage du projet olympique de Tony par Sylvain va au-delà du cadre sportif et doit permettre à Tony de se recentrer sur la performance.

ii. Pour Fabien LEFEVRE

Suite à la demande de Tony, Fabien réalise la même requête avec **Jean-Yves CHEUTIN** comme entraîneur référent. Après deux olympiades et deux médailles olympiques, Fabien choisi également de relever le défi de doubler en mono et en biplace avec **Denis GARGAUD**.

b. Anticipation du fonctionnement de l'Equipe de France Olympique

La particularité de l'année olympique, c'est qu'elle oblige l'Equipe de France à passer d'un fonctionnement à 3 embarcations par catégorie à un fonctionnement à une seule. Cette bascule la dernière année a pris de plus en plus de place dans l'esprit des sportifs et des entraîneurs.

S'entraîner, se déplacer et vivre en équipe à 5 sportifs est très différent de le faire à 18 sportifs. Sans aller jusqu'à se présenter sur certaines échéances avec une équipe au format olympique, il faut anticiper cette bascule et imaginer un accompagnement des sportifs et une organisation des entraîneurs qui leur permettra de s'engager dans le sprint olympique sans questionnement et en se



concentrant uniquement sur l'échéance. Les Accompagnements d'Excellence Olympique permettent par définition de rendre cette transition transparente mais nous n'avons pas les moyens de proposer de tels dispositifs à tous les sportifs.

5. Structuration du niveau 3 du Parcours de l'Excellence Sportive

Il n'y a pas eu de changement de nombre et de lieu des structures d'entraînement du niveau 3 du PES entre les olympiades de Pékin et Londres.



a. Pôle France de Pau

i. Objectif

Au cours de la précédente olympiade, il y avait un dispositif Elite à Pau. Initialement, c'était une organisation légère, avec 2 entraîneurs et peu de sportifs (une dizaine) en prévision de l'arrivée du nouveau stade d'eau vive. La particularité de ce dispositif est qu'à quelques

exceptions près (Emilie FER par exemple), il ne s'adressait qu'aux sportifs Elite et qu'il proposait beaucoup de stages à l'extérieur faute de bassin artificiel de niveau international sur place.

L'arrivée du stade d'eau vive et de son bâtiment a changé la donne et nous avons voulu renforcer cette structure avec plus de sportifs (une vingtaine), plus d'entraîneurs et plus de temps d'entraînement à la maison. Le dispositif Elite est devenu un Pôle France à destination des sportifs médaillés internationaux avec 3 entraîneurs nationaux et l'objectif de proposer les meilleures conditions possibles d'entraînement au quotidien.

ii. Encadrement

Trois entraîneurs ont été positionnés sur le Pôle France de Pau. Sylvain CURINIER, Jean-Yves CHEUTIN et Yves NARDUZZI. Comme évoqué précédemment, Sylvain et Jean-Yves travaillaient en priorité au quotidien avec Tony et Fabien mais ils devaient également consacrer une partie de leur temps aux autres sportifs du Pôle France. Yves, lui, était à temps plein sur l'encadrement du Pôle France. Nous avons rapidement constaté que dans ces conditions le ratio entraîneur/sportifs n'était pas satisfaisant pour proposer à tous les médaillés internationaux inscrits au Pôle France de Pau un accompagnement suffisant. le renforcement de l'équipe d'encadrement à Pau devra être une priorité lors de la prochaine olympiade.

iii. Points Forts

Le point fort est le stade d'eau vive (SEV) et le volume d'entraînement possible sur cet outil. La convention d'utilisation du SEV signée avec la communauté d'agglomération de Pau nous permet d'utiliser 300 heures d'entraînement sur le bassin et de disposer de bureaux, vestiaires, salle de musculation et hangar de stockage sur place. Nous avons environ 1h30 d'entraînement par jour en dehors des 6 mois (février + mai à septembre) de périodes de



compétitions internationales et pouvons compléter ce volume d'entraînement avec les autres bassins à proximité (Pont d'Espagne, St Pé de Bigorre, Orthez) et les créneaux publics proposés par l'UCPA.

b. Pôle France de Toulouse

Le Pôle France de Toulouse accueille en moyenne une quinzaine de sportifs pour 2 entraîneurs nationaux (Vincent REDON et Eric BIAU). C'est généralement une population de sportifs de moins de 23 ans en situation de formation scolaire. Les points forts de cette structure sont sa proximité avec les stades d'eau vive de Foix, Séo, St Pé de Bigorre et Pau ainsi que l'offre universitaire proposée dans cette ville.

Son point faible reste son bassin d'entraînement quotidien, en particulier les années de faibles précipitations.

La liaison entre les Pôles France de Toulouse et de Pau est évidente mais reste à construire et à encadrer pour ne pas créer de déséquilibres avec les autres pôles. La régulation des flux de sportifs et d'entraîneurs entre ces deux sites a généré des incompréhensions au cours de l'olympiade. En effet, avec une vingtaine de sportifs, Pau est déjà saturé et ne peut accueillir même occasionnellement 15 sportifs supplémentaires.

c. Pôle France de Cesson-Sévigné

Le Pôle France de Cesson-Sévigné accueille lui aussi une quinzaine de sportifs de moins de 23 ans encadrés par deux entraîneurs nationaux (Thierry SAÏDI et Anne BOIXEL). La moyenne d'âge des sportifs est inférieure à celle de Toulouse. Les points forts du Pôle France de Cesson sont la présence d'un Pôle Espoir sur le même site, l'accueil de ces deux structures dans un nouveau bâtiment dédié au haut niveau et adapté à l'accueil d'une trentaine de sportifs issus de plusieurs disciplines, la dynamique régionale et inter-régionale en

Slalom, et l'offre de formation universitaire sur place.

Comme pour Toulouse, le point faible du Pôle France de Cesson est son stade d'eau vive dont le niveau n'est pas assez élevé et le temps d'accès trop limité.

d. Pôle France de Nancy

Le nombre de sportifs accueillis au Pôle France de Nancy est en constante diminution. Il est aujourd'hui de 6 avec un entraîneur national (Pierre DEVAUX). Le point fort de Nancy se limite aujourd'hui à la qualité de son bâtiment et à la facilité d'accueil du public mineur au CREPS à proximité du Pôle. La fermeture du Pôle Espoir présent sur place en début d'olympiade a considérablement réduit l'alimentation du Pôle France et la mauvaise passe actuelle des clubs de Slalom dans l'inter-région Est n'offre pas de perspectives intéressantes pour les prochaines années. L'activité Slalom est en très grand danger au Pôle France de Nancy dès la rentrée prochaine où il n'y a pour l'instant plus aucune candidature d'admission.

6. Structuration de l'Equipe de France Slalom

L'Equipe de France Slalom s'appuie sur les différentes structures du PES niveau 2 et 3 décrites ci-dessus.

a. Collectif Senior

i. Objectif

L'objectif du collectif Senior est de gagner tous les 4 ans aux Jeux Olympiques. La feuille de route du Slalom mène à cet objectif. Les objectifs intermédiaires sont de gagner aux championnats du Monde organisés chaque année non olympique.

ii. Organisation

J'étais le chef d'équipe de ce collectif avec 5 entraîneurs nationaux organisés de la manière suivante : Sylvain CURINIER et Jean-Yves CHEUTIN suivaient les sportifs des AEO plus 1 à 2 sportifs supplémentaires (Denis GARGAUD pour Jean-Yves, Emilie FER et Boris NEVEU



pour Sylvain). Vincent REDON suivait les Kayaks Hommes, Thierry SAÏDI les Canoës Hommes Monoplaces et Biplaces, Yves NARDUZZI les Kayaks et Canoës Dames.

b. Collectifs moins de 23 ans et moins de 18 ans

i. Objectif

Les objectifs des collectifs moins de 23 ans et moins de 18 ans sont d'abord des objectifs de formation des sportifs pour leur permettre un jour de décrocher le titre olympique. Jusqu'à l'année dernière, il n'existait qu'un championnat du Monde moins de 18 ans tous les 2 ans et un championnat d'Europe moins de 18 et moins de 23 ans chaque année. Depuis 2012, ces deux collectifs peuvent s'appuyer sur un championnat du Monde moins de 18 et moins de 23 ans annuel.

ii. Organisation

Michel SAÏDI, directeur du Pôle France de Nancy est aussi le chef d'équipe de ces deux collectifs. Il pouvait s'appuyer en début d'olympiade sur 3 entraîneurs de Pôle France (Eric BIAU, Anne BOIXEL et Pierre DEVAUX) et 2 entraîneurs de Pôle Espoir couplés (Thomas MASUY et Venceslas VISEUR). La disparition des Pôles Espoir couplés a entraîné la réduction de l'encadrement de ces deux strates. C'est une organisation qu'il faut repenser en y incluant, comme lors de l'olympiade d'Athènes, d'autres entraîneurs issus du collectif des CT, des Pôles Espoirs et des clubs.

7. Les sélections en Equipe de France

Les courses de sélections sont un élément de base dans la préparation des sportifs de l'Equipe de France. Elles constituent un point de passage obligatoire de préparation à l'échéance terminale. Les choix de date, de lieu et d'organisation répondent à certains invariants depuis plus de 20 ans.

a. Règles de sélection pour les strates Senior et moins de 23 ans

- i. Classement mathématique des courses de sélection**
- ii. Disposition d'un Joker pour l'ensemble des participants**
- iii. Disposition d'un bonus pour les sportifs ayant obtenu un podium aux championnats du Monde les années précédentes**
- iv. Organisation des courses de sélection en un seul lieu 4 mois avant l'échéance terminale**
- v. Maîtrise totale de l'organisation des courses de sélection par la Direction Technique Nationale.**



b. Règles de sélection pour le collectif moins de 18 ans

Jusqu'à présent, les sélections moins de 18 ans s'appuyaient sur l'animation nationale et étaient disjointes des courses de sélection Senior et moins de 23 ans. Depuis plusieurs saisons, le questionnement quant à leur intégration aux courses de sélection Senior et moins de 23 ans grandit, en particulier les années non olympiques.

Le bilan des deux dernières courses de sélection moins de 18 ans est négatif. Nous appuyer sur l'animation nationale ne nous a pas permis de forcément choisir le lieu et la date de ces courses de sélection mais surtout l'impossibilité d'influer sur les évolutions d'organisation et de programme face aux imprévus liés à notre activité (conditions météo, niveau d'eau,..) ne nous satisfait plus.



8. Calendrier international

L'augmentation du nombre de compétitions internationales faisait déjà parti du bilan de la précédente olympiade. La tendance ne s'est pas inversée au cours des 4 dernières années avec l'ajout d'un classement mondial s'appuyant sur une trentaine de compétitions internationales et d'un championnat du Monde moins de 18 et moins de 23 ans chaque année.

