

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.

SPECIAL KAYAK-POLO AU SOMMAIRE DU N°19

L'accession au haut niveau : parcours et attendus	2
<i>Laurent BROSSAT</i>	
Les facteurs de la performance en Kayak-Polo	9
<i>Maxime GOHIER</i>	
Les particularités du poste de gardien de but	15
<i>Américo CATARINO</i>	
La dimension mentale de la performance vue par un entraîneur	20
<i>Jérôme MAINGUY</i>	
L'échauffement en Kayak-Polo	26
<i>Aurélien MATUSIAK</i>	
L'arbitrage en Kayak-Polo	31
<i>Thierry NOEL-DUBUISSON</i>	
Le développement du jeune joueur sur le terrain	37
<i>Gaëlle SCHMITZ</i>	
La technique ballon à la main	46
<i>Maxime GOHIER</i>	
La technique de pagaie	56
<i>Maxime GOHIER</i>	
La technique spécifique bateau en Kayak-Polo	63
<i>Maxime GOHIER</i>	
Annexes : Tableau récapitulatif des principes fondamentaux offensifs et défensifs	69
<i>Maxime GOHIER</i>	

L'accession au haut niveau en Kayak-Polo : parcours et attendus

Laurent BROSSAT

Etat des lieux

L'émergence du kayak-Polo remonte à la première moitié de la décennie 80. Si dans un très court temps cette pratique vient en complément des nos pratiques historiques, rapidement elle gagne sa place dans nos clubs comme activité à part entière et permet l'émergence d'une existence spécifique. Le Kayak-Polo se structure alors suivant un schéma traditionnel des pratiques sportives collectives avec un championnat de France organisé en divisions (1984) et une coupe de France (1987).

Parallèlement, l'activité internationale se dote d'un premier championnat d'Europe en 1993 suivi des premiers mondiaux. La France prend légitimement sa place sur la scène internationale. Cette existence et les résultats internationaux permettent au Kayak-Polo d'acquiescer le statut de haut niveau auprès du Ministère de la Jeunesse et des Sports à partir de 2000.

Tableaux résultats internationaux :

Championnats d'Europe

1993 Sheffield (GBR)	1995 Rome (ITA)	1997 Essen (GER)	1999 Malines (BEL)	2001 Bydgoszcz (POL)	2003 Kilkock (IRL)	2005 Madrid (ESP)	2007 Thury Harcourt (FRA)	2009 Essen (GER)	2011 Madrid (ESP)
Dames									
	GBR GER FRA	GBR FRA GER	GER GBR FRA	GBR GER FRA	GER FRA GBR	GBR GER FRA	GER FRA GBR	GBR FRA NED	GBR FRA GER
Hommes									
GER GBR FRA	GBR FRA NED	FRA GBR GER	FRA GBR ITA	GER GBR NED 4-FRA	NED GER GBR 4-FRA	GER GBR NED 5-FRA	NED GER FRA	ITA GER GBR 6-FRA	FRA GER GBR

Championnats du Monde

1994 Sheffield (GBR)	1996 Adelaïde (AUS)	1998 Aveiro (POR)	2000 Sao Paulo (BRA)	2002 Essen (GER)	2004 Myoshi (JAP)	2006 Amsterdam (NED)	2008 Edmonton (CAN)	2010 Milan (ITA)
Dames								
AUS GBR FRA	GBR AUS GER 4-FRA	AUS GBR FRA	GER GBR FRA	GER FRA AUS	GBR GER FRA	GER NZL NED 4-FRA	GBR GER FRA	GBR GER FRA
Hommes								
AUS GER GBR 5-FRA	AUS ITA GER 4-FRA	AUS GBR ITA 6-FRA	GBR NED GER 6-FRA	GBR NED GER 6-FRA	NED GER GBR 4-FRA	FRA ITA NED	NED FRA ITA	FRA GER ITA

Jeux Mondiaux

2005 WG Duisbourg (GER) 		2009 Kaohsiung (TPE) 	
Hommes	Dames	Hommes	Dames
NED	GER	FRA	GBR
GER	GBR	NED	GER
GBR	JAP	AUS	FRA
ITA	FRA	ITA	NZL
FRA	NZL	ESP	TPE
AUS	AUS	TPE	AUS

Les résultats des équipes de France seniors montrent la pertinence des systèmes mis en place pour atteindre des objectifs de performance. Néanmoins s'arrêter au seul classement limite l'analyse des évolutions qui ont permis aux équipes de rester dans le haut du tableau international. Une analyse plus fine peut aussi mettre en évidence les difficultés rencontrées par nos collectifs pour maintenir cette position.

Comme l'ensemble des sports collectifs, mais aussi des activités sportives, le Kayak-Polo a suivi une évolution assez commune transformant une pratique de compétition, reposant sur l'expertise technique et le savoir faire, en une activité englobant l'ensemble des paramètres de la performance individuelle et collective. Cette vision assez facilement assimilée dans les sports individuels où la logique de préparation physique s'est rapidement imposée comme support de la progression technique a eu plus de mal à s'imposer dans les activités collectives quelque soit la nature.

Notre école de Canoë Kayak étant suffisamment étoffée pour fournir des équipes performantes dans une activité naissante, la France s'est imposée assez rapidement comme acteur international important en Kayak-Polo. En revanche cette empreinte technique persistante a desservi la discipline au profit des autres nations, jusqu'à la prise en compte de la nécessité de construire la performance collective sur des valeurs individuelles non plus uniquement techniques mais aussi physiques. A ce titre, l'évolution des performances des équipes de France souligne ce passage qui a été déterminant pour les hommes dans la conquête du titre mondial en 2006 et reste une difficulté pour les dames.

Cette évolution s'est réalisée au sein des équipes de France, dans un laps de temps relativement court et à ce titre l'activité a suivi des mouvements préalablement initiés par d'autres sports collectifs et nos propres activités fédérales. Le haut niveau en Kayak-Polo a traversé en 20 ans ce que nos activités traditionnelles ont réalisé en une cinquantaine d'années. Mais comme à chaque fois nous pouvons constater qu'un décalage persiste entre cette évolution nécessaire pour le Haut Niveau et sa répercussion en club.

A travers cet article nous essayerons de mettre en évidence ce qu'est actuellement l'accession aux équipes de France, en parallèle avec la formation du joueur et la place du Kayak-Polo dans la géographie nationale des clubs. Il nous apparaît nécessaire de situer les enjeux de cette transformation qui sont pour les équipes de France : rester leader, et pour les clubs : bénéficier de cette progression. Réussir cette transformation reste un gage d'intérêt pour le développement de la pratique et de sa performance à long terme.

Kayak-Polo et accession au haut niveau :

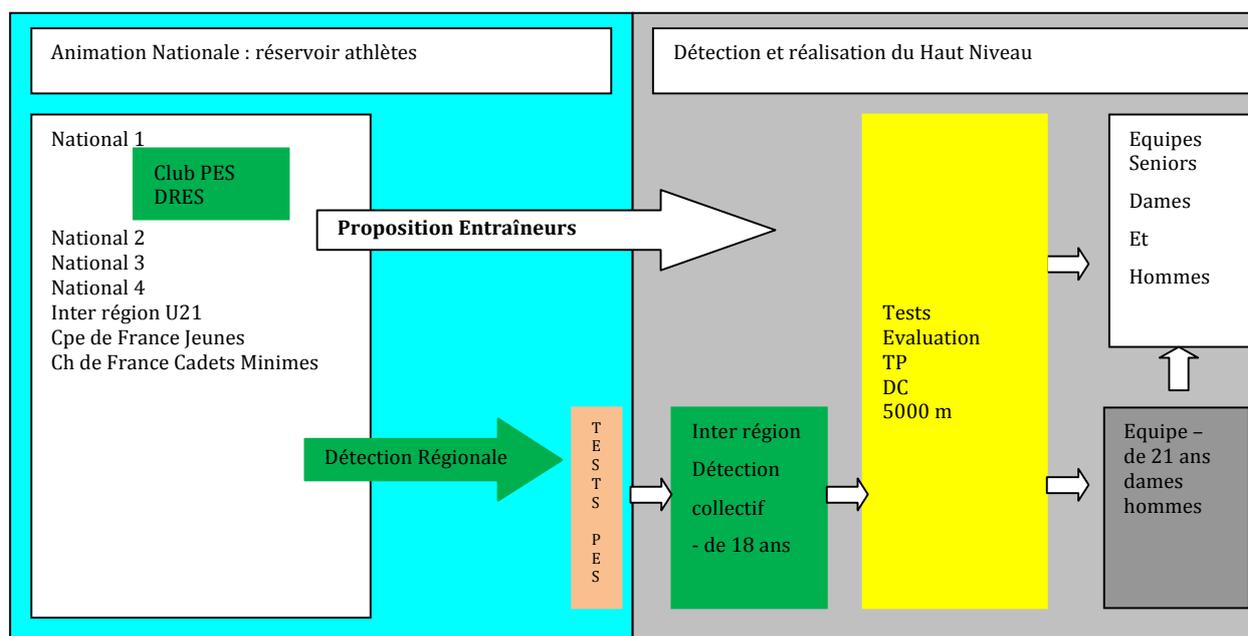
Une détection s'appuyant sur l'animation nationale

Sur le plan national, l'animation structure un système de compétitions qui regroupe l'ensemble des pratiquants sur le plan des niveaux de jeu avec l'existence de 4 divisions, mais aussi des catégories d'âge avec un découpage jeunes (minimes-cadets), U21 ans (moins de 21 ans) et seniors.

La sélection en équipes nationales s'appuie sur l'ensemble de cette animation. La détection des joueurs potentiels s'effectue à plusieurs niveaux. Pour les seniors hommes et dames, la Nationale1 (N1) reste le principal réservoir, la Nationale2 (N2) apportant à la marge quelques joueurs essentiellement du fait d'une situation transitoire de montée/descente entre N1 et N2 pour le club d'origine.

Pour les équipes moins de 21 (U21) la situation est plus variable, trois possibilités de détection s'offrent aux équipes de France. La N1 reste un lieu privilégié, mais limite la détection en amont, les joueurs évoluant en N1 étant déjà pour la plupart clairement identifiés et souvent retenus en sélection terminale. Les inter-régions U21, coupe de France Cadet sont une deuxième possibilité d'identification des joueurs. Ces deux épreuves font apparaître des joueurs issus de clubs évoluant en N1 mais n'ayant pas leur place dans l'équipe première de club du fait du niveau de celle-ci.

Schéma d'accès aux Equipes de France



Entités sportives de référence permettant d'appuyer le recrutement et la détection des Equipes de France (éléments Construits ■ en cours de construction ■)

Parallèlement à ces compétitions de référence qui permettent d'identifier des joueurs à potentiel, le processus d'accès est jalonné par des temps spécifiques de sélection en équipe de France.

Une sélection spécifique :

Seniors :

Les tests de novembre :

Ils donnent lieu à une première évaluation du potentiel individuel des athlètes : Tests musculation, course à pied sur 5000 m (Cf. tests nationaux évaluation de novembre site web FFCK).

Si ces tests sont ouverts à tous, il en reste que néanmoins l'identification faites par les entraîneurs au préalable sur le niveau de jeu est primordiale. Les athlètes seniors ayant réalisé le titre à l'échéance terminale précédente ne sont pas concernés par ces tests.

Le stage de sélection 1 ou stage de rentrée :

L'évaluation individuelle est reconduite durant ce stage et situe l'évolution de l'athlète durant la phase hivernale par rapport à son niveau initial. A ces évaluations physiques sont associées des évaluations individuelles permettant de prendre en compte des qualités de vitesse et d'endurance en bateau :

- 8x30 m enchaîné toutes les 45 secondes
- 1000 m en bateau polo

Ce stage est aussi la première mise en situation collective. Le jeu « en équipe » devient un élément constitutif de la sélection.

Les compétitions internationales :

Depuis sa constitution, l'ECA Cup avec ses deux premières manches, sert maintenant d'épreuve de référence pour les sélections. La configuration de rencontres d'équipes nationales permet une réelle préparation en situation.

U21 :

Le processus reste similaire chez les moins de 21 ans. Mais depuis maintenant deux ans, un stage de détection réservé aux U18 ans s'est rajouté aux tests de novembre. Si la totalité des jeunes athlètes ne sont pas conviés aux tests de novembre, ce stage permet d'identifier plus précocement de jeunes joueurs à potentiel. Cette étape étant venue combler un vide dans le processus d'accession vers la sélection.

En effet on peut constater que les joueurs retenus ces dernières années sont pour la plupart des joueurs détectés entre 17 et 18 ans. L'accession au-delà de 19 ans reste limitée en raison de deux facteurs :

Le niveau physique : si les joueurs peuvent être présents sur le jeu ils sont très souvent, lorsque repérés après 19 ans, en retard dans la préparation physique et n'arrivent plus à concurrencer les athlètes en place.

Le niveau de jeu : très souvent pertinent en équipe de club, il l'est souvent moins dans un jeu plus polyvalent où leurs repères sont inhabituels : partenaires, système, vitesse de jeu sont remis en question. Les deux années souvent nécessaires à cette progression les amènent alors à la limite d'âge, et le choix privilégie de plus jeunes athlètes dans la logique d'assurer un renouvellement et une continuité dans l'équipe sur du long terme.

Le système reste cependant ouvert à ces athlètes en limite de la catégorie mais exige un niveau de performance élevé, équivalent d'une place en équipe senior.

La détection U18 vient donc combler une des étapes nécessaires à la constitution des équipes et permet par la même occasion de sensibiliser les jeunes athlètes au projet de haut niveau. La maturité des jeunes joueurs n'en est que plus affirmée.

Les niveaux d'exigence physique

Sans parler de valeurs limites ou éliminatoires, il se dessine néanmoins depuis la mise en place des tests d'évaluations des valeurs à atteindre et qui dans certaines catégories deviennent incontournables pour valider une sélection. Le niveau de jeu élevé des athlètes a mis en avant cette concurrence. Si le niveau technique et collectif sont partagés par de nombreux sélectionnés des premières phases, le niveau physique fait ensuite la différence. On ne peut plus être seulement un bon joueur, cette évolution reste une des principales caractéristiques de ces cinq dernières années. Mise en évidence par les seniors hommes et dames, elle est encore plus discriminante chez les catégories U21.

Tableau sur l'évolution des performances entre 2007 et 2011 :

Les valeurs présentées sont calculées à partir des évaluations de novembre pour les 7 joueurs de retenus en sélection terminale :

Valeurs moyenne de l'équipe : MOYENNE

Valeurs individuelle la moins élevée : MINIMUM

Valeurs individuelle la plus élevée : MAXIMUM

Addition des valeurs individuelles : TOTAL

U21 dames :

EVOLUTION DES PERFORMANCES AUX EVALUATIONS U21 DAMES					
TIRADES PLANCHE					
SAISON	2007	2008	2009*	2010*	2011
MOYENNE	1000	1074	1154	1563	1554
MINIMUM	630	630	940	1225	1125
MAXIMUM	1400	1530	1530	2310	2065
TOTAL	7000	7515	8075	10940	10875
DEVELOPPE COUCHE					
SAISON	2007	2008	2009*	2010*	2011
MOYENNE	844	1061	1112	1109	1083
MINIMUM	390	760	750	560	540
MAXIMUM	1295	1890	1525	1690	1325
TOTAL	5910	7430	7785	7760	7580
COURSE A PIEDS					
SAISON	2007	2008	2009*	2010*	2011
MOYENNE	27:54.1	29:01.9	28:08.6	28:03.7	27:33.6
MINIMUM	21:03.0	25:13.0	24:37.0	23:39.0	22:49.0
MAXIMUM	30:41.0	31:17.0	31:17.0	31:55.0	30:02.0
TOTAL	03:15:19	03:23:13	03:17:00	03:16:26	03:12:55

*année d'obtention du titre

U21 hommes :

EVOLUTION DES PERFORMANCES AUX EVALUATIONS U21 HOMMES					
TIRADES PLANCHE					
SAISON	2007*	2008	2009	2010	2011*
MOYENNE	2215	2074	2208	2758	3008
MINIMUM	1430	1430	1650	2160	2385
MAXIMUM	2915	2475	2650	3600	4000
TOTAL	15505	14520	15455	19305	21055
DEVELOPPE COUCHE					
SAISON	2007*	2008	2009	2010	2011*
MOYENNE	2045	1793	2057	2639	2747
MINIMUM	1450	1100	1520	1845	1980
MAXIMUM	3400	2500	3000	3760	3250
TOTAL	14315	12550	14400	18475	19230
COURSE A PIEDS					
SAISON	2007*	2008	2009	2010	2011*
MOYENNE	23:06.1	22:34.7	22:12.8	22:13.7	22:41.3
MINIMUM	21:30.0	20:25.0	19:31.0	20:06.0	20:41.0
MAXIMUM	24:01.0	23:45.0	24:16.0	23:57.0	26:12.0
TOTAL	02:41:43	02:38:03	02:13:17	02:35:36	02:38:49

Seniors dames :

EVOLUTION DES PERFORMANCES AUX EVALUATIONS DAMES					
TIRADES PLANCHE					
SAISON	2007	2008	2009	2010	2011
MOYENNE	1281	1566	1715	2094	2055
MINIMUM	700	950	1260	1680	1470
MAXIMUM	2170	2450	2240	2450	2800
TOTAL	8965	10960	12005	14659	14385
DEVELOPPE COUCHE					
SAISON	2007	2008	2009	2010	2011
MOYENNE	1236	1487	1624	1880	1920
MINIMUM	930	930	930	1530	1380
MAXIMUM	1980	1980	2250	2100	2250
TOTAL	8650	10410	11370	13160	13440
COURSE A PIEDS					
SAISON	2007	2008	2009	2010	2011
MOYENNE	28:17.3	27:51.9	28:01.9	25:04.1	25:24.4
MINIMUM	24:10.0	24:37.0	23:51.0	22:33.0	22:44.0
MAXIMUM	31:03.0	30:30.0	31:55.0	28:02.0	27:19.0
TOTAL	03:18:01	03:15:03	03:16:13	02:55:29	02:57:51

Seniors hommes :

EVOLUTION DES PERFORMANCES AUX EVALUATIONS HOMMES					
TIRADES PLANCHE					
SAISON	2007	2008	2009*	2010*	2011*
MOYENNE	2678	2962	2992	3229	3067
MINIMUM	2090	2430	2565	2925	2600
MAXIMUM	3355	3575	3520	3850	3630
TOTAL	18745	20735	20945	22600	21470
DEVELOPPE COUCHE					
SAISON	2007	2008	2009*	2010*	2011*
MOYENNE	2910	3009	3139	3386	3186
MINIMUM	2320	2040	2280	2960	2840
MAXIMUM	3650	5000	3900	4100	3750
TOTAL	20370	21060	21970	23700	22300
COURSE A PIEDS					
SAISON	2007	2008	2009*	2010*	2011*
MOYENNE	22:14.9	21:50.9	21:28.1	21:02.7	20:20.6
MINIMUM	18:08.0	18:48.0	17:43.0	17:13.0	18:36.0
MAXIMUM	27:07.0	27:07.0	27:07.0	27:07.0	21:17.0
TOTAL	02:35:44	02:32:56	02:30:17	02:27:19	02:22:24

Tirades planche et développé couché en KG sur un test d'endurance de 2 minutes pour effectuer un maximum de répétitions avec 3 niveaux de charges possibles pour les athlètes (40kg/45/50 en développé couché et 45kg/50/55 en tirage pour les seniors hommes), et temps en minutes pour réaliser 5000 mètres pour le test course à pied.

Ces tableaux reprennent l'ensemble des tests effectués lors des sélections. Ils traduisent l'évolution des performances à la fois individuelles et collectives de ces cinq dernières années. Partant du principe que l'équipe est faible de ses maillons faibles et inversement, elle peut cependant compenser ces faiblesses par une élévation du niveau général, ce que l'on peut constater. Cette élévation contribue à exclure les athlètes qui n'ont pas entamé cette progression.

Le Tarif Syndical Minimum (TSM)

Si les valeurs ne sont pas encore clairement établies et peuvent d'une année à l'autre varier légèrement, on peut actuellement avancer la notion de « Tarif Syndical Minimum » à valider afin d'accéder à une sélection.

Ces performances se sont affirmées chez les seniors hommes avec les leaders et sont vite apparues comme des valeurs à atteindre garantissant un niveau international.

Chez les dames et U21 ans, ces valeurs sont pour l'instant en cours de stabilisation, la densité de la catégorie dame ayant limitée au départ cette concurrence, nous sommes actuellement dans une deuxième phase où la formation des plus jeunes va venir bousculer ces limites.

Un autre paramètre intervient dans la fluctuation des valeurs féminines U21 : le renouvellement des athlètes à un âge moins élevé que les athlètes masculins, ce qui signifie un âge de détection où la musculation n'est pas encore intégrée dans la préparation. Mais là aussi la formation des jeunes joueuses en Parcours de l'Excellence Sportive (PES) et la mise en place de la détection U18 permet de sensibiliser ces athlètes à cette préparation physique maintenant incontournable.