Compétitions annuelles:

- **Championnat du Monde Senior, moins de 23 et moins de 18 ans**
- **Championnat d'Europe Senior, moins de 23 et moins de 18 ans**
- **5 à 6 manches de Coupe du Monde**
- **15 à 20 courses internationales comptant pour le classement mondial**

Saisonnalité

- **Ouverture de la saison internationale à l'Open d'Australie en Février**

L'open d'Australie est devenu la compétition d'ouverture de la saison internationale. En 2011 et 2012, il y avait plus de nations et de bateaux présents sur cette compétition que lors du Championnat du Monde 2005 déjà organisé dans ce pays.

La très grande majorité des participants aux JO de Londres et la totalité des médaillés ont été présent sur ces compétitions d'ouverture de la saison.

- **Clôture de la saison internationale au championnat du Monde Senior mi septembre**

Le choix d'organisation du championnat du Monde Senior en septembre est lié à la recherche d'une période de compétition en été qui ne soit pas en concurrence avec un autre événement sportif majeur et avoir ainsi une meilleure visibilité médiatique. Cela rallonge considérablement la saison internationale et a modifié depuis plusieurs saisons nos pratiques pendant les mois de juillet et d'août.

9. Liens avec l'Equipe de France

La conséquence du point précédent, est un écart grandissant entre l'Equipe de France (sportifs et cadres) et le reste de la vie fédérale. Il faut d'abord rappeler que cet écart est une conséquence de l'augmentation du nombre de compétitions et de l'augmentation de la durée de la saison internationale. Il n'y a pas de volonté d'isolement du haut niveau Slalom qui se nourrit et s'appuie sur le travail de la FFCK à tous les niveaux :

a. Quadrillage territorial

La force de la France au niveau international s'appuie sur son territoire et le quadrillage mis en place par l'intermédiaire des clubs. Nous disposons d'un terrain de jeux exceptionnel par sa variété et sa densité et nos structures nous permettent d'y faire pratiquer un public très important.

b. Commission nationale

L'animation nationale Slalom est très riche et fournie. Elle permet une pratique régulière et progressive de l'activité. De nombreux sportifs des pays limitrophes viennent sur les compétitions organisées en France, soit en tant qu'invité soit en tant que licencié dans un club français. Il n'existe pas d'équivalent à notre animation au niveau mondial et le départ de nombreux français dans les équipes nationales étrangères résulte d'une densité de pratique au haut niveau très importante.

c. Courses de sélection

L'organisation des courses de sélection par la Direction Technique Nationale est un moment de rencontre avec de nombreux acteurs de la



FFCK : élus, juges, entraîneurs, CT. Leur contribution est indispensable.

d. Encadrement

Nous devons ré-ouvrir l'encadrement et/ou l'accompagnement de l'Equipe de France à des entraîneurs issus de nos clubs à tous les niveaux. Ce fut le cas en particulier aux Jeux Olympiques mais cela doit se renforcer comme énoncé précédemment dans l'encadrement des moins de 23 et moins de 18 ans.

e. Comités d'organisation

L'organisation de compétitions internationales en France est à la fois l'occasion de faire briller les sportifs français sur des bassins qu'ils connaissent parfaitement mais aussi de faire partager des moments avec les sportifs et l'encadrement de l'Equipe de France. C'est aussi une force de la France au niveau international.

f. Compétitions internationales

Il existe une tribu de supporters, membres de la fédération qui suit et accompagne l'Equipe de France chaque année. Elle est particulièrement mise en valeur au moment des Jeux Olympiques mais elle joue un rôle important chaque année. Nous organisons systématiquement des temps de partage avec nos supporters qui participent à leur manière à la construction de la performance.

10. Résultats de l'Equipe de France 2012

La vitrine de l'Equipe de France, ce sont les Jeux Olympiques. Avec deux titres olympiques l'Equipe de France obtient un résultat exceptionnel. Mais, l'année 2012 est exceptionnelle en termes de résultats au-delà des Jeux olympique.

a. Collectif Senior : 23 victoires au cours de l'olympiade

L'objectif de ce collectif est l'OR. C'est pourquoi je souhaite mettre en avant les victoires aux Jeux Olympiques, aux championnats du Monde et d'Europe et sur les manches de Coupe de Monde même si ces

dernières ne représentent pas des objectifs terminaux de l'Equipe de France.

2009 : 3 victoires pour 12 podiums

2010 : 2 victoires pour 8 podiums

2011 : 5 victoires pour 17 podiums

2012 : 13 victoires pour 26 podiums

b. Collectif moins de 23 ans

Il y a une forte proximité entre le collectif Senior et le collectif moins de 23 ans. On peut, la même année, terminer 4^{ème} d'un championnat d'Europe moins de 23 ans et être champion du Monde Senior.

De nombreux sportifs ayant participé aux Jeux Olympiques ont moins de 23 ans. Il y a même une moins de 18 ans sur le podium K1D.

Coté Français, nous n'envoyons pas forcément les meilleurs moins de 23 ans sur les échéances de cette strate lorsqu'ils sont engagés sur un objectif Senior. Dans ce cas de figure, nous donnons la priorité à l'objectif Senior.

2009 : 1 podium

2010 : 5 podiums dont 1 victoire

2011 : 2 podiums dont 1 victoire

2012 : 2 podiums dont 1 victoire

c. Collectif Junior

Nous avons un objectif de formation pour ce collectif et non de victoire. Ce sont les clubs et les Pôles Espoirs qui préparent les sportifs à cette échéance et non les structures du PES 3.

Coté animation, contrairement aux pays leaders de cette strate, nous n'avons pas de compétitions nationales et n'engageons pas de sportifs dans des compétitions moins de 16 ans ou moins de 14 ans.

Pourtant, un circuit international non officiel existe et la majorité des médaillés étrangers moins de 18 ans en sont issus.

2009 : 2 podiums

2010 : 1 podium

2011 : 1 podium

2012 : 3 podiums dont 1 victoire



De Pekin à Londres – Bilan de l'olympiade Course en Ligne

Christophe ROUFFET

Le bilan qui suit a été présenté par Christophe ROUFFET, directeur des Equipes de France de Course en Ligne au Conseil Fédéral d'octobre 2012. Il a également fait l'objet de nombreuses diffusions en commission sportive, en colloques ou regroupement d'entraîneurs du Parcours de l'Excellence Sportive.

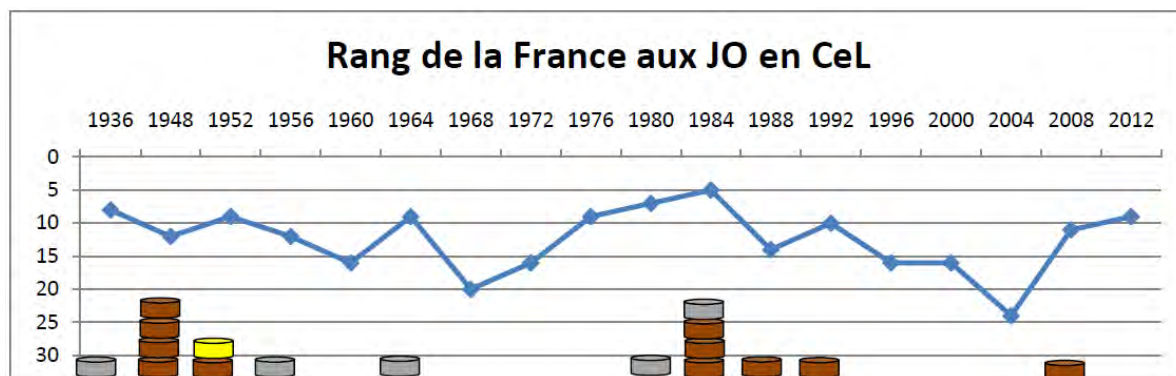
1. Préambule

Ce bilan fait suite à une démarche entreprise à l'issue des Jeux Olympiques de Londres, à laquelle ont participé les sportifs présents sur le bassin de Londres, l'encadrement des différents collectifs de l'Equipe de France de Course en Ligne, l'encadrement proche des sportifs ainsi que la direction sportive de la fédération.

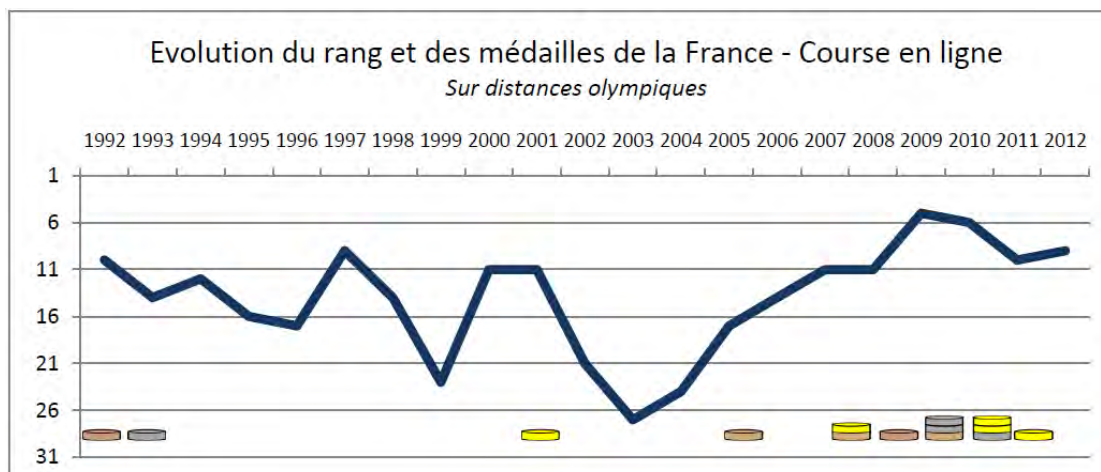
2. Introduction

Avant de faire un focus, il me semble intéressant de replacer l'olympiade 2009/2012 dans un cadre plus général de l'histoire de la Course en Ligne française.

Le graphique ci-dessous retrace l'évolution du rang de la France et les médailles obtenues au cours des différentes olympiades depuis 1936.



En prenant un peu de recul sur l'olympiade qui vient de s'écouler, la France a retrouvé le chemin des podiums et des titres mondiaux qu'elle avait occupé entre 1980 et 1992. Une période de progression constante de 2003 à 2010 suivie d'un période de régression en fin d'olympiade pour revenir de Londres sans médaille.



2.1. L'objectif de l'équipe était : « Gagner »

C'est-à-dire ramener l'or des Jeux Olympiques de Londres 2012.
Concrètement l'ambition collective était de remporter trois médailles dont 2 d'or et de classer ainsi la France dans les 5 premières nations mondiales en Course en Ligne.