La sélection en équipe de France se trouve ainsi nettement corrélée au niveau de performance physique individuelle, orientation stratégique au départ, elle devient une réalité sportive intégrée par l'ensemble des athlètes.

Valeurs du TSM actuel

	Tirade Planche	Développé Couché	Course à Pied
Senior dame	2200	2200	25'
Senior homme	3000	3000	21'
U21 dame	2000	2000	25'
U21 homme	2500	2500	21'

On peut constater que toutes ces valeurs ne sont pas atteintes systématiquement sur l'ensemble des catégories, mais elles président à la première sélection en étant garantes d'un niveau de préparation adéquate.

Les niveaux d'exigence technique et tactique : la part du collectif

Si la valeur physique est devenue importante et constitutive des performances, le niveau technique et tactique reste présent.

Évalué indirectement à travers les tests individuels bateau, pour les qualités de propulsion et de navigation, le jeu est révélateur de ces qualités.

L'objet du stage de rentrée est comme souligné précédemment le temps qui permet d'évaluer le niveau d'adaptation des joueurs aux autres.

Comment le joueur se situe-t-il dans une nouvelle équipe ?

Quelle capacité le joueur a-t-il à évoluer à un autre poste que le sien ?

Quelle capacité le joueur a-t-il à intégrer les schémas proposés ?

Quelle place le joueur prend-il au sein du groupe dans et hors du jeu ?

Ces quatre questions sont celles que les sélectionneurs se posent afin d'établir une première sélection.

L'utilisation des tournois internationaux :

A travers les tournois internationaux, l'objectif est de confirmer les réponses obtenues aux questions précédentes.

De plus la confrontation aux équipes étrangères introduit une nouvelle donnée : l'enjeu et la pression du résultat. Ce paramètre est lui aussi évalué dans les réalisations des athlètes.

Quelle capacité à assumer son rôle au sein d'une Equipe de France ?

Quelle capacité à respecter les consignes en étant sous pression adverse ?

Quelle capacité à jouer pour et avec l'équipe ?

Quelle capacité à ne pas se faire rattraper par l'enjeu de la compétition ?

La confrontation internationale est le dernier test permettant de finaliser la sélection et valider les systèmes mis en place par le staff.

Pour conclure

A travers ces différents points, nous avons abordé les étapes d'une sélection telle qu'elle est maintenant mise en place sur ces dernières olympiades. En apportant un éclairage un peu plus poussé sur les performances physiques, bases de la première sélection, nous avons souligné le fait d'une transformation au cours de ces dernières années qui nous a fait évoluer vers des sélections accordant une place importante aux qualités physiques individuelles.

Cette évolution a été nécessaire afin de rejoindre le peloton de tête des équipes internationales, et elle s'est confirmée par l'obtention de résultats plaçant la France sur les premières marches. Cette transformation doit être intégrée par l'échelon national et pour permettre une élévation du niveau de jeu. Il faut cependant considérer que l'athlétisation des sports collectifs est une étape que le kayak-Polo est en train de vivre. Pourtant, cette étape ne peut rester une finalité en soi.

Pour cette raison l'évolution de nos équipes passe aussi par une intégration technique et tactique que nous avons pris en compte et que vous découvrirez dans l'ensemble des articles de cet ouvrage. Le travail de l'équipe de cadres est de rester à l'affût et d'innover dans la recherche de performance en ne se résumant pas à développer une seule composante de la performance.

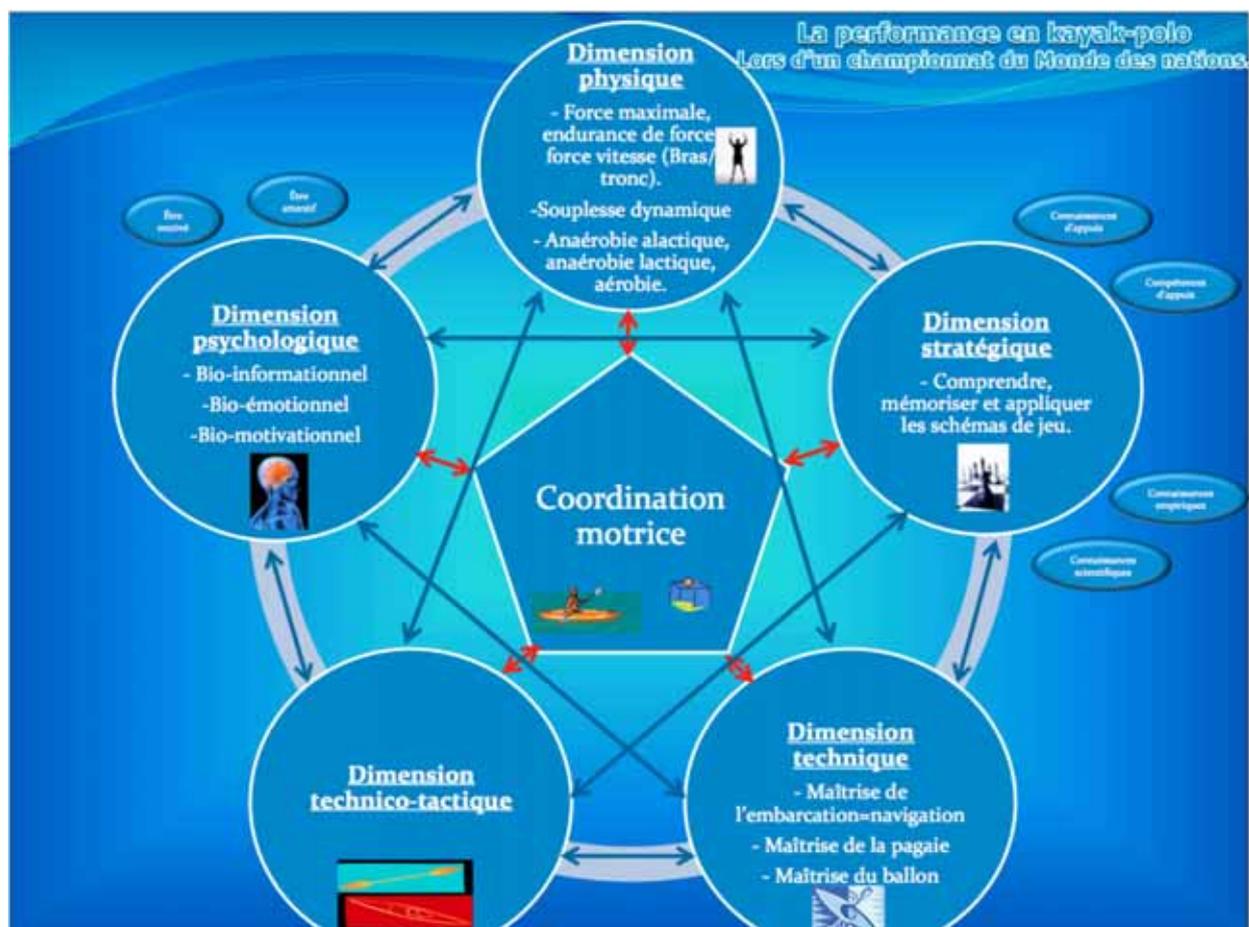
Les facteurs de la performance en Kayak-Polo

Maxime GOHIER

Comme dans tous les sports collectifs, la performance en Kayak-Polo se construit à travers le développement de qualités et d'aptitudes nécessaires à certaines dimensions prédominantes dans l'activité. Cependant, s'il n'y a aucun lien, interaction et transfert d'une dimension à l'autre, le joueur ou la joueuse ne pourra prétendre à atteindre un haut niveau de performance. C'est pour cela que la démarche de l'entraîneur et de ses joueurs/ses doit dans le moyen et long terme s'assimiler à une démarche globale, autrement appelée systémique.

Au cœur de ces différentes dimensions, que vous développerez à l'entraînement ou en compétition, se positionne **la coordination motrice***. C'est le socle, le fil conducteur de la préparation d'un athlète polyvalent et donc compétitif dans le Kayak-Polo d'aujourd'hui. En effet, "si on va vite en kayak et que l'on est incapable d'attraper un ballon en contre-attaque, à quoi ça sert d'aller vite ?", de la même façon, "une très bonne vision de jeu associée à une condition physique limitée pourra-t-elle s'exprimer vraiment dans les moments décisifs d'un match ?" Tant de questions qu'il faut se poser pour se rendre compte de l'intérêt d'une démarche globale afin de combler les secteurs faibles des joueurs/ses tout en continuant à développer leurs points forts.

Si la facilité est parfois de travailler secteur par secteur, il faut toujours penser aux passerelles possibles d'une dimension à une autre afin d'optimiser les effets du travail réalisé. De la même manière, il est indispensable d'anticiper et de se projeter vers la situation de compétition afin de trouver du sens au travail réalisé à l'entraînement.



* Selon Kutnetsov, la **coordination motrice** est la capacité à réaliser un geste bien défini et précis grâce à l'**action conjuguée** du système nerveux central et de la musculature squelettique. Ce mouvement devra être effectué avec un maximum : - D'**efficacité** : l'objectif visé est atteint, - D'**efficience** : le résultat est atteint en maîtrisant le coût, - De **fiabilité** : le taux de reproduction est élevé.