2.2. La philosophie au départ et durant le projet :

La philosophie que nous avons cultivée durant l'olympiade de Pékin et affirmée à l'aube de 2009 était de changer notre culture française de la Course en Ligne ; passer d'une culture de la participation à une culture de la performance.

C'est-à-dire :

- Sortir de la victimisation dans laquelle nous avons tendance à nous réfugier pour nous placer en acteurs responsables et engagés,
- Passer du culte de la recette (celle que les autres ont et pas nous) à une culture de l'excellence, la nôtre.
- Cultiver et mutualiser les savoirs faire français et notamment dans la formation et l'entraînement des bateaux longs.
- Passer du culte de l'individu exceptionnel (sportif ou entraîneur) à une culture de progression collective et du travail.
- Sortir du sacre de la victoire pour nous placer dans des actions gagnantes.

2.3. Les principes de mise en œuvre

Le choix des principes de mise en œuvre avait l'ambition de donner confiance et envie de gagner aux sportifs mais aussi à l'encadrement de l'Equipe de France en :

- Donnant de la valeur à l'Equipe de France,
- Priorisant le niveau individuel,
- Priorisant les bateaux longs,
- Bénéficiant de l'organisation d'un championnat du Monde à la maison en 2011,
- Cultivant la progression collective des sportifs et de leur encadrement,
- Se préparant à s'adapter à l'événement Jeux Olympiques (singularité, niveau).

3. **Le parcours de l'équipe de Pékin à Londres**

Pour illustrer le parcours de l'Equipe de France Senior de 2008 à Londres, je vous propose 4 événements significatifs de notre cheminement:

- En 2009 : l'évolution du programme olympique,
- En 2010 : l'obtention de 2 titres de champions du Monde en K4 1000m et K2 200M,
- En 2011 : la crise du 1000m, seule distance dont la France n'obtient pas de quota en 2011,
- Et enfin, en 2012, les Jeux olympiques de Londres.

3.1. L'évolution du programme olympique, en aout 2009

En 2009, la fédération internationale de canoë modifie le programme des Jeux Olympiques pour les épreuves de Londres.



Programme 2008					
Equipage	Mono	Homme	Dame	Canoë	Kayak
7	5	9	3	4	8
58%	42%	75%	25%	33%	67%

Programme 2012					
Equipage	Mono	Homme	Dame	Canoë	Kayak
6	6	8	4	3	9
50%	50%	67%	33%	25%	75%

Cette évolution modifie quelque peu le cahier des charges des JO. En effet, le rapport entre les épreuves d'équipages et de monoplaces s'équilibre, le 200m devient une distance olympique, pour les hommes et les dames, les hommes ne concourent plus sur 500m.

Après avoir questionné et observé les disciplines sportives confrontées à ces choix de distances (la natation, le cyclisme sur piste, l'athlétisme) nous avons considéré que nous pouvions envisager des doublés gagnants à Londres.

Nous prenons alors les directions suivantes : **Doubler 1000m et 200m pour les meilleurs pagayeurs**

Partant de l'idée que les sportifs français sont formés pour le 1000m et 500m, un K1 200m et un K4 1000m vont à la même vitesse, les meilleurs sportifs français sur 1000m et 200m sont les mêmes, la spécialisation va prendre du temps pour s'exprimer totalement.

Nous avons donc adapté le programme d'entraînement pour être capable de doubler 1000m et 200m et conserver une organisation et un programme collectif.

Nous seront amenés à revoir cette stratégie suite aux résultats du championnat du Monde 2011.

Fort de cette olympiade, nous sommes conscients d'avoir questionné le 200m et ses évolutions et omis de re-questionner l'impact du changement de programme sur les épreuves de 1000m.



3.2. 2 titres en 2010

En 2010 l'obtention de 2 titres de champions du Monde en K4 1000m et K2 200M, concrétise des aspirations de longue date de l'activité. Gagner ! Et regagner !

Après cette olympiade, il me semble intéressant de questionner comment la victoire a pu nous impacter individuellement ou collectivement et impacter notre état d'esprit.

Aussi il me semble que trois processus ont convergé vers un fonctionnement laborieux de l'équipe d'encadrement.

De la conquête à la gestion du risque

Après ces championnats du Monde, nous sommes devenus plus exigeants et moins tolérants. Cela a eu pour effet une tendance à une perception négative des situations et à une stigmatisation des problèmes. De ce fait, l'erreur n'était pas permise d'où une diminution de la prise de risque, ce qui revient à nous neutraliser en focalisant sur nos faiblesses.

Des convictions aux certitudes

Dès lors que la question de comment devenir et redevenir champion du Monde avait trouvé des réponses, j'ai observé une diminution de la capacité d'écoute, de dialogue, de remise en question dans l'encadrement. **L'atteinte de la quête = Changements motivationnels**

Des confrontations d'idées sur les processus et les contenus sportifs à des conflits relationnels (pouvoir et émotions)

D'une organisation collaborative à une organisation segmentée

Cette situation a nécessité de clarifier et segmenter notre organisation et nos fonctionnements. Avec une tendance à la déresponsabilisation, standardisation et l'isolement.

3.3. La crise du 1000m en 2011 :

La crise du 1000m, seule distance pour laquelle la France n'obtient pas de quota en 2011, marque la fin d'une période de progression.

Cette situation a pour conséquence de :

- ⇒ Révéler les divergences (dans le staff, dans l'environnement Course en Ligne)
- ⇒ Mettre au premier plan des problèmes sous-jacents (constitution du K4,)
- ⇒ Mettre en évidence les clivages de la Course en Ligne française

Nous revoyons donc la stratégie de doubler 1000m et 200m pour :

- ⇒ Mise en place d'une organisation directive et claire
- ⇒ Spécialisation 1000m ou 200m
- ⇒ Retour aux fondamentaux du 1000m (FE / EB2 / EB1 / Etat d'esprit)

3.4. Et enfin les Jeux Olympiques de Londres qui concluent cette olympiade.

Les Jeux Olympiques de Londres

➤ **Résultats**

Podium : 0 ; Finales : 5 ; la France est au 9^{ième} rang des Jeux Olympiques.

➤ **L'action : agir ou subir ?**

A Londres et dans la période de préparation terminale, nous ne relevons pas d'erreur, pour autant, nous ne remportons pas de médaille !



Comment avons-nous géré la volonté de gagner ?

Hormis les éléments développés précédemment, notre gestion de la volonté de gagner n'a sans doute pas été optimum pour remporter une médaille.

En effet, la stratégie offensive des français, pour jouer LE premier rôle sur le bassin d'Eton nous a sans doute éloigné des médailles d'argent ou bronze, notamment en C1 1000m et en K2 200m.

➤ L'international

Lors des Jeux Olympiques de Londres, 16 pays sont médaillés. Nous étions 16 en 2008 et il y en avait 14 en 2000. On note donc peu d'évolution aux JO, malgré le changement du programme olympique. En revanche, durant cette olympiade, de nouvelles nations sont médaillées et prétendent à des podiums internationaux. Cela signifie une densité de plus en plus élevée.

Cette olympiade a également vu une lutte contre le dopage plus universelle et systématique, ce qui est de bon augure pour le sport et pour la Course en Ligne en particulier.

4. Ce que je retiens de cette olympiade :

« La confiance engendre la confiance, la méfiance engendre la méfiance ». (JY Prax)

N'hésitons pas à questionner les évidences,

Focalisons nos énergies sur ce qui nous fait avancer,

Cultivons nos convictions, fuyons nos certitudes,

Le rôle de l'entraîneur national évolue,

L'état d'esprit qui entoure les sportifs a une grande importance pour exceller,

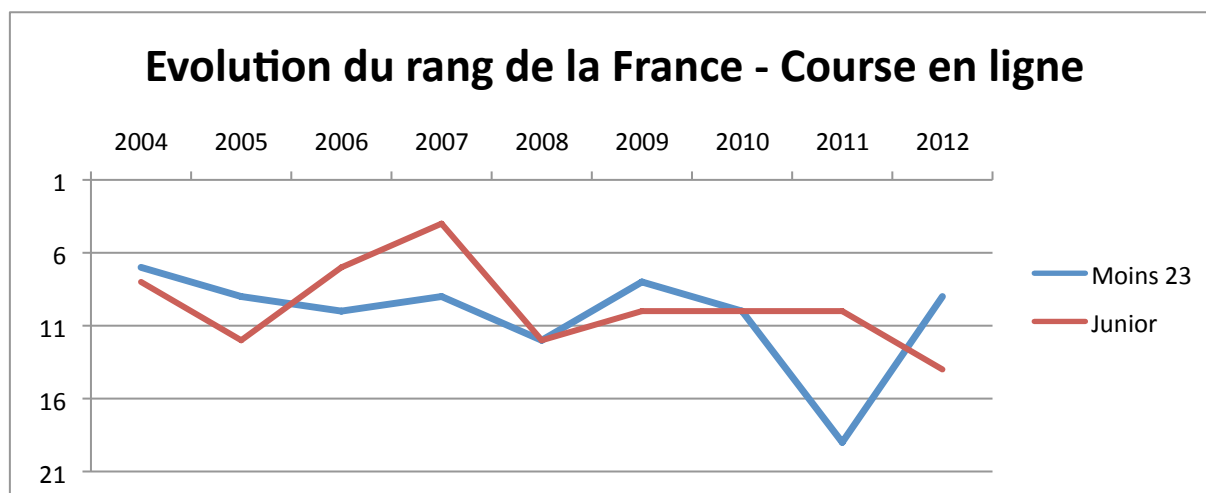
Quand on veut, on peut. Cultivons l'envie et la motivation.



5. Sur le chemin de RIO

L'évolution du rang de la France dans la catégorie junior, se situe entre la 8^{ième} et la deuxième place européenne. Depuis de nombreuses années, les bilans des entraîneurs sur ce collectif restent les mêmes :

Une nécessité d'insister sur le développement athlétique, sur le développement de la capacité d'entraînement ainsi que la synergie des préparations sportives qui restent les limites de la catégorie. Ces constats confortent l'utilité et la nécessité de la mise en place de tests d'entraînement, et d'un plan cadre d'entraînement. Ils posent également la question de la formation des entraîneurs et de la synergie des calendriers et des objectifs.



Il est plus délicat de suivre l'évolution du rang de la France dans la catégorie moins de 23 ans. En effet, les imbrications ou non avec le collectif senior rendent inopportune toute généralisation.

Les années cadet et junior sont le point de départ de la carrière sportive. Ce sont des années durant lesquelles l'entraînement et les expériences sportives sont garants de l'avenir du sportif :

- Faire se rencontrer les meilleurs espoirs d'une génération et favoriser leurs échanges entre eux et avec les entraîneurs.
- Participer à des compétitions internationales afin d'acquérir progressivement des expériences positives et valorisantes en ayant toujours un objectif de victoire.
- Valoriser la pratique de l'équipage et former les sportifs à cette pratique en vue d'une amélioration significative du niveau de performance des équipages français sur le plan international. Cet objectif est commun aux Equipes de France Course en Ligne junior et senior.

Concernant la formation sportive, nous avons mis en place au cours de l'olympiade des actions de formation des jeunes pagayeurs avant l'Equipe de France Junior : Les actions du collectif moins de 17 ans.

Les sportifs possèdent de bonnes bases techniques générales, l'essentiel (technique, sérieux, motivation) est présent, nous avons à faire à de bons compétiteurs. En revanche, ils mesurent bien, grâce à cette compétition de haut niveau international, l'écart qui les sépare des meilleurs déjà à leur âge, notamment d'un point de vue physique (manque de puissance en général pour le groupe).

Nous avons le même constat depuis quelques années, à savoir qu'en cadet, nous rivalisons avec les étrangers mais, le passage en junior est plus difficile, certainement lié aux difficultés qu'éprouvent nos juniors à pouvoir augmenter les heures et volumes d'entraînements du fait de notre scolarité généralement peu flexible et qui autorise très peu d'aménagements horaires les années « bac » !!!



Parallèlement à ces actions et avec la volonté d'impliquer et de confronter les entraîneurs de PES2 dans le concert international, l'échéance terminale que constitue les Olympic Hopes, sert de support à une action de formation des ces entraîneurs.

Avec la même volonté, les entraîneurs de PES2 ont été intégrés tout au long de l'olympiade dans l'encadrement des différents collectifs (U17, junior et Senior).

Aujourd'hui nous n'avons que constaté les bénéfiques fonctionnels et immédiats de cette démarche. Il s'agira d'en suivre les réels effets à moyen terme dans la formation de nos sportifs.

Le programme d'entraînement junior, le programme de tests et le retour de productions écrite et vidéo en Course en Ligne ont également marqué cette olympiade dans notre intention de partage des savoir et des expériences.

Sur le chemin de Rio, il me semble important de retenir :

- Respectons les étapes pour une formation sportive solide (Développement athlétique, attention au « trop de lactique », Développer la capacité de travail)
- Passons du bachotage au développement à long terme
- Donner envie et confiance devrait être notre leitmotiv à tous
- Généralisons l'entraînement l'été.
- Canoë français: attention danger !!! Trop peu de clubs alimentent les différentes Equipes de France de Course en Ligne.
- Nous avons besoin d'une synergie entre :
Formation sportive / animation nationale / programme international
(Epreuves, programmes, calendriers, état d'esprit)



La planification de la récupération en vue des échéances majeures

Pierre LABARELLE

Pierre LABARELLE, professeur de Sport en poste INSEP et athlète de Haut Niveau nous fait partager l'importance qu'il accorde à la récupération à l'approche des échéances majeures. Cet article a également été mis en ligne sur le site de l'Information Sportive Partagée de l'INSEP.

La récupération est un facteur déterminant dans la réussite du projet des sportifs de haut niveau. Elle prend une part importante dans le processus d'entraînement, d'autant plus lorsqu'on se rapproche des objectifs majeurs.

Pour ma part, la prise en compte de cette donnée a évolué au cours de ma carrière, pour devenir aujourd'hui incontournable dans ma préparation. Je distingue trois étapes au cours de ma carrière dans ma façon d'aborder la récupération avant échéance.

Phase 1 : l'inconsciente jeunesse !

Dans un premier temps, dans les catégories jeunes et jusqu'en junior (18 ans), ne prenant pas part de façon très active à la planification de mon entraînement, la récupération n'était pas pour moi une préoccupation quotidienne. Elle était plutôt inconsciente, planifiée par mes entraîneurs sans m'en rendre réellement compte. De plus, les concepts d'alternance de charges n'étaient pas encore présents dans ma préparation.

Phase 2 : Premier niveau de prise en compte à l'entrée en Pôle

La deuxième étape de ma carrière correspond avec mon entrée dans la filière de haut niveau de la FFCK.

Ma préparation est devenue de plus en plus précise et concertée avec mon entraîneur, ce qui a permis des échanges sur mon état de forme à l'approche des compétitions importantes.

La récupération était envisagée selon une dualité active/passive, soit par des séances de régénération, soit par des repos entre les séances.

Phase 3 : l'individualisation et l'adaptation au contexte

Aujourd'hui, ma préparation a pris une tournure beaucoup plus précise, avec une planification individualisée, adaptée à mes besoins et à mes spécificités. Cela a débuté avec mes premières sélections en Equipe de France senior (depuis 2005) et est constamment remise en question, afin de trouver la formule qui me conviendra le mieux. Cette entrée dans le circuit international m'a permis de bénéficier de la logistique de l'Equipe de France, et notamment de soins dispensés par des kinésithérapeutes. Cela me paraît indispensable aujourd'hui, non seulement pour la qualité des soins, mais également pour la période de décontraction et de retour au calme que cela procure. Lors des échéances internationales, des créneaux sont mis en place quotidiennement et je m'y rends généralement une fois par jour. J'accompagne ces séances de kiné par de



longues périodes d'étirements dans les trois semaines précédant l'échéance, afin de profiter de périodes calmes où je suis concentré sur mon corps et où je me disperse le moins possible.

Lorsque nous sommes sur le lieu de la compétition, le temps est souvent long entre les séances. Effectuer un peu de kinesthésie permet ainsi d'éviter les blessures et des dépenses d'énergie superflues afin de me préparer au mieux pour la course.

Une des particularités du Slalom réside dans le fait que les bassins où se déroulent les compétitions sont souvent assez différents. La préparation optimale, pour moi, est de faire un stage sur le lieu de la compétition un mois avant l'échéance, puis d'y retourner assez tard afin de conserver un maximum de fraîcheur. De fait, les séances précédant l'échéance sont moins nombreuses et les temps de récupération plus longs.

Après avoir abordé les temps de récupération entre les séances, il faut également envisager les temps de récupération pendant les entraînements.

En effet, plus l'objectif approche, plus on insiste sur la récupération en fin de séance, mais également sur le respect de l'intensité et de la durée des périodes de récupération dans la séance.

Lors de la dernière semaine avant la compétition, mes séances sont raccourcies afin de privilégier l'aspect qualitatif, ce qui m'apporte de la confiance et m'aide à conserver mon état de forme.

Il me paraît important de préciser que je n'applique pas de recette générique. Avec la répétition des compétitions majeures, nous gagnons de l'expérience et de la connaissance de nous même. Il s'agit de s'adapter à chaque situation afin de se présenter le jour de la compétition avec un état de forme optimal. Séances de kiné, étirements, récupération lors des séances sont autant de moyens à notre disposition pour gérer sa forme.

Pour finir, l'hygiène de vie à l'approche des échéances majeures est déterminante: qualité de l'alimentation, sommeil, hydratation... Cela permet de se centrer pleinement sur sa préparation et donc de s'ouvrir les portes des objectifs les plus ambitieux.



“Ici et maintenant”

Maxime Beaumont

Compte-rendu réalisé par Nicu FLORIN, stagiaire du DEJEPS CK de Nancy suite à l'intervention réalisée par Maxime BEAUMONT lors du regroupement des entraîneurs du PES organisé à l'INSEP en 2012.

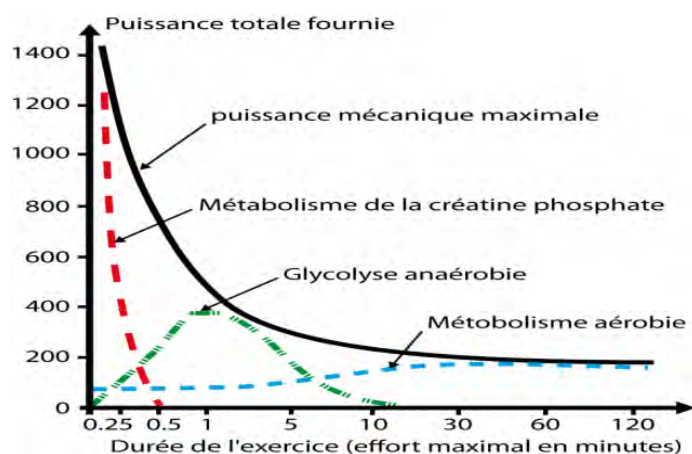


« *Ici et maintenant* » sont les paroles de Maxime BEAUMONT au moment de tous les départs en épreuve de K1-200m. Ces mots font référence à une démarche construite dans le temps mais qui trouve son expression dans l'instant présent. Max et son entraîneur, François DURING, ont travaillé des centaines d'heures pour construire la réponse d'une équation complexe qui prend en compte la spécificité du K1 200m et l'analyse des courses de Maxime à partir des données embarquées.

La spécificité du K1 200m

Pour Maxime, le 200m, c'est :

- aller le plus vite possible sur eaux calmes (lac ou rivière de classe I) dans 1 des 8 couloirs en ligne droite, sur un kayak, seul.
- une course en opposition directe d'environ 35", olympique depuis 2009 qui se joue en Série / demi-finale un jour (1h30 entre les 2) et finale le lendemain.