Tableau récapitulatif de la prise en compte des facteurs de la performance d'après une présentation réalisée à l'INSEP en 2011			
	Définition	A l'entraînement	En compétition
Bioénergétique	Utilisation de des 3 filières énergétiques : Aérobie, anaérobie alactique et lactique, avec cependant une dominante lactique sur un match et aérobie sur la totalité d'une saison.	Travail foncier (aérobie) en dominante hivernale, de vitesse (anaérobie alactique) et travail d'endurance lactique (répétition de sprint de 10''/30m avec des récupérations courtes) plus on se rapproche de la période de compétition.	<p>Selon la physionomie d'un match la filière recrutée peut être différente.</p> <p>Si l'équipe est menée au score : tendance à l'effort anaérobie lactique par des schémas de presse individuelle.</p> <p>Si l'équipe mène au score : tendance à mieux gérer l'effort, donc dominante aérobie.</p>
Moteur	La force (puissance, force maximale), la vitesse, la souplesse, l'endurance sont sollicitées, ainsi que la coordination motrice qui est une des bases de l'activité.	<p>La force intervient dans les rapports de dualité (blocs offensifs, pour se placer en pivot par exemple; ou défensif, pour empêcher l'adversaire de pénétrer la défense) et sur les phases de presse en défense (impact physique sur l'adversaire pour le faire sortir de l'aire de jeu, ou l'obliger à faire une mauvaise passe).</p> <p>La vitesse, dans l'exécution des mouvements en pagayage pour aller plus vite, et dans les mouvements de bras pour les tirs et passes.</p> <p>La souplesse intervient au niveau du bas du dos (au niveau des lombaires pour une meilleure navigation, il s'agit de la zone de liaison entre le haut et le bas du corps). La souplesse est aussi nécessaire sur la mobilité de l'épaule selon différents axes et angles, ce qui multiplie les possibilités de passes et de tirs.</p> <p>L'endurance concerne la capacité à répéter de nombreux matchs tout au long d'une saison sportive. L'endurance anaérobie intervient sur la capacité de l'athlète à enchaîner des longueurs de terrain (aller-retour) proches de la vitesse maximale.</p> <p>La coordination motrice est essentielle à l'activité puisqu'il faut réussir à manœuvrer son embarcation, tout en pagayant et en contrôlant un ballon avec la main ou la pagaie.</p>	

Technique	<p>Forte dominante de l'activité. Elle intervient sur des paramètres propres au canoë-kayak et sur ceux propres aux sports collectifs avec ballon.</p>	<p>Technique bateau : maîtriser son embarcation pour se déplacer vite et précisément. Manœuvres et propulsion efficaces. (Qualité des trajectoires, et qualité d'appui dans le pagayage : maîtrise des mouvements techniques propres à l'activité canoë-kayak : circulaire, gîte, assiette...)</p> <p>Technique pagaie : maîtriser la pagaie afin d'assurer un pagayage efficace et donc une propulsion efficiente. La pagaie permet aussi de contrôler le ballon, d'où la nécessité d'avoir un certain toucher de « pagaie ».</p> <p>Technique ballon : Maîtriser le ballon à l'aide de la main (toucher de balle) et de la pagaie avec des contrôles adaptés (Appel aux qualités de proprioception).</p>	
Biomécanique	<p>Les facteurs biomécaniques interviennent sur le choix de la longueur de la pagaie (bras de levier) et sur la technique ballon à adopter.</p>	<p>Selon le gabarit de l'individu (en fonction de sa taille principalement et de la force qu'il peut générer), la taille de la pagaie est adaptée. Plus on est grand, plus la pagaie a tendance à être grande (de 1,95 à 2,04m), car les segments sont plus grands et donc on peut entraîner une grande pagaie plus facilement. A noter que le gardien dispose d'une pagaie plus grande (2,10 m en général).</p> <p>Selon la longueur de segment, les techniques de passes, de tirs peuvent varier. Plus on est petit, plus les mouvements sont vifs, plus on est grand, plus les tirs sont vifs et puissants.</p> <p>A noter aussi que le milieu de pratique est instable, ce qui implique que le pratiquant doit en permanence effectuer des appuis sur l'eau : « gérer une situation de déséquilibre permanent », avec un point d'équilibre qui est la zone où est assis le pagayeur.</p>	
Tactique	<p>A chaque match des tactiques sont mises en place. Selon l'état de fraîcheur de l'adversaire, le score, le temps de jeu restant...</p>	<p>Les tactiques à l'entraînement interviennent principalement sur des choix de gestion de la préparation selon l'état de forme et la prise en compte du calendrier des compétitions très chargé : tactique de planification.</p> <p>Il y a aussi des schémas tactiques de jeu travaillés afin de pouvoir les replacer à des moments nécessaires en match et selon les adversaires (double-bloc, décalage simple, etc...).</p>	<p>Les tactiques adoptées varient sur le terrain en fonction du score, du niveau de forme des adversaires, de sa propre équipe, du temps restant à jouer, etc... Chacune d'entre-elles a une appellation bien établie.</p>

Technico-tactique	Ajustement principalement au niveau matériel.	Variation du type de manches de pagaie utilisé afin de favoriser les sensations en compétition. Ex : utilisation d'un manche rigide sur les séances de vitesse afin de travailler la transmission entre la pagaie et l'eau (meilleur rendement) et aussi pour fournir un effort plus important qu'en compétition avec un manche plus souple. Ces choix de matériaux peuvent aussi dépendre des paramètres morphologiques et physiologiques (si on a des tendinites à répétition, on utilisera des manches plus souple → Adaptation ergonomique.	Selon le niveau d'eau, on peut adapter la taille de la pagaie choisie. Moins il y a de profondeur, plus on va utiliser une pagaie courte. Plus le niveau d'eau est bas, plus le pagayage est dur, ainsi le changement de pagaie va permettre de conserver une fréquence de pagayage adaptée à la pratique.
Bio-informatiionnelle	Au niveau cognitif et de la prise d'information.	<p>Nécessité de connaître les adversaires afin de mieux défendre, mieux attaquer. Ex : l'observation sur la manière dont un gardien défend son but est très informative car certains bougent beaucoup leur pagaie, d'autres non. Certains la bouge rapidement, les autres lentement ou pas... Ceci permet de choisir des tirs préférentiels adaptés.</p> <p>En défense, la connaissance des attaquants et de leurs shoots préférentiels facilite l'anticipation pour contrer le tir.</p> <p>Au niveau de la prise d'information, il faut réussir à gérer le placement de ses partenaires, des adversaires et notre propre positionnement afin de déterminer quelles sont les solutions à notre disposition pour servir au bénéfice de l'équipe → Mobilité de la tête et du regard importante.</p>	
Morphologique	Tous les gabarits peuvent jouer au Kayak-Polo, mais il y a un gabarit qui répond plus aux critères de la discipline. Celui-ci évolue au fil du temps et de l'évolution des exigences de l'activité.	Les athlètes sont très développés musculairement sur le haut du corps et très peu sur le bas (pour ne pas avoir trop de poids à déplacer dans l'embarcation mais c'est aussi une des conséquences du déséquilibre entre le travail effectué sur le haut et sur le bas du corps). Les grands gabarits sont favorisés par un chemin de pagayage plus important et une zone de manipulation de balle plus ample. Les petits gabarits sont souvent plus véloces mais souffrent d'un manque de poids et de force.	

Psychologique	<p>La confiance en soi, la motivation et la combativité sont très importantes.</p>	<p>La motivation est déterminante pour aller s'entraîner dans le froid l'hiver. Ex : en séance de kayak pour le développement physique par des températures proches de 0°. De même en séance spécifique de kayak-polo avec manipulation de ballon (phénomène d'onglée très fréquent.), il faut parfois se motiver à aller pratiquer plutôt que de rester chez soi au chaud.</p>	<p>La confiance en soi peut permettre de tenter certaines choses en compétition (Ex : tir de loin (milieu de terrain); geste technique difficile (sombbrero sur un adversaire, etc...)) ou encore de prendre ses responsabilités à des moments importants du match. De plus, cette confiance est déterminante pour l'efficacité au tir avec ou sans gardien.</p> <p>La combativité est déterminante notamment sur les sorties en presse et les prises en individuelle (défense d'homme à homme) où il faut être agressif, acharné pour ne pas lâcher son adversaire et ainsi récupérer des ballons jusqu'à la dernière seconde du match.</p>
Sociale	<p>La représentativité sociale de la pratique kayak-polo est fortement corrélée à la nécessité financière pour la pratiquer.</p>	<p>Le Kayak-Polo est présenté comme une pratique sportive de classe sociale moyenne, car elle n'est pas inaccessible financièrement mais fait appel à des dépenses importantes à haut-niveau. C'est parfois et malheureusement un critère sélectif. Ex : Tous les 2 ans pour les championnats du monde, l'équipe australienne est constituée d'athlètes ayant les moyens de se payer leur matériel et leur voyage pour se rendre à la compétition, et pas forcément les athlètes les plus forts.</p>	
Diététique	<p>Bien que ce domaine soit important dans la préparation et la réalisation de la performance, il est encore insuffisamment pris en compte.</p>	<p>Les athlètes sont orientés et un peu guidés pour avoir une alimentation saine et nous insistons sur le fait de s'hydrater avant, pendant et après une séance d'entraînement ou un match officiel. Mais les apports dans ce domaine restent basiques. Ils suivent les principes généraux relatifs à l'hygiène alimentaire d'un sportif de haut niveau.</p>	

Environnemental	Le milieu de pratique peut varier selon les périodes de l'année.	Les sites d'entraînements varient selon les spécificités à travailler et selon les structures mises à disposition des athlètes. Ex : dans les clubs, tous les athlètes n'ont pas le même confort d'entraînement (bassin artificiel, piscine, etc...), or le site de la compétition sera le même pour tous les athlètes.	L'environnement peut différer d'un évènement à l'autre (piscine extérieure, canal de rivière, lac, etc...). Il faut s'y adapter pour retrouver des repères favorables à la performance. De même, certains buts ont des poteaux carrés, et d'autres ronds, ce qui peut parfois déstabiliser et modifier l'approche du buteur.
Réglementaire	Il y a de nombreuses spécificités réglementaires qui sont souvent une limite à la compréhension du public mais que les joueurs doivent parfaitement maîtriser	Réussir à s'entraîner et orienter les attitudes de ses joueurs en fonction des règles officielles pour éviter de se faire sanctionner sur les compétitions.	Réussir à faire le transfert entre le règlement européen et le règlement mondial qui présentent quelques différences principalement dans l'interprétation de certaines règles.



Les particularités du poste de gardien de but

Americo CATARINO

Dans tous les sports collectifs, chaque joueur a des qualités différentes selon le poste qu'il occupe. Même si en Kayak-Polo, c'est un joueur à part entière, le poste de gardien de but exige des qualités bien spécifiques.

Qu'est-ce qu'un gardien de but ?



Le gardien de but est avant tout un joueur qui défend un but de 1,5 m de large et d' 1 m de haut, situé à 2 mètres au-dessus de l'eau. Ce joueur se situe généralement sous l'axe du but et va avec sa pagaie levée, empêcher le ballon de rentrer entièrement dans la cage. Il constitue un des maillons essentiels à la réussite sportive de l'équipe. C'est le dernier rempart contre l'adversaire !

Ce poste n'est pas accessible à tous et requiert des qualités spécifiques au regard des exigences du Kayak-Polo d'aujourd'hui.

Qualités requises

- Réflexes importants.
- Être capable d'étudier et d'anticiper la trajectoire du ballon.
- Être capable de se situer au niveau de ses buts (orientation dans l'espace de jeu).
- Être capable d'user de sa personnalité pour se faire respecter par sa défense.
- Être capable de rester concentré, motivé et déterminé, quelque soit l'évolution du score.
- Être doté d'une bonne vision du jeu car le gardien est soit le premier relanceur, soit un maillon central dans la circulation de balle en attaque.