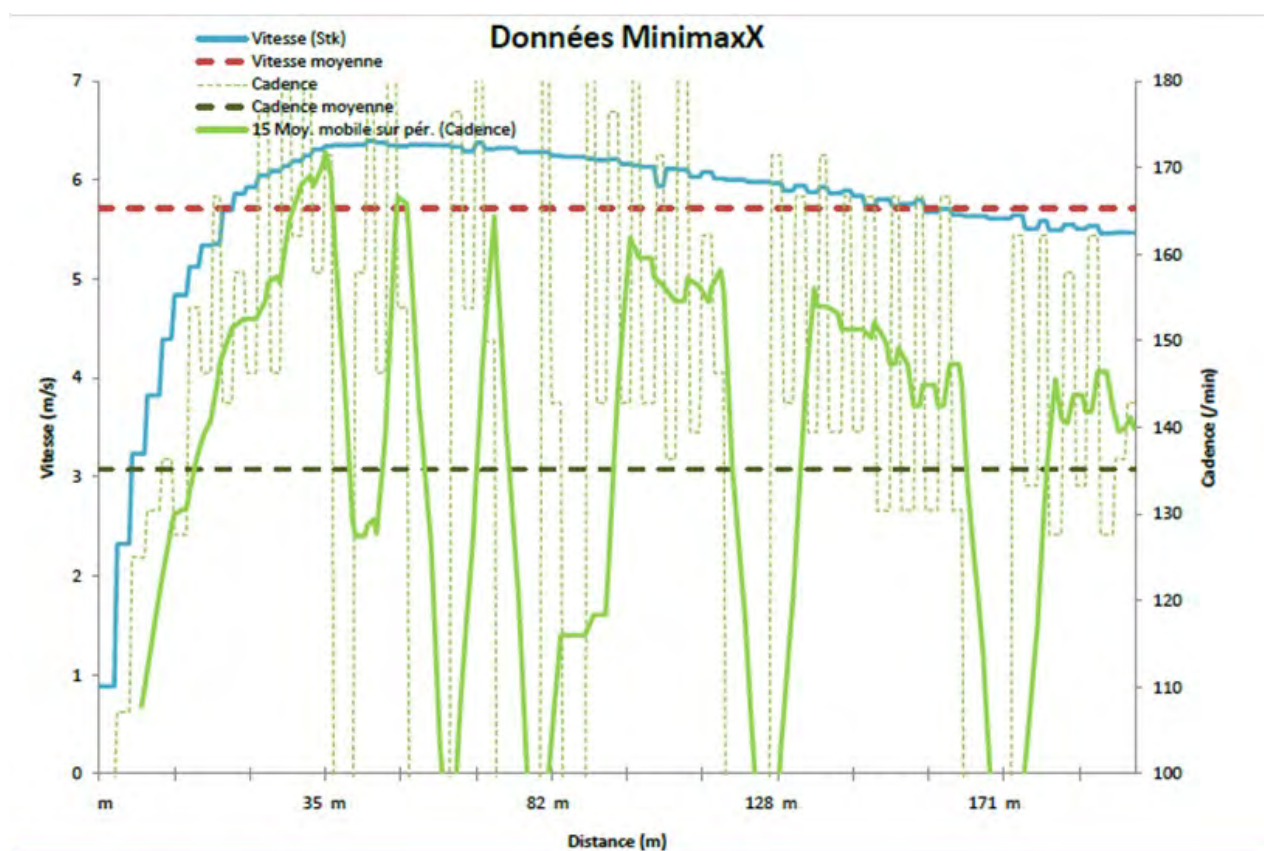
Au plan énergétique, le 200m sollicite toutes les filières avec une prédominance des processus anaérobies.

Même si nous parlons d'une discipline dite de vitesse, 36% de l'énergie nécessaire à la réalisation d'un 200m proviendrait toutefois de la filière



aérobie.

La course vue d'un autre angle : les données embarquées



Les données personnelles de course de Maxime font apparaître qu'il atteint sa vitesse maximale aux environs du 35/40 m. Cette vitesse décroît ensuite progressivement jusqu'à l'arrivée. Cette décroissance de vitesse correspond également à une baisse de la fréquence de pagayage. Une stratégie du 200 m consisterait donc à rechercher l'obtention de la vitesse max le plus tôt possible et à limiter sa décroissance.

Tous ces éléments fondamentaux font partie intégrante de la performance. Ce sont eux qui, au final, vont organiser les pistes de travail, objectiver les choix. (augmenter la vitesse max, atteindre la vitesse max le plus tôt possible, limiter la décroissance de vitesse)

Les pistes de travail

L'ouverture sur d'autres activités de Sprint

Maxime présente son intérêt pour les sports ayant un long vécu dans le domaine du sprint comme le cyclisme sur piste, l'athlétisme, la natation. En effet, le kayak 200 m est encore jeune. On ne connaît pas encore d'athlètes de très haut niveau qui se seraient spécialisés depuis très longtemps sur cette distance. Jusqu'à présent, nous avons plutôt des athlètes déjà sur le circuit international traditionnel qui se sont adaptés à de nouvelles contraintes. Comment les choses évolueront-elles lorsque les nations mettront en place des programmes spécifiques de détection et de préparation ? Il est probable que le sprint en Course en Ligne suivra des mécanismes proches des autres disciplines passant par la spécialisation des sportifs.



La recherche d'une nouvelle cohérence propre au sprint

Les contraintes spécifiques du 200 m imposent de réfléchir à une adaptation des planifications traditionnellement utilisées. Elles étaient souvent basées sur un objectif mixte de type 500 m avec des adaptations 1000 ou 200 m. Les critères d'évaluation et de détection doivent également être en cohérence.

Les contraintes du sprint entraînent également des blessures différentes. L'analyse des autres disciplines montre qu'elles sont très traumatisantes et nécessitent une adaptation de la récupération (système veino +, recup par le froid, etc ...), une nutrition adaptée.

La dimension mentale de l'activité ne doit pas être négligée. Maxime identifie dès à présent une capacité de concentration très importante à l'entraînement comme en compétition bien sûr.

L'ensemble des intervenants du sprint doit avoir conscience des spécificités de la discipline pour intervenir de manière complémentaire. Les moyens scientifiques mis à disposition de la performance doivent encore être améliorés (systèmes de mesures embarqués) pour constituer des bases de données fiables et réellement exploitables pour construire la performance.

Au plus haut niveau, l'adaptation du temps de travail est fondamentale pour que l'athlète puisse orienter au maximum son énergie sur le projet de performance.



Au niveau de la séance, Maxime recherche la confrontation et reste orienté sur l'objectif sprint. Il prête une importance à la capacité à travailler à des cadences de pagayage élevées.

Attention à la tentation d'utiliser trop vite des grosses pagaies (surface de pale) que l'on est pas capable d'emmener !! Lors de certaines séances, Maxime utilise même des pagaies plus petites pour conserver la capacité à travailler à haute cadence.

La qualité du travail, la recherche de l'efficacité (plus que l'efficience) lui semblent être des éléments fondamentaux de la réussite.

Au plan physiologique, le travail hivernal est orienté sur la force mais ne doit pas conduire à l'abandon du travail aérobie (NDLR : voir article de Maxime GOHIER pour le Kayak-Polo dans ce même Echo des Pôles !)

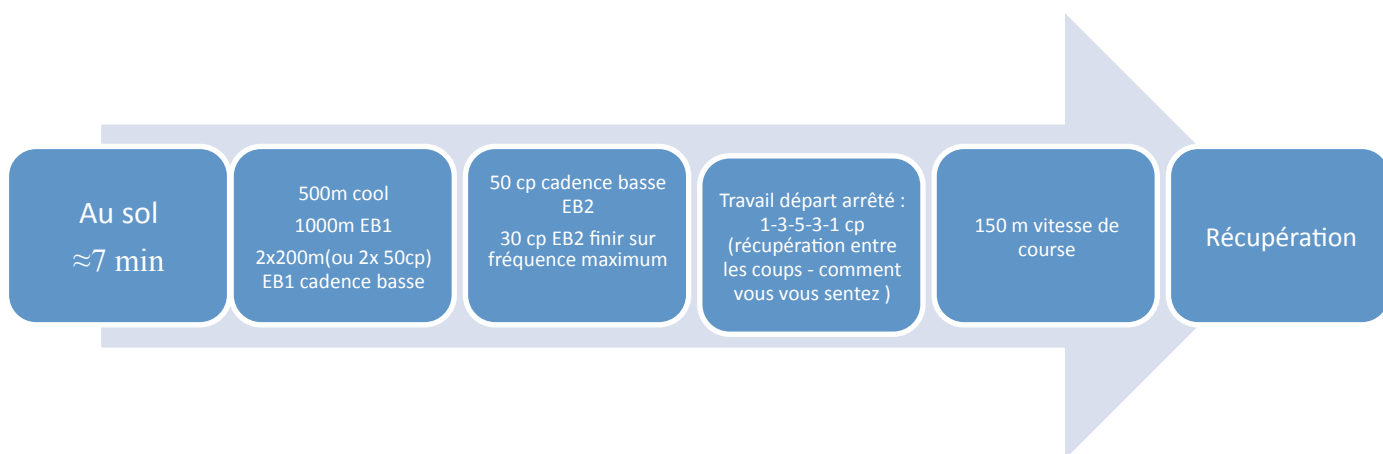


Avant la course et pendant la course

Afin d'illustrer sa vision générale du 200 m, Maxime illustre son propos en présentant le travail réalisé durant l'olympiade pour construire un protocole d'échauffement spécifique au sprint et qui lui convienne ainsi que sa manière de concevoir sa course.

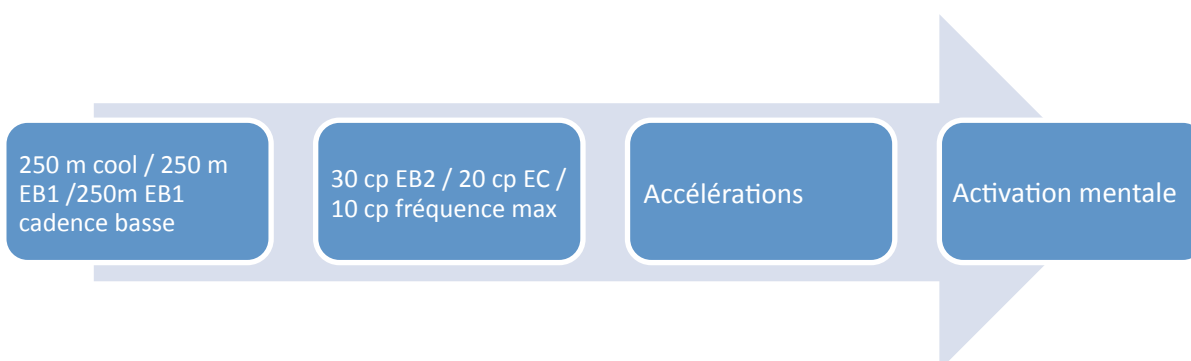
Protocole d'échauffement 2012 en deux temps :

- au sol : 7 minutes
- **1^{er} temps sur l'eau**, 1h30 avant l'heure de course :



Ce protocole peut se mettre en place facilement sur un bassin de 2000 m

- Temps d'attente entre les 2 temps : repos/hydratation/nutrition ; décontraction (mais pas trop quand même...)
- **2^{ème} temps sur l'eau** : embarquement 15 mn avant l'heure de compétition :



La course de Max

CONTENU DE LA COURSE DE 200M

Schéma de la course (Profil)	AVANT	DANS LE SABOT	ORDRES DE	0 8cp 12cp 50m				ARRIVEE
	DEPART	ATTENTE	DEPART					
VOIR	je regarde mes adversaires (timing)	je regarde le sabot	je regarde le sabot	je regarde fixement les bouées d'arrivée				je vois les bouées d'arrivée (repères)
ENTENDRE	appel du starter	starter	"READY" "SET" "GO"	bruits de l'eau et supporters en bruit de fond				
FAIRE	je tourne j'entre dans la casquette je pagaie en mode sprint	je me redresse je verrouille le gainage je lève la pagaie	Ready = je verticalise Set = je met en pression Go = je déclenche	j'arrache le bateau avec les abdos	je lève la tête je me grandis	je monte la cadence jusque cadence max	je suis grand et je me concentre sur les bouées d'arrivée	je lance mon bateau en appuyant sur les 2 jambes
DIRE	"ici et maintenant" "offensif"	CONCENTRE OFFENSIF	"concentré" "offensif"	"gainé"	"grand"	"CADENCE"	1 cadence < 145 = "cadence" 2 adversaires = "concentré" 3 baisse la tête = "grand" 4 crispé = "relâché"	"mets tout"
RESSENTIR	envie	ENVIE	ENVIE	force	vitesse	relâchement et rapidité		force
INTENTION	je récite ma course	je me concentre	je suis concentré	je décolle le + vite possible	je me grandis	j'amène vite ma main vers l'eau pour planter (cadence) j'utilise bien les jambes (rotation)		je lance mon bateau

Au fur et à mesure des compétitions, Maxime a construit des repères adaptés à son projet de course. Ces repères associent des prises d'informations externes (voir, entendre), internes (sensations, émotions) mais aussi des intentions qui lui permettent de déclencher des attitudes clefs, d'orienter son action pour ne pas se laisser submerger par l'événement mais rester acteur du 200 m.

En conclusion, l'épreuve olympique de 200m, est une nouvelle épreuve dans laquelle nous avons besoin de tester plusieurs pistes de travail pour trouver une solution efficace aux besoins adaptés de chaque athlète. Nous avons besoin de développer rapidement une expertise dans l'activité de sprint. Pour atteindre cet objectif, il sera nécessaire de s'appuyer sur le réseau des entraîneurs PES1/PES2/PES3.



La récupération en Kayak-Polo

Maxime GOHIER

Chaque discipline a ses caractéristiques propre, c'est d'ailleurs à partir de celles-ci que l'entraîneur et l'athlète pourront définir leur cadre de fonctionnement et les objectifs de la saison.

Ces spécificités sont intégrées dans les règlements, les fondements propres de la pratique mais aussi par le calendrier de compétition sur la saison.

Nous nous attarderons sur ce dernier point qui en Kayak-Polo met en évidence des problématiques liées à la production récurrente de performances dans la saison, caractéristique qui n'est pas sans conséquences sur les aspects de récupération.

En sport collectif, la fréquence des événements est assez importante et implique une gestion particulière de la préparation de l'athlète dans laquelle il faut intégrer et aménager au mieux les temps de récupération.

Avant de rentrer en détail sur les aspects purs et durs de la récupération, il semble nécessaire de rappeler son utilité...

La récupération proprement dite permet une adaptation plus facile aux charges d'entraînement, une diminution du risque de surcharge d'entraînement ainsi qu'une réduction du risque de blessure. Enfin elle permet d'améliorer la répétition des performances.

La contrainte en Kayak-Polo est d'aménager cette récupération entre les échéances qui se répètent de février à juillet. En effet, les journées de championnat de France, les tournois internationaux et les échéances des Equipes de France pour les athlètes concernés, peuvent faire un calendrier très dense pour des sportifs pris dans la tenaille

Entraînement/Récupération... Ainsi, nous sommes en droit de nous interroger ; Que faire entre 2 échéances espacées d'une ou deux semaines : récupérer ? effectuer des rappels ? travailler ?

Sur ces questions, les joueurs et les équipes de Kayak-Polo fonctionnent de manière assez empirique mais on se rend compte que des apports scientifiques plus fins et facilement utilisables pourraient objectiver ce genre de choix.



Le travail hivernal au service de la récupération en pleine saison

Des secteurs de la performance développés pendant la période de préparation hivernale vont induire des phénomènes physiologiques qui auront un impact sur la capacité de récupération des joueurs entre leurs sprints, leurs matches, leurs journées de championnats.

Ainsi le développement des capacités aérobies sera capital. Même si ce genre de travail doit être rapporté aux spécificités de l'activité, il est quand même nécessaire de réaliser un socle conséquent dans ce domaine. Le travail aérobie, capacité et puissance (notamment à travers le travail par intervalle training) va induire la multiplication d'organites cellulaires dites « Mitochondries » qui jouent un rôle important dans la re-synthèse de l'Adénosine



Triphosphate (ATP), principal carburant de l'organisme pendant l'effort. Celui induira donc naturellement de meilleures possibilités chez les joueurs et joueuses pour récupérer entre leurs sprints en match et entre les matchs eux-mêmes.

Aborder différents types d'efforts pendant l'hiver qui seront ré-abordés pendant la saison limitera l'impact « Fatigue » d'un type d'effort sollicité uniquement pendant la saison. On optimise donc les effets d'adaptation tout en réduisant le facteur fatigue lié au temps d'adaptation. Il est donc nécessaire de varier les contenus d'entraînements et d'intégrer pendant l'hiver des types d'efforts qui seront aussi utilisés en pleine saison.

Récupérer entre deux journées de championnat de France

En général, un léger rappel aérobie facilite la récupération de l'organisme. Cela offre un retour de compétition plus progressif avant de solliciter à nouveau l'organisme pour se préparer à nouveau à la seconde journée de championnat.

Cependant, le support de récupération pourra avoir son importance. En effet, certains

auteurs (Ex : Yann LEMEUR, Chercheur à l'INSEP) évoquent le fait que travailler la récupération sur des groupes déjà régulièrement sollicités rendraient un moins grand bénéfice. Ainsi, le fait de privilégier les séquences de récupération sur des supports sollicitant les membres inférieurs permettrait d'assurer un même travail en drainant les déchets produits par l'effort tout en reposant les membres supérieurs.

Récupérer d'un jour sur l'autre durant un tournoi

Le fait de « dérouler » après le dernier match va faciliter le drainage des déchets produits par l'enchaînement des efforts. Cela offre de plus un retour progressif à une situation normale de l'organisme. Il n'y a pas dans ce cas de rupture entre les différentes phases effort/repos.

Il semblerait donc profitable d'aller pagayer ou trotter (selon les indications du paragraphe ci-dessus) 15-10 minutes à intensité faible (60% de la FC Max) pour faciliter la récupération.

Le petit plus pour optimiser ce travail serait d'assimiler un apport sucré (Type pâte de fruit) juste avant d'aller dérouler en pagayant.



L'assimilation des sucres rapides se révèle plus efficace lorsqu'elle est réalisée avant le pagayage de retour au calme.

Récupérer entre deux matchs

Les besoins en récupération sont liés à la dépense énergétique réalisée lors du match précédent. Ainsi, suivant que l'on ait été en sous régime ou surrégime, il faudra moduler le travail de récupération. Cependant, le délai entre deux matchs étant généralement assez limité (de 1h à 1h30), il convient de mettre en place des protocoles assez simples et peu chronophages.

Surrégime = Sollicitation de la filière Anaérobie Lactique et donc la production d'acide lactique. Ainsi, le fait de boire des eaux chargées en bicarbonates permettrait de limiter l'acidose du muscle. En effet, le bicarbonate, une substance tampon de l'acide lactique, favoriserait sa neutralisation et son élimination. Cette réaction est cependant assez limitée puisque le bicarbonate ne passe pas en grande quantité dans le sang.

Par ailleurs, la présence de ce que l'on appelle une « fenêtre physiologique » implique des comportements et réflexes à avoir à la suite d'un effort. Cette fenêtre s'explique par une prédisposition de l'organisme à pouvoir assimiler plus facilement et rapidement les nutriments qu'on lui fournit.

La plupart des auteurs scientifiques avance que pour ce type d'efforts particuliers (qui se répètent dans une même journée), l'ingestion de nutriments glucidiques et légèrement protéiques serait l'idéal pour faciliter le recouvrement des réserves énergétiques à des niveaux assez élevés et ceci très rapidement (Cf figure ci-dessous).

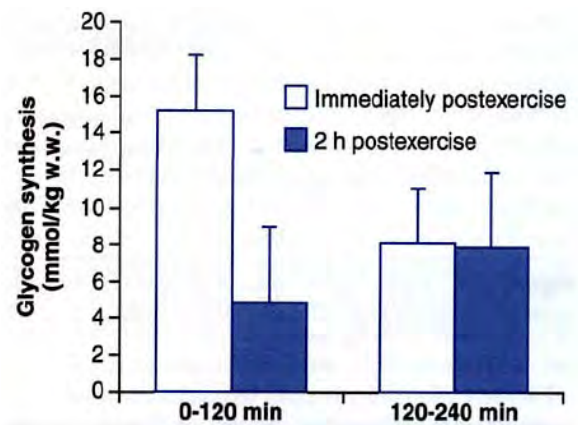


Figure 1 : Schéma représentant les niveaux du glycogène synthétisé en fonction de la prise glucidique juste après l'effort ou 2 heures après

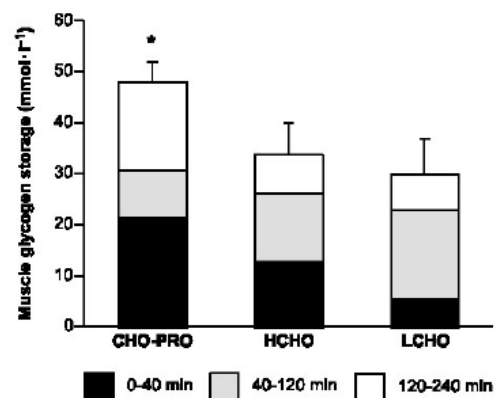


Figure 2 : Schéma comparant les niveaux de glycogène stocké dans le muscle en fonction de la nature de l'apport juste après l'effort.

CHO-PRO= Sucres rapides et protéines.

HCHO : Sucres rapides.

LCHO : Sucres rapides et lipides

Pour conclure, la récupération est certainement la clef de la réussite lors d'un tournoi et d'une saison. Cependant, les différents éléments mis en évidence dans cet article ne seront que plus efficaces si le travail à l'entraînement en amont est suffisamment sollicitant. Tout est une question de bon équilibre.



Développement méthodique des plans de préparation pour les juniors en canoë-kayak

Benjamin ZABET - Bebe Alexandru ZABET



Benjamin ZABET fut entraîneur des juniors roumains dans les années 1980 à 1996. Il fut également entraîneur olympique de 1996 à 2000. Il a travaillé

également sur la planification de l'entraînement de l'équipe nationale pour les Jeux d'Athènes. Bebe Alexandru ZABET est entraîneur national et professeur avec le grade de Master.