Selon les profils de jeux

- Avoir une bonne force de frappe au tir.
- Être capable de contre-attaquer (vitesse et jeu vers l'avant).
- Être un meneur dans le jeu (en fonction de son habileté).
- Disposer d'un niveau de préparation physique irréprochable notamment avec le système de compétition imposé (Time shoot).

Au delà de ces qualités, nécessaires pour évoluer au poste de gardien de but, chaque portier a un style différent ! Ceci est notamment dû à la technique qu'il emploie pour préserver son but. Il existe en effet plusieurs façons de défendre ses buts avec la pagaie.

Quelques techniques de parade

La taille de la pagaie

Pour exprimer son potentiel dans les buts, la pagaie est l'outil essentiel du gardien. C'est souvent un sujet épineux qui suscite de nombreuses interrogations : quel modèle utiliser ? Quelle rigidité de manche adopter ? Quelle taille de pagaie envisager ?, etc.

En tant qu'ancien gardien, il me semble important que la pagaie soit assez longue pour aller le plus haut possible (toucher la barre du haut du but). Mais d'un autre côté, il faudra que le joueur ou la joueuse ait les ressources nécessaires pour pouvoir « tirer » la pagaie pendant 2 mi-temps de 10 minutes.

La taille moyenne des pagaies de gardien se situe entre 2,07 m et 2,10 m. Celle-ci varie en fonction de la taille du gardien, de l'amplitude de ses bras mais aussi en fonction des stratégies de son équipe (équipe offensive ou défensive).

Une pagaie plus courte favorisera la mobilité en attaque et la vitesse de repli contre une moins grande sécurité des arrêts sous ses buts. En revanche, une pagaie plus grande sera un gage de sécurité sous les buts mais limitera parfois la vitesse de déplacement du gardien.

Le balayage

Le gardien est sous son but, pagaie en l'air, la pale au milieu du but. Quand l'adversaire tire au but, le gardien va partir soit à droite soit à gauche en fonction d'où le ballon est lancé. Cependant, le gardien peut aussi se jouer de l'attaquant pour l'obliger à tirer à l'endroit où il le souhaite. Ainsi si cela fonctionne, le gardien prendra l'ascendant sur l'attaquant. C'est un coup de poker ! Le gardien va donc mettre la pale sur l'un des côtés de son but afin d'ouvrir un côté pour inciter l'adversaire à tirer du côté ouvert. À ce moment là, le gardien va balayer pour fermer le côté.

Attaquer le ballon en 1 contre 1

Les duels entre gardien et attaquants sont nombreux durant un match. Certaines techniques permettent de réduire le champ des possibles pour les buteurs. C'est notamment le cas lorsque le gardien avance sa pale un peu plus près du bras tireur de l'attaquant. « On dit que cela ferme les angles ! »

Le gardien se place dans l'axe de ses buts et au moment où l'adversaire arrive et arme son bras, le gardien descend la pagaie vers le ballon qui est encore dans les mains du

tireur en suivant les mouvements du bras afin de fermer l'angle d'attaque.



Attention à ne pas trop descendre la pagaie car il peut y avoir faute si le ballon est contré à moins d'1 mètre de la main du tireur. Le second risque est de voir un tir en rétro lob.

Tir sur les côtés

C'est un angle en général plus facile à défendre pour les gardiens. Cependant, les jeux de feintes et les tirs de plus en plus puissants et vifs des attaquants font des tirs sur les côtés un réel danger pour le gardien. Celui-ci doit rester vigilant et trouver des stratagèmes pour éviter d'encaisser des buts dans ces angles réputés difficiles pour le tireur.



Le gardien place sa pagaie du côté où le tireur arrive fermant ainsi le premier poteau afin de l'inciter à tirer sur l'angle opposé. (Cf principe de balayage).

Important : la difficulté n'est pas dans l'apprentissage et dans l'utilisation des ces différentes techniques pour protéger son but mais bel et bien dans l'utilisation d'une technique particulière à un moment précis du match.

Le bon gardien est celui qui saura utiliser ces méthodes pour arrêter des buts en fonction de la situation de match. C'est en général ce qui peut faire gagner son équipe.

Bien sûr, il n'y a aucune garantie que tous les tirs soient arrêtés. L'objectif majeur du gardien est de rendre le tir le plus compliqué possible pour le shooter.

Le psychologique, aspect prépondérant du poste de gardien

Le « mental » comme on le nomme si bien est l'une des clefs du succès pour un gardien. Certes, c'est un élément important pour quiconque souhaite évoluer et performer à haut niveau. Mais chez le gardien c'est ce qui doit être le moins friable pour lui assurer une régularité de performance tout au long d'un match, d'un tournoi ou encore d'une saison.

Plusieurs éléments sont à prendre en compte dans ce domaine :

- Le stress : réaction normale de l'organisme qui est un marqueur de l'importance que l'on accorde à l'événement. Trop de stress peut s'avérer mauvais et entraîne une diminution des performances. (Cf courbe en U inversée de Yerkes et Dodson, 1908).
- La confiance en soi : croire en soi et en ses possibilités est très important. Ceci permet de prendre plus de risques, de faire des choix ou d'aborder un match plus sereinement.
- La concentration : elle permet au gardien d'optimiser sa performance dans les buts.
- La motivation : elle est la clef principale de la réussite. Elle aide le gardien à supporter la charge et les contraintes qui sont induites par son poste (Dernier rempart /c'est lui qui encaisse les buts/ il peut prendre des buts « casquettes » /etc...). Cependant ceci est très vite compensé par une grande satisfaction quand le gardien arrête les tirs. C'est donc un équilibre à construire entre frustration et excès de confiance.

L'aspect psychologique occupe une place prépondérante dans le jeu du gardien. L'omniprésence de ce joueur à part entière en attaque et en défense bien sûr, fait qu'il doit être bien dans sa tête et plutôt en réussite car son impact sur le jeu et la réussite de l'équipe est direct.

Un gardien moderne est un gardien polyvalent dans le jeu

Le rôle du gardien ne se cantonne plus uniquement à arrêter des buts, il contribue aussi à la mise en place du jeu en attaque. Dans le jeu moderne et avec l'arrivée du time shoot, la polyvalence du gardien fait rapidement la différence dans une équipe.

Le gardien est le premier à pouvoir partir en contre-attaque car il est déjà placé face au but adverse. Il peut être utilisé en meneur de jeu en attaque car généralement il a une bonne vision périphérique et est souvent placé dans l'axe.

De plus, on utilise aussi son bras en fonction des systèmes mis en place en attaque. Bien sûr, polyvalence ne veut pas dire

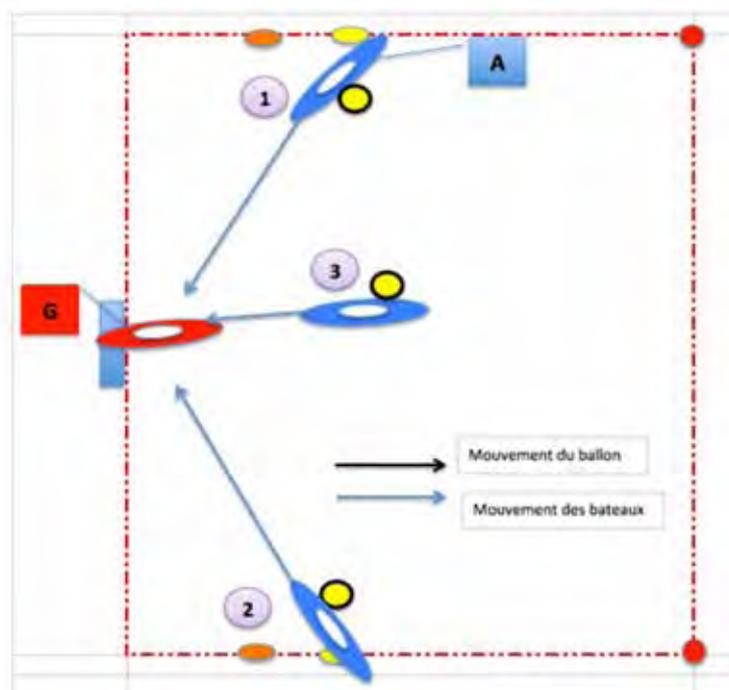
utilisation du gardien à l'excès, on évite de le placer en pivot ou encore de lui faire faire des blocs pour ses coéquipiers car ce n'est pas sa qualité première. Il doit plutôt se placer en périphérie de la défense adverse afin de pouvoir être le premier à revenir sous ses buts en cas de perte de balle.

Le poste de gardien de but est devenu un des postes les plus complets aujourd'hui. Le travail physique et technique est devenu incontournable. Plus le gardien est affûté physiquement, plus il sera à même d'exprimer son potentiel technique et de garder sa lucidité sous ses buts.

Pour développer ces aptitudes, des exercices spécifiques dans les buts sont nécessaires en travaillant notamment sur ses réflexes et ses automatismes de gardien.

Propositions d'exercices pour améliorer les performances du gardien

Travail d'arrêt sous les buts



Durée de l'exercice :

30 minutes : 10 minutes sur chacun des angles de tir.

1/ Les tireurs se placent au niveau des 6 mètres côté droit et passent les uns derrière les autres pour obliger le gardien à enchaîner les arrêts.

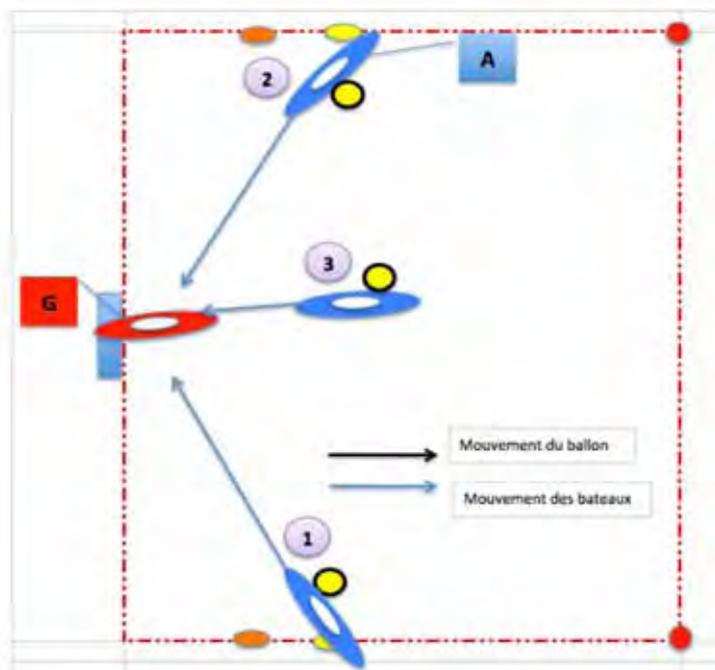
2/ Idem en partant des 6 mètres de la gauche pour les attaquants

3/ Et enfin en partant de l'axe.