Ce document largement diffusé en Roumanie, un peu dans l'esprit du « Plan Cadre d'Entraînement » en France a été traduit par Nicu FLORIN, ancien membre de l'équipe nationale roumaine, durant sa formation au DES canoë-kayak au CREPS de Nancy. Il est présenté ici dans une version la plus proche possible de l'original. La traduction n'a pas été « lissée » pour conserver l'esprit du document initial et des concepts développés en Roumanie.

1. Introduction

La planification est la façon d'organiser de l'entraînement sportif en termes méthodiques et scientifiques. C'est l'instrument le plus important dont l'entraîneur dispose pour guider un programme de formation bien organisée (Bompa T., 2001). La planification limite les risques de mauvaise préparation, lutte contre le manque d'objectif, permet des corrections, et donne un effet de travail très précis. « Last but not least » la planification est l'art d'utiliser la science pour structurer un programme de préparation.

LA PLANIFICATION = L'ART D'UTILISER LA SCIENCE

Le processus de planification doit être considéré comme un moyen de gérer l'entraînement sportif, selon les caractéristiques de chaque branche du sport pour atteindre les plus hautes performances.

Le plan de formation s'appuie sur le concept théorique et la méthodologie de la formation en tenant compte des différents facteurs de la performance. Il tient compte du niveau de développement des athlètes, de leur niveau de performances, des progrès réalisés et du calendrier compétitif.

Le plan d'entraînement doit être simple, suggestif et souple pour évoluer en fonction des progrès des athlètes et s'adapter aux connaissances méthodologiques de l'entraîneur.

2. Types, structure et facteurs constitutifs des plans de préparation

Une dynamique de développement de la performance, doit prévoir la planification, ce qui se passera dans le futur lointain - 4 ans (cycle olympique) ou futur proche, dans un an, une période, une semaine, un jour.

En canoë-kayak nous utilisons trois types de documents :

Le plan en perspective (quadriennale pour 4 ans - cycle olympique) comprend la périodisation, tableau annuel, les objectifs.

Le plan en cours (plan annuel et le stade), comprennent la périodisation, les étapes, facteurs de l'entraînement, objectifs annuels, le volume d'heures, km, tonnages, l'intensité en pour cent, les rapports des facteurs en entraînement ; les caractères.

Le plan opérationnel (cycle hebdomadaire et du plan de leçon) comprend le nombre de jours d'entraînement, le nombre de séances d'entraînement, la durée d'entraînement, l'intensité d'entraînement, la structure (cycles) d'entraînement, les facteurs d'entraînement, les objectifs d'étape, respectivement.

Le plan de leçon comprend une introduction de base qui reprend les objectifs, détaillés avec les durées et intensité de travail.

Dans le travail de performance en canoë-kayak, les entraîneurs travaillent souvent avec le plan annuel, plan par étapes et le cycle hebdomadaire.





Le plan annuel comporte 10 thèmes :

- Composante de groupe de sportifs
- Composante de groupe technique
- Calendrier des compétitions
- Les objectifs de performance
- Les étapes de préparation et de contenu
- Les méthodes de formation
- Les indicateurs quantitatifs et qualitatifs
- Les étapes de la préparation
- Le système de récupération et de soutien à l'effort
- L'équipement matériel.

A ces thèmes de base peuvent être ajoutés, la gestion du système, l'individualisation de l'entraînement et la formation des équipages.

Cette structure n'est pas rigide, elle peut changer en fonction des objectifs de performance et/ou du calendrier des

compétitions. Par exemple, pour le seniors, l'année avant les JO, le plan intègre les critères de qualification pour les jeux. Pour les juniors et "moins 23", deux pics de forme sportive, etc.

Dans l'élaboration **d'un plan annuel** pour les juniors, l'entraîneur prendra également en considération les facteurs suivants :

- Le calendrier des compétitions
- La structure de l'année scolaire
- Le lieu et les conditions d'entraînement
- Jours fériés et religieux
- La structure et le niveau d'athlètes
- Les prévisions de performance au niveau mondial, européen, national
- Les objectifs de performance et des étapes
- Les tests
- L'adaptation du matériel
- la récupération et le système de soutien à l'effort.



Le plan par **étapes** est établi pour environ un mois et tiendra compte des facteurs suivants :

- l'emploi du temps scolaire pour mettre en place les séances d'entraînement le matin et l'après-midi
- les types de cycles d'entraînement
- le lieu de la formation
- les objectifs d'étape
- les indicateurs quantitatifs et qualitatifs
- les méthodes de préparation
- la qualité et la quantité des méthodes de formation
- les compétitions de qualité (officielles, vérification objective, internationale et / ou nationale, etc)
- le système de récupération et le soutien de l'effort
- l'adaptation du matériel

La préparation **d'un microcycle** prendra en compte une série de facteurs, parmi lesquels les plus importants sont les suivants (BOMPA T., 2001) :

- fixer des objectifs, en particulier pour les facteurs principaux de formation
- établir des exigences de formation (nombre de leçons, volume, intensité, etc.)
- déterminer le niveau d'intensité, l'intensité des pics et leur alternance
- suivre la formation, les méthodes et les moyens utilisés dans chaque leçon, la récupération
- mettre de la progressivité dans l'intensité d'un microcycle
- avant une compétition importante, mettre en place un microcycle avec un seul pic d'intensité, que l'athlète doit atteindre en finale.



Le **cycle hebdomadaire** est l'outil le plus important de la planification, parce que la structure et le contenu déterminent la qualité du processus d'entraînement.

Selon OZOLIN VN (1971), une des exigences microcycle sont les suivants :

- l'apprentissage et le perfectionnement de la technique dans des conditions modérées
- l'amélioration de la technique dans des conditions d'intensité sous-maximale et maximale
- développer la vitesse
- développer l'endurance aérobie
- développer la force en utilisant des charges de 90-100%
- développement de l'endurance cardio-respiratoire dans des conditions d'intensité maximale

Cette séquence est indicative et s'applique selon les caractéristiques de chaque facteur de la performance, mais on peut en conclure, cependant, que l'ordre est le suivant : le développement des éléments techniques et tactiques, le développement de la force et la vitesse générale et le développement résistance spécifique.

La résistance spécifique est aussi le résultat de la répétition des leçons (2-3 / semaine) avec les mêmes objectifs, méthodes et matériel.



Peuvent collaborer pour développer un microcycle, les entraîneurs et les athlètes d'une part, le médecin, biochimiste, psychologue, diététicienne, d'autre part.

Pour les jeunes qui sont étudiants dans leur majorité, les cycles se dérouleront dans une structure sportive adaptée

- scolaire: les lycées de sport, UNSS, combinés des classes de sport
- départementale (ministère de l'intérieur, ministère de la défense)
- local (comté, cité, ville, village, etc)
- privé

La planification tient compte également de la charge de travail scolaire pour s'adapter aux périodes d'examen, de remise de thèse ou de vacances.

L'entraînement se déroule en 3 parties

La partie introductive (l'échauffement) dure 15-20 minutes, et comprend :

- au sol : l'annonce de la séance, courir, des exercices de mobilité, étirements
- sur l'eau : pagayer 2-3 km en R5 (EB1-), des sprints (Vitesse)

Le corps de séance dure 60-90 min et comprend :

- du travail spécifique sur l'eau
- ou de la PPG (muscultation, course, jeux mobiles, sport co, etc.).

La partie fermeture (récupération) dure 10-15 minutes et comprend:

- sur l'eau : pagayer 2-3 km en R5 (EB1-
- à terre : jogging, relaxation musculaire et exercices de



respiration.

Le planning d'entraînement peut être modulable en fonction des objectifs de chacun, des activités extra-scolaires, etc.

D'autres éléments de planification sont **évidents dans l'entraînement : le cahier de l'entraîneur et le cahier de l'athlète**. Ce sont des éléments de base dans la planification et les plans de préparation.

3. La méthode d'élaboration du planning

La conception de planning pour le processus de l'entraînement est l'une des principales activités du personnel technique. Pour élaborer un plan d'entraînement, le personnel technique travaillera en tenant compte :

- du plan budgétaire pour la période prévue
- du niveau de l'équipe et des sportifs (ves)
- du calendrier annuel avec les vacances scolaires et religieuses
- du calendrier des compétitions, ou sont enregistrés les compétitions nationales et internationales, officielles ainsi que les tests
- du plan de formation précédent

- du cahier de l'entraîneur et des dossiers des entraînements de la période précédente
- des règlements dans les compétitions nationales et internationales
- du planning managérial
- de la stratégie de la fédération spécialisée

Élaborer un plan entraînement comporte plusieurs étapes, qui sont en concordance avec sa structure. Après avoir enregistré les équipes techniques, les athlètes et le calendrier de la concurrence, les objectifs de performance sont établis en fonction de la valeur des athlètes.

Les objectifs de performance doivent être motivants, mais pas excessivement ou exagérément optimistes. Ils doivent être déterminés conformément et judicieusement en fonction des résultats sportifs.

En junior, vous pouvez fixer :

- des objectifs de performance,
- des objectifs de temps
- des objectifs de promotion

Le choix des étapes est en fait le maillon le plus important du plan de formation. Il est déterminé en fonction de l'étape finale qui comprend l'objectif principal (finale). La durée, la structure, la chronologie et la typologie des étapes est déterminée par l'étape finale. Les étapes d'un plan annuel de formation ont généralement une durée de 4 semaines et coïncident avec un mois calendaire (selon l'auteur).

Le choix des méthodes et moyens de formation doit prendre en compte les groupes d'âge (JI, JII, J III), le sexe, les conditions d'entraînement, en particulier les possibilités réelles des athlètes. Ce chapitre peut inclure des échantillons et des normes de contrôle, qui prennent en compte les mêmes facteurs.

Le suivi des indicateurs quantitatifs et qualitatifs, nécessitent un personnel technique possédant des qualités de mathématiciens, des informaticiens, des statisticiens, parce que les plans de données

doivent être précisément quantifiés et centralisés.

On parle d'indicateurs synthétiques, génériques, quantitatifs et qualitatifs. Les indicateurs quantitatifs sont exprimés en tonnes, kilos, kilomètres, mois, jours, heures, minutes, secondes et / ou des nombres de répétition, des pourcentages entre les régimes d'exercice, R5/R1 (EB1/Vitesse).

Au niveau junior, les microcycles sont construits suivant les structures 5-1 ou 3-1.

La Variante 5-1 correspond à une alternance en 5 séquences de travail et une séquence de repos.

L	M	M	J	V	S	D
Petit entraînement du matin						
	entraînement					
	repos					

L'auteur évoque 2 séances dans la journée (10h – 12h30) et (16h - 18h30) ainsi que la « petite séance du matin » de (7h-8h30) qui sert de variable d'ajustement en fonction des entraîneurs. Cette séance est souvent constituée de 8 à 10 km de bateau en R5 (EB1)

La version 3-1, nécessite une récupération le mardi, jeudi et samedi après-midi et le dimanche toute la journée.