Objectifs :

Travailler les qualités réflexes du gardien lors de séquences d'arrêts. Il pourra aussi développer sa capacité à se repositionner entre chaque tir. Ce type d'exercice permet aussi de faire travailler les attaquants sur leurs tirs.

Travail de repositionnement du gardien



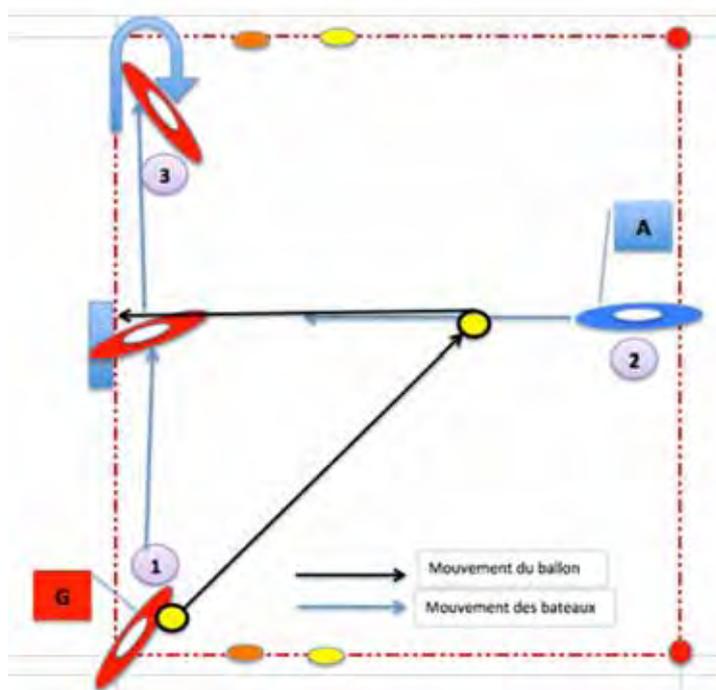
Durée de l'exercice : 10 minutes

- 1/ Un attaquant de gauche part au tir.
- 2/ Puis c'est au tour de l'attaquant de droite.
- 3/ Et enfin à celui de l'axe.

Objectifs :

Obliger le gardien à se reposer.
Il s'agit de faire enchaîner les tireurs dans l'ordre 1, 2 et 3 en les faisant passer toutes les 5 à 10 secondes afin que le gardien ait besoin de se reposer notamment à cause des angles de tirs différents. Il faut faire en sorte que le gardien soit toujours en face du tireur.

Développement de l'endurance du gardien



Durée de l'exercice : 4 x 5 minutes ; r = 2 à 5 min

- 1/ Le gardien de but se met sur le point de corner. A l'arrêt, il envoie le ballon dans l'axe du but à 15 mètres et démarre rapidement vers son but avec l'objectif de se placer dessous avant le tir de l'attaquant.
- 2/ L'attaquant part du milieu de terrain dès que le ballon du gardien tombe dans l'eau. Il doit prendre le ballon et tirer immédiatement (il n'attend pas que le gardien soit placé). Une fois la tentative de tir effectuée, le gardien récupère le ballon et se positionne à nouveau sur le point de corner opposé. Ce travail peut être réalisé avec 2 gardiens qui partent chacun leur tour de chaque point de corner.

Objectifs :

Améliorer la capacité du gardien à rester en mouvement tout en assurant son rôle défensif. L'exercice vise à travailler sur la vitesse d'enchaînement des actions et aussi sur la fatigabilité du gardien. En fonction du temps de récupération accordé au gardien, on peut travailler soit sur la filière anaérobie alactique (vitesse), soit sur la filière anaérobie lactique (Intensité élevée et récupération incomplète).

La dimension mentale de la performance vue par un entraîneur : Jérôme MAINGUY

Propos recueillis et mis en forme par Jean-Christophe GONNEAUD sur la base d'un entretien réalisé à Joinville le Pont le 28 mars 2012.

Que recouvre pour toi la notion de dimension psychologique de la performance en Kayak Polo ?

La dimension psychologique est très importante pour moi mais je n'en ai pas une approche scientifique. Ce n'est pas ma formation. J'ai le sentiment de fonctionner un peu à l'intuition. Il faudrait probablement demander à des spécialistes de décoder ce que je fais. J'agis « au feeling » mais en fait ce sont des points de repères que j'ai construit dans ma relation avec les athlètes au fil du temps. Il me semble qu'il y a des choses « transférables », des principes de communication par exemple et d'autres éléments qui sont liés à ma personnalité. Je ne pense pas qu'il soit intéressant de faire comme moi, mais la démarche serait plutôt, dans mon propos d'inciter les entraîneurs à se poser des questions du genre « ah oui, il fait comme ça, et bien c'est un peu comme moi » ou « alors, je ne ferais pas comme lui ». Je parle ici en tant qu'entraîneur d'un collectif d'Equipe de France. Je pense que j'aborderais cette question un peu différemment si je parlais en tant qu'entraîneur de Club. On ne s'adresse pas à des publics de niveau, d'âge, de motivation différent de la même manière bien que les grands principes de communication restent identiques.

Les aspects de la dimension psychologique auxquels je suis le plus attentif sont : la motivation de l'athlète, les relations interpersonnelles de l'athlète au sein de l'équipe, éventuellement en dehors également, le fonctionnement de l'équipe, les comportements individuels et collectifs en situation de stress. J'accorde beaucoup d'importance à des notions un peu plus floues comme le respect, la confiance, la capacité à se dépasser pour soi et ou pour les autres, la

fierté, la ténacité, l'orgueil, l'esprit combattif (le fighting spirit des irlandais). Ces mots sont fondamentaux. Ce sont des valeurs qui guident mon action, organisent la relation entraîneur/entraîné. Elles doivent s'appliquer à tous les membres de l'équipe et donc bien sûr à l'entraîneur.

Pour l'instant l'approche psychologique n'est pas assez prise en compte dans notre activité notamment par un manque de formation dans ce domaine et de ce fait personne n'ose trop s'y aventurer. On parle toujours du collectif mais pas forcément de l'individu dans ce collectif. Notre langage courant est très généraliste dans ce domaine et ne montre pas une grande finesse d'approche.



Qu'est ce qui est important pour toi dans la relation entraîneur-entraîné ?

Ce qui est important pour moi, ce n'est pas de gesticuler et de crier sur le bord. C'est d'être en communication avec l'équipe. Je dois comprendre ce qui se passe, voir les forces en présence, comprendre les tensions, les motivations, les craintes, etc ... Certains ont même remarqué que j'étais souvent au bord avec les pieds dans l'eau. Peut-être un moyen de prolonger la communication par l'élément qui nous unit...

Les gens ont parfois l'impression que je ne fais rien mais c'est parce que je suis attentif à prendre le maximum d'informations chez les joueurs, leurs mimiques, leurs mots, la position de la tête, ce que dit le public également. J'essaie de trouver le sens de cette multitude d'informations qui peut sembler être du « bruit » mais qui a forcément un sens.

En fonction de mon analyse, je vais faire ensuite plusieurs choix :

Intervenir ou pas ?

Ce qui guide mon intervention, c'est l'utilité. Si j'interviens, ce n'est pas pour prouver que j'existe ou que je fais mon métier. C'est parce que j'en ressens l'utilité pour favoriser la performance à un instant donné. Cela va faire partie d'un « plan d'action » cohérent.

Intervenir individuellement et/ou collectivement ?

En général, j'essaie toujours d'interpeller chaque personne. Je veux être certain que le niveau d'écoute est réel. Si l'athlète ne se sent pas concerné, les mots de l'entraîneur ne vont pas le toucher. Le résultat est donc nul. Je n'atteindrai pas mon objectif. Je peux également m'adresser au collectif mais c'est beaucoup plus court car l'individu se sent toujours moins concerné par une communication collective. Il peut facilement se dire que c'est l'autre qui est concerné par les paroles de l'entraîneur.

Ancrer les remarques sur du positif pour ouvrir des solutions plutôt que faire des reproches.

J'éprouve toujours le besoin d'ancrer sur du positif. Même si quelque chose va mal, au lieu d'être dans la simple critique, je vais essayer de donner des points de repères positifs, rappeler un match, un entraînement où le problème évoqué a été résolu, dont le résultat aura été perçu comme positif.

Utiliser des médiateurs pour prendre et transmettre de l'information.

En match, le coach est loin de la zone de jeu. J'utilise beaucoup les remplaçants pour prendre de l'info et éventuellement en passer. C'est utile également pour moi afin d'organiser les deux minutes de la mi-temps qui peuvent avoir une importance capitale. Le capitaine a un rôle important également. Je communique avec lui beaucoup avant le match. On se met d'accord sur les valeurs mais ensuite c'est lui qui agit sur le terrain. Ce n'est pas mon « perroquet », c'est beaucoup plus riche que cela.

Laisser une place à l'émotion et au partage après le match ou un entraînement important.

Si je me maîtrise pour rester concentré, vigilant durant l'action, je pense qu'il est important aussi de prendre le temps de « lâcher prise », partager des émotions, des moments forts avec les athlètes. Pour moi, la relation entraîneur –entraîné n'est pas basée sur une posture hiérarchique ou autoritaire (ce qui ne veut pas dire absence d'autorité). Elle va plus loin et est plus complexe que cela. Sans être dans une relation de copain qui pourrait être vite stérile, c'est important de partager des moments forts avec le collectif. Cela me permet aussi de construire des repères pour les tournois suivants, de participer à la construction d'une histoire qui fait partie de la vie d'une équipe et influe sur sa capacité à performer.

Construire une relation respectueuse dans la durée.

On passe beaucoup de temps avec les athlètes. On vit ensemble. Il doit se construire une relation de confiance. On apprend à se connaître réellement. C'est plus agréable, mais cela donne aussi plus d'efficacité à l'équipe. J'ai toujours conservé d'excellentes relations avec les athlètes.



Qu'est ce qui est important pour toi dans la période d'avant -match ?

A l'approche d'une compétition, les mots et les attitudes de chacun peuvent prendre un sens plus aigu. Le changement de lieu, de contexte modifie les attitudes. Les premiers mots sur le lieu de compétition sont souvent perçus différemment que s'ils avaient été prononcés à l'entraînement. On a l'impression

que l'entraîneur en rajoute sur le lieu de course. On est parfois dans une surabondance de termes techniques au moment de la compétition. Il est probable que l'entraîneur se rassure par cette attitude. Il faut faire ce que l'on a coutume de faire. Un changement d'attitude de l'entraîneur va modifier la perception des choses par l'équipe et influencer sur le résultat. Je m'efforce donc d'être le plus proche possible de ce que je suis d'habitude.

On a parfois l'impression que c'est l'entraîneur qui fait le match sur l'eau (sourire). Je ne suis pas dans cette posture, tout en comprenant que certains préfèrent fonctionner de cette manière.

Avant un match, l'athlète également peut se trouver en situation de « sur jeu » des émotions. J'en vois souvent des indicateurs dans l'échauffement (durée, intensité, gestion du matériel personnel, tir dans les barres, grognements, étirements difficiles) qui pourraient annoncer, si ce n'est pas contrôlé, une défaite. L'entraîneur doit observer ces indicateurs pour travailler dessus. (Syndrome de la jambe de bois, de la balle de match, orientation du regard : on ne regarde pas sa jupette mais toujours l'adversaire et dans les yeux).

J'essaie également de prendre des informations auprès de chaque joueur, d'alterner les temps collectifs mais aussi les temps individuels pour ne pas passer à côté d'une information qui pourrait être importante pour l'équipe.

La motivation vient de chaque joueur. On ne motive pas un collectif mais il faut motiver chaque individu par rapport à un collectif. A l'échauffement, l'athlète a tendance à se mettre dans sa bulle. J'essaie, individuellement, de l'activer, de monter son niveau de vigilance, de le mettre dans une dynamique positive. Cela s'applique à tous les joueurs sans oublier le gardien !

Pendant longtemps, j'ai essayé de faire revivre en tant qu'entraîneur ce que j'avais connu en compétition. Je suis rapidement arrivé à une impasse avec les équipes féminines dont j'avais la responsabilité. S'il est facile de motiver des garçons par le fighting spirit, c'est différent dans les équipes filles. La confiance est l'élément central sur lequel se construit la

performance. Avant les mondiaux de Milan, on arrive en finale de manière un peu « volée » et la seule chose que je dis aux filles, c'est : « vous le méritez »...

En introduction d'un match, je rappelle le contexte. Il s'agit de reprendre le contact avec l'équipe. J'essaie de faire visualiser des éléments de réussite. S'il le faut, je fais un rapide bilan du match précédent. Ensuite j'essaie d'amener à une analyse objective des forces et faiblesses en présence. J'ai un scénario prévisionnel dans la tête. Je suis son évolution au fur et à mesure du match. Je fais prendre conscience des objectifs, du rôle de chacun. J'utilise aussi les remplaçants en match pour communiquer avec les joueurs.



Et pendant le match ou la mi-temps ?

A la mi-temps, quand on fait le bilan, on commence souvent par le négatif. Je préfère conforter ce qui fonctionne. J'essaie de mettre l'équipe dans une culture de la gagne et pas seulement du bon résultat. J'ai trouvé que c'était particulièrement important avec les équipes féminines qui sont parfois dans la logique : « je suis en demi finale, j'ai rempli mon contrat, j'ai la reconnaissance que

j'attendais ». C'est différent de vouloir être « la meilleure ». Il faut avoir envie d'aller chercher un résultat. Dans les grandes échéances, chaque match est capital et il faut savoir se dépasser à chaque fois sans douter, même si l'équipe en face est forte. Il faut oser.

Le travail réalisé doit permettre aussi d'être créatif. Le groupe doit être en confiance mais il faut aussi que l'individu se sente renforcé et transcendé par cette confiance. L'athlète doit répondre au projet collectif mais aussi être capable de s'en extraire pour aller chercher autre chose pour le collectif. Les filles attendent souvent des recettes de l'entraîneur. La connaissance des systèmes de jeu n'est pas simplement une recette à appliquer. Pour gagner, il faut aussi savoir sortir de l'apparis, être capable de créer la chose juste au bon moment.

Je regarde beaucoup ce qui se passe, pas seulement au plan tactique mais aussi au niveau de la réaction individuelle des joueurs.

Quelle attitude après un but marqué ou encaissé ? (retour le nez dans la jupette ou au contraire avec l'intention déjà marquée de reprendre l'avantage sur l'adversaire, les réseaux de communication : un joueur « oublie » toujours le même partenaire, ou au contraire s'appuie toujours sur le même partenaire, etc ...). Ce sont pour moi des indicateurs précieux qu'il faudra traiter soit immédiatement (à la mi temps) soit à plus long terme (autres matchs du tournoi, stages d'entraînement de l'Equipe de France).

Naturellement je m'appuie sur l'élément fort de l'équipe mais je reconnais des qualités à tout le monde. Je m'appuie beaucoup sur le capitaine. C'est la personne évidente qui doit émerger du collectif. Il est intéressant de faire passer des messages au collectif par une personne qui vit les choses de l'intérieur. En Kayak-Polo, il n'y a pas de temps mort comme dans d'autres sports collectifs. Une fois le match lancé, on ne peut pas faire grand-chose. On est loin des phases de jeu. Beaucoup de choses reposent donc sur l'autonomie de l'équipe. Quand il vient sur le bord, l'athlète vient chercher de la confiance.



La mi-temps est un temps de calme nécessaire. Les athlètes sont sur-excités, énervés. En 2 minutes, il faut se réhydrater, se reconcentrer. On se tait, on respire, on boit. Après 30 secondes, on reprend le scénario de départ et on analyse objectivement ce qui s'est passé, ce qui a été produit. On analyse les forces et les dangers. Je redonne la parole aux athlètes quand on évoque les dangers. C'est une phase qui permet de poursuivre la communication et d'éviter que mon discours ne soit pas réellement écouté. Je finalise en redonnant quelques consignes simples, comprises par tout le monde.

Parfois, je provoque le collectif, j'adopte une attitude complètement différente de ce que je suis habituellement. Cela crée une rupture, un électrochoc. Par contre, je ramène bien le discours au collectif et surtout pas sur un individu de l'équipe qui deviendrait le bouc émissaire sans améliorer l'efficacité de l'équipe.

Et après le match ?

En tournoi, après un match gagné et une équipe euphorique, on fête l'événement dans l'instant. On garde un côté instinctif pour vivre quelque chose ensemble. C'est particulièrement important de renforcer et de dire ce qui est bien, particulièrement avec les filles.

En cas de défaite, je laisse plus de temps. Il est difficile de trouver les mots justes. A chaud, on peut dire des choses maladroitement qui vont prendre une résonance particulière chez les athlètes et risquent d'influer le comportement d'un joueur de manière importante. C'est lié à l'état émotionnel de l'après match. On fait donc un bilan rapide pour ne pas rester sans rien dire non plus et je laisse « pauser ».

Eventuellement je donne une orientation pour la réflexion. L'athlète a souvent besoin de faire le point avec lui-même. Je ne fuis pas mes responsabilités. J'essaie de montrer ma présence mais je ne veux pas tirer les conclusions tout de suite. Ce travail doit se faire ensuite ensemble.

Pour moi les matchs s'enchaînent, ils construisent le parcours du tournoi. Chaque match s'inscrit dans une logique de tournoi et il est très important que l'entraîneur sache gérer les enchaînements. Les matchs perdus ne doivent pas tout remettre en cause, même si c'est difficile.



Est-ce qu'il faut un mental particulier pour jouer au Kayak-Polo ?

Difficile de répondre. Je peux dire que j'aime les joueurs respectueux du jeu, des adversaires, des partenaires. Le joueur (joueuses) intelligent (e). C'est la vision « raisonnable » qui me correspond bien, mais je pense aussi que le joueur doit être un « guerrier » même si je n'aime pas le côté militaire de ce terme. De plus, ce mot ne correspond pas bien car le militaire doit être aux ordres alors que le joueur doit aussi savoir prendre des initiatives pour le collectif. Je pense qu'il faut de la fierté, de l'orgueil, du fighting spirit. Tant que le coup de sifflet final n'a pas retenti, on ne lâche rien.

La curiosité est également une force si ce n'est pas un prétexte pour casser en permanence son mode de réflexion et de travail. La curiosité doit l'aider à avancer, lui donner de nouvelles envies de progrès, l'envie de continuer à construire la route de la performance. Il faut aussi distinguer la vraie curiosité du simple questionnement qui peut

avoir d'autres raisons : être rassuré sur un choix, rechercher une recette, mettre en défaut le système de jeu sans apporter de solution,...

Je ne fais pas d'évaluation psychologique formelle. J'essaie d'abord de voir le fonctionnement de chaque athlète pour trouver sa place dans le collectif. Il est important de voir comment réagit également le groupe avec l'apport de l'un ou de l'autre. Je ne cherche pas un profil psychologique particulier. J'intègre la donnée dans la construction du collectif. Un athlète boudeur me convient mal car je ne suis pas trop armé pour répondre à ce genre de comportement. La difficulté ne me gêne pas mais je n'aime pas le conflit stérile.

Un élément fort pour moi est également l'équilibre des tensions. La performance passe par une mise en tension des individus et des systèmes. L'immobilisme tue l'équipe et l'individu. Le rôle de l'entraîneur est de créer un mouvement interne, individuel pour chaque joueur, mais collectif également. Cette tension doit restée maîtrisée pour que l'équipe « ait envie » mais sans se détruire non plus. Trop de tension peut conduire à l'éclatement et à l'échec. Il faut créer un mouvement qui va s'orienter vers un objectif et non se traduire en termes d'agitation. Il s'agit là de faire prendre conscience aux athlètes qu'ils doivent parfois prendre sur eux et laisser passer au second plan leurs intérêts personnels pour le bien du collectif.

C'est un élément que l'on retrouve aussi au moment des sélections. La sélection sur les valeurs « sûres » pose un problème tactique. On connaît déjà le résultat, les adversaires aussi. On peut faire des résultats en n'ayant pas forcément les meilleures joueuses mais le collectif qui posera le plus de problèmes aux adversaires pour les surclasser. Ce type de collectif ne peut pas se reposer exclusivement sur des acquis mais doit perpétuellement bouger et se remettre en question.

Il faut du mental mais aussi du travail... Ce point ne doit jamais être oublié. (Et bien souvent, le travail forge le mental !)

Est-ce que l'entraîneur travaille seul ou en équipe ?