L	M	M	J	V	S	D
Petit entraînement du matin						
	entraînement					
	repos					

Ces variantes sont déterminées par le personnel technique nombreux. Le petit entraînement (de 7h à 8h 30), est parfois transformé en une séance d'entraînement réel. La première option correspond à un plus



grand nombre d'heures d'entraînement, au détriment de la récupération. Elle est utilisée généralement dans les périodes de stockage (développement).

La deuxième variante correspond à une augmentation du nombre d'heures de récupération. Elle est généralement utilisée pendant la période de compétition. Le petit entraînement est prévu pour augmenter le volume de la formation, notamment le nombre de kilomètres sur l'eau.

La récupération est effectuée à l'occasion de séances spécifiques : sauna, piscine d'eau salée, des douches, jacuzzi, physiothérapie, etc. (si possible). Rétablir l'alimentation est une partie très importante du processus de performance, et fait appel à la diététique.

La récupération primaire et secondaire doit se faire dans des conditions optimales et "faciles" pour tout le monde.

4. Conclusion

1. La planification est l'outil le plus important pour le coach en apprentissage.

2. Le plan de formation reflète l'activité d'ensemble de l'équipe des athlètes et du personnel technique.

3. Elaborer une planification tient compte des facteurs suivants : les objectifs, le calendrier des compétitions, les exigences, le volume et l'intensité, les méthodes quantitatives et qualitatives, les conditions de préparation et d'entraînement, l'analyse de la concurrence, le système de récupération et plus important encore, la valeur des athlètes et du personnel technique.

4. Les plans de formation sont flexibles, changeants, améliorables en fonction des objectifs de rendement et les conditions d'entraînement.

Indications méthodologiques

1. Les plans de formation sont élaborés en consultant les athlètes et le personnel technique.

2. Les plans de formation prennent en compte les exigences générales et spécifiques.

3. Les plans de formation seront simples, compris de tous, flexibles et concis.



5. Bibliographie

BOMPA, T., *Teoria si metodologia antrenamentului sportiv*, Edit. Ex. Ponto, Bucuresti, 2001

MATVEEV, L.P., *Bazele periodizarii antrenamentului sportiv// Teoria si metodică educatiei fizice*, Edit. Sport-Turism, Bucuresti, 1980

NICU A., *Antrenamentul sportiv modern*, Edit. Editis, Bucuresti, 1993

OZOLIN, I., *Teoria si metodică antrenamentului sportiv*. Edit. Stadion, Bucuresti, 1971

ZABET, B., *Tehnologii moderne de planificare ale procesului pregatirii canoistilor de inalta performanta*, Chisinau, 2002

ZABET, B., *Plan de pregatire 2006/07*, Orsova, 2006

ZABET, B., *Planificarea procesului de pregatire a canoistilor de inalta performanta pentru concurentele de mare anvergura in baza tehnologiilor moderne*, Chisinau, 2005

ZABET, B., ZABET, B.A., *Curs de kaiac-canoa*, Orsova, 2006



Annexe : Exemples de cycles d'entraînement

Légende

L - D	jours de semaine
E1 - E3	les entraînements de la journée
R1 - R5	régimes d'effort
1 /2 R5	environ la moitié du nombre de kilomètres sous la rubrique R5 (120 à 130 pulsations /minute)
SE	sans entraînement
S	série
SF	demi-finale
F	finale

Cycle hebdomadaire type "A"

	L	M	M	J	V	S	D
E1	SE	SE	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	SE
E2	SE	SE	R5 14-16 km	14 km 2x 4000 m (R4) 6 km (R5)	14 km 1x8000 m (R4) 6 km (R5)	14 km 2x3.000 m (R3) 8 km (R5)	SE
E3	SE	R5 14-16 km	14 km 3 x2000m (R3) 8 km (R5)	SE	R5 14 - 16 km	SE	SE

Nombre total de km: 116-144

116 km pour le groupe de "500 m"

144 km pour le groupe de "1000 m"

Habituellement, ce type de cycle hebdomadaire a été utilisé dans les premiers stades lorsque les athlètes ont 3 jours sans entraînement pour récupérer.

Cycle hebdomadaire type "B"

	L	M	M	J	V	S	D
E1	SE	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	SE
E2	R5 14-16 km	R5 14- 16 km	R5 14 - 16 km	R5 14 - 16 km	R5 14 - 16 km	R5 14 - 16 km	SE
E3	R5 14- 16 km	SE	R5 14 - 16 km	SE	R5 14 - 16 km	SE	SE

Nombre total de km: 166-184

166 km pour le groupe de "500 m"

184 km pour le groupe de "1.000 m"



Habituellement, ce cycle hebdomadaire est utilisé au début et à la fin de la saison, lorsque les athlètes ont besoin de «trouver le coup pagaie», d'accumuler des kilomètres et est nommé génériquement «accumulation».

Cycle hebdomadaire type "C"

	L	M	M	J	V	S	D
E1	SE	R5 8-10 km	R5 8-10 km	R5 8-10 km	R5 8-10 km	R5 8-10 km	SE
E2	SE	14 km 2x4000m (R4) 6km (R5)	14 km 3 x 2.000m (R3) 8 km (R5)	R5 12 km Chrono1x 2000m (R2)	R5 14 - 16 km	14 km 2 x 3.000m (R3) 8 km (R5)	SE
E3	R5 14-16 km	SE	R5 14 - 16 km	SE	10x150m (R1) 10km (R5)	SE	SE

Nombre total de km: 148 - 164

148 km pour le groupe de "500 m"

164 km pour le groupe "1.000 m"

Ce cycle hebdomadaire est utilisé pendant les étapes intermédiaires de préparation.

Cycle hebdomadaire type "D"

	L	M	M	J	V	S	D
E1	SE	R5 8-10 km	R5 8-10 km	R5 8-10 km	R5 8-10 km	R5 8-10 km	SEL
E2	R5 14 - 16 km	10-12 km 2x4000m (R4) 4 km (R5)	R5 14 - 16 km	10 km (R5) 2-3x2.000m (R3)	10 - 12 km 2x4.000m (R4) 2-4 km (R5)	Chrono.2x 2000m (R2) 6 km (R5)	SE
E3	10 km (R5) 2-3x2000 m (R3)	SE	8-10 km 1 x 6.000m (R4) 2-4 km (R5)	SE	(R5) 14- 6 km	Chrono 1x 6000m (R2) 4km (R5)	SE

Nombre total de km: 148 - 160

148 km pour le groupe de "500 m"

160 km pour le groupe de "1.000 m"

Le cycle hebdomadaire est recommandé avant la période pré-compétition. Le stade est appelé "cycle hebdomadaire de contrôle ."



Cycle hebdomadaire type "E"

	L	M	M	J	V	S	D
E1	SE	Déplacement	SE	SE	SE	SE	SE
E2	4 km 2x4000m (R4) 6km (R5)	Déplacement	R5 10 - 12 km (sur bassin de compétition)	S 1.000 m	SF 1000 m	F 1.000m	F 500m
E3	R5 14-16km	SE	(R5) 10 - 12 km (sur bassin de compétition)	S 500 m	SF 500 m	S/SF 200m	F 200 m

Ce type de compétition est le cycle hebdomadaire de compétition ou «compétitif». Il est utilisé pour les championnats mondiaux et européens.

Cycle hebdomadaire type "F"

	L	M	M	J	V	S	D
E1	SE	R5 8- 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	R5 8 - 10 km	SE
E2	R5 14 - 16 km	10-12km 2x4000m (R4) 2-4 km (R5)	R5 14 - 16 km	R5 14 - 16 km	Chrono (R2) 1 x 1.000 m 4- 6 km (R5)	Chrono (R2) 1x 1.000m Ou 1 x 500m en équipages 4 - 6 km (R5)	SE
E3	10-12 km 2-3 x 2000 km (R3) 4-6 km (R5)	SE	10-12 km 1 x 8.000m (R4)	SE	P.C.(R2) 1 x 500 m 4-6 km (R5)	SE	SE

Nombre total de km: 126 - 146

126 km pour le groupe de "500 m"

146 km pour le groupe de "1000 m"

Ce cycle hebdomadaire est utilisé avant les compétitions et est appelé «modélisation».



A voir, à lire

Tony ESTANGUET, une histoire d'équilibre



Faut-il présenter Tony ESTANGUET dans une rubrique à destination des entraîneurs de canoë-kayak... ? Ce n'est probablement pas nécessaire mais il est indispensable d'attirer l'attention de tous les entraîneurs qui ne l'auraient pas encore fait sur cette excellente publication. Davantage que son parcours sportif, Tony ESTANGUET transmet sa vision du sport, de la gagne et de l'adversité. Il tire les enseignements de plus de 15 ans de carrière à haut niveau donnant quelques pistes au lecteur pour atteindre cet équilibre, facteur de performance.

Outdoor-editions - 190 pages plus film de 52 minutes

www.outdoor-editions.fr et chez tous les grands libraires distributeurs.



COMMENT J'AI RÉUSSI À NAGER LE PAPILLON AVEC UN SEUL BRAS SANS TOURNER EN ROND Charles ROZOY

Dans cette autobiographie sincère et directe, Charles ROZOY présente avec humour et distance son réapprentissage de la vie après un accident de la route qui a paralysé son bras gauche. Il décrit sa découverte du sport handicapé, lui qui fut un nageur de haut niveau chez les valides. Bien qu'il ne s'agisse pas d'une pratique de canoë ou de kayak, le récit de ce parcours interroge l'entraîneur. Le parcours n'est pas linéaire, il est construit sur des échecs, des doutes, des réussites, des victoires sur soi et les autres... une très

belle matière à réflexions pour un entraîneur.

Editions L'équipe - 200 pages.

En savoir plus : www.charles-rozoy.com



Conférences filmées

Les chemins (im)prévus de la sélection, Philippe GRAILLE, Directeur Technique National de la Fédération Française de Canoë-Kayak.

<http://www.canal-insep.fr/fr/bilan-des-jeux-olympiques-et-paralympiques-2012/06-intervention-philippe-graille-les-chemins-prevus-de-la-selection>

Table ronde avec Tony ESTANGUET

<http://www.canal-insep.fr/fr/bilan-des-jeux-olympiques-et-paralympiques-2012/09-table-ronde-tony-estanguet-assia-el-hannouni-le-parcours-des-medailles>





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 / Echodespoles@ffck.org

Téléchargement

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

Crédits Photo

Philippe DUMOULIN
FFCK- Arnaud BROGNIART
FFCK- DDPI
FFCK - KMSP
Juliette FREUDENBERG
Kayak Club ORSOVA
Collection personnelle Nicu FLORIN