Je pense que la relation entraîneur/entraîné est très paradoxale. Elle suppose des moments de grande proximité, beaucoup d'échanges, avec de nombreuses personnes, mais finalement, dans beaucoup de décisions ultimes, l'entraîneur reste seul. Toutefois, les décisions même si elles peuvent paraître individuelles s'appuient sur un collectif plus important. Le collectif des coachs nous amène à réfléchir, capitaliser, essayer de comprendre ce qui s'est passé. Notre vision s'enrichit du dialogue entre les entraîneurs. Nous sommes également forts de nos différences, à condition que chacun sache bien rester à sa place. Chacun a un parcours différent qui éclaire notre manière de voir et de comprendre ce qui se passe. Comme l'athlète ne doit pas attendre la solution toute faite, je pense que nous ne devons pas imaginer qu'il

existe une solution infaillible qui va répondre à une situation (planification, psy, schéma tactique, préparation physique, etc.) . C'est la cohérence de l'ensemble qui fait la réussite. Le fait de coordonner le staff est important. La réflexion se fait aussi par le retour d'information des collègues, du directeur des équipes. Le staff, à certains moments, amène un regard extérieur nécessaire et salutaire. La relation avec le directeur des équipes de France est également très importante. Le fait qu'une personne extérieure intervienne permet de gérer le conflit sans casser l'équipe. Toutefois ces interventions doivent toujours être réalisées en concertation. Il ne s'agit pas de créer un intervalle nuisible à la performance, mais de jouer sur la complémentarité des modes d'action.



L'échauffement spécifique en Kayak-Polo

Aurélien MATUSIAK

L'échauffement est une étape indispensable à la préparation du corps à l'effort. Il agit sur différentes composantes de l'organisme. Cependant, des incertitudes, des courants différents de pensées, l'absence de temps avant une séance d'entraînement ou une compétition, des lieux adaptés ou non, les envies différentes des gens, des connaissances diverses et même la culture des sports ont un impact sur la qualité de l'échauffement des athlètes.

Après un balayage théorique, nous illustrerons ces propos par un exemple d'échauffement avant une séance de musculation puis avant une compétition de Kayak-Polo.

Revue théorique

Selon Pascal PREVOST, (Docteur en physiologie et biomécanique, CNRS, Paris¹) un des premiers effets de l'échauffement est sous-entendu directement dans sa nomination. A travers cet exercice particulier, le corps est le théâtre dans lequel l'effort amenant la transformation d'énergies chimiques en énergie mécanique et produit beaucoup de chaleur. Cette chaleur va contribuer à augmenter la température interne des muscles mis en jeu dans l'effort ainsi que du corps en général.

Cette élévation de température agit aussi sur la vitesse de production d'énergie en accroissant l'activité des enzymes intervenant dans la production d'ATP (une augmentation de 1°C entraîne une augmentation de 13% de la production énergétique). Toutefois une hausse trop brutale peut nuire au bon fonctionnement des enzymes qui sont très

sensibles aux conditions de température et d'acidité (fonctionnement optimal à 38/39°C), d'où l'intérêt d'un échauffement **progressif** et **adapté** à l'effort envisagé par la suite. Il semble aussi que la température centrale atteigne plus rapidement les 38/39°C que la température périphérique.



Ceci a des incidences directes sur plusieurs systèmes. La hausse de la température interne a un impact sur le système nerveux puisque une élévation de 2° permet une meilleure sensibilité et excitabilité du muscle d'environ 20% et par conséquent, un meilleur et plus profond recrutement musculaire, indispensable en Kayak-Polo.

L'autre effet marquant, est l'accélération du fonctionnement des systèmes cardio-vasculaires et respiratoires qui vont fournir le corps en oxygène et contribuer à l'accélération des processus énergétiques ainsi qu'à l'endurance du corps à l'effort.

Le troisième aspect est celui des étirements. Il semble que ce soit sur ce domaine que les avis divergent le plus ! D'un point de vue physiologique, il semble intéressant de s'étirer avant l'effort pour redonner de la mobilité à l'appareil locomoteur ainsi que de la sensibilité. Par ailleurs, l'effet pompe d'activation et de relâchement des fibres musculaires permettent d'assurer une meilleure irrigation sanguine. Toutefois l'étirement à

amplitude maximale est à proscrire, ainsi que tout étirement trop long dans le temps qui inhibe l'excitabilité musculaire et implique des imprécisions dans la technique de balle.

Enfin, l'échauffement étant la mise en marche d'avant compétition, la dimension mentale est primordiale. Il s'agit d'une mise en marche avant de rentrer « dans l'arène ». Par conséquent, il semble intéressant d'utiliser progressivement les efforts que le corps va rencontrer pour le préparer à affronter les étapes auquel il va être confronté.

Par ailleurs, on sait que le travail mental et la concentration sont consommateurs d'énergie. Un apport optimisé d'oxygène est donc primordial pour conserver une lucidité dans le cas d'effort éprouvant.

Que pouvons-nous en conclure ?

Il semble donc évident qu'une élévation progressive de la température corporelle est la clé d'un échauffement réussi. Le démarrage de l'échauffement sous forme de footing ou autre activité qui mobilise principalement les muscles des membres inférieurs, représentant la moitié de la masse musculaire globale, semble donc idéal pour entamer l'effort. Toutefois et c'est souvent le cas pour les kayakistes, lorsque cela est compliqué ou impossible, ce footing peut être remplacé par un échauffement en bateau.

Quoi qu'il en soit, selon Michel PRADET², une allure progressive est requise pour ne pas plonger le corps immédiatement dans un déficit d'oxygène mais, à contrario, l'amener à se mettre en marche avec un maximum d'oxygène pour fonctionner le plus possible sous le régime aérobie. On veillera ensuite à mettre en route les filières énergétiques prédominantes dans l'effort concerné (En

Kayak-polo, il s'agit des filières lactiques, tant **la capacité** à prolonger cet effort dans le temps que **la puissance** de cette filière à délivrer beaucoup d'énergie).

La recherche progressive d'amplitude et d'intensité musculaire doit arriver ensuite dans un second temps, une fois la hausse de température musculaire obtenue.

L'insertion de temps de récupération semble intéressante dans ce second temps. En effet à l'image de l'entraînement intermittent, le temps de récupération contribue au fonctionnement à haute intensité des filières énergétiques. Ces temps de récupération permettent aussi d'insérer des périodes d'étirements (actif ou passif court, n'excédant pas 10 secondes, et n'atteignant pas l'amplitude maximale pour ne pas nuire à la sensibilité et l'excitabilité musculaire).

L'échauffement pour une séance de musculation

Commencez par un footing ou activité mettant en marche les membres inférieurs (représentant plus de la moitié des masses musculaires corporelles) de 10 à 15 min au cours duquel, après minimum 3 minutes de course, vous pouvez librement insérer des tractions, pompes, squat à poids de corps ou avec Medecine-ball, montées de bancs, gainage ou exercices divers mettant en jeu une partie conséquente des masses musculaires corporelles (Membres inférieurs et supérieurs). Ces exercices sont entrecoupés de périodes de course, de 3 à 5 mn à des allures modérées à soutenues. Etirements (en respectant les principes énoncés ci-dessus) : Commencez par les groupes musculaires principaux (Quadriceps, Ischios, Pectoraux, dorsaux...).



Vous pouvez continuer par des exercices ciblant plus précisément les groupes musculaires concernés à l'arrêt, à poids de corps ou charge légère (Medecine-Ball).

Etirements (en respectant les principes énoncés ci-dessus) : (Reprenez par des étirements plus spécifiques à la séance (épaules, fixateurs d'omoplates...), ou réinsistez sur les groupes musculaires généraux si ceux-ci sont ciblés lors du travail de musculation).

Finissez par une série de 8 à 10 répétitions sur les exercices « principaux » à une charge inférieure ou égale à celle de la première série de travail. Organisez les exercices sous forme d'un petit circuit pour ne pas surcharger la charge de travail d'un groupe musculaire dès le début de la séance.

Etirements (en respectant les principes énoncés ci-dessus) : finissez par les groupes musculaires plus isolés tels que les muscles des avant-bras par exemple.

L'échauffement en compétition

L'organisation d'une journée de compétition en Kayak-Polo est souvent complexe. En effet les journées peuvent contenir de 1 à 7 matchs. Il est vrai que lors des compétitions officielles, les athlètes ne disputent que 3 matchs par jour mais il est fréquent, sur les tournois de préparation, d'en disputer de 3 à 7. Ceci nous oblige donc à avoir un regard

très général pour décrire les différentes étapes de l'échauffement et aborder un peu plus spécifiquement les cas particuliers ensuite.

Tout d'abord, il semblerait intéressant de procéder à une mise en marche du corps soit par un footing ou une période de navigation conséquente. En l'absence de possibilité de footing ou de navigation, il peut être intéressant de faire un échauffement sur place à base de pompes, petits bondissements, travail par deux d'échauffement des épaules en imposant une résistance à son partenaire avant d'accéder au terrain. Quoi qu'il en soit, les recherches publiées ont tendance à préconiser une variation des groupes musculaires et une progressivité des efforts imposés au cours de l'échauffement (cela semble cohérent dans l'objectif de ne pas faire « saturer » la filière aérobie, mais à contrario, de chercher à l'amener à son régime le plus haut, sans en empêcher sa prédominance de fonctionnement).



En ce qui concerne la manipulation du ballon, les poloïstes aiment commencer par se faire des passes sur la terre ferme (en nuanciant plus ou moins les conditions de facilité de passes), afin de commencer à échauffer les membres supérieurs. Toutefois, les poloïstes préfèrent souvent un échauffement en bateau afin d'élever la température corporelle.

Ensuite, l'échauffement spécifique (sur le terrain) doit être bien rôdé car les

athlètes ne disposent généralement que d'une dizaine de minutes avant le début du match, au cours desquelles ils doivent peaufiner leur « échauffement physiologique » et l'échauffement « ballon » à bord de l'embarcation d'où l'intérêt d'établir un protocole d'échauffement d'équipe.

Michel PRADET précise aussi que le fonctionnement à haut régime de la filière aérobie contribue à la mise en marche de la filière anaérobie. Il semble donc intéressant de placer quelques phases de travail intermittent (caractérisées par un temps de travail souvent égal à un temps de repos à une intensité quasi-égale à la VMA).

Ensuite, un échauffement lactique, reprenant des efforts spécifiques à l'activité devra être imposé à l'organisme pour « activer pleinement » la filière. Des poussées défensives de bateaux ou l'enchaînement continu de sprints avant et arrière tout en se déplaçant en largeur de terrain peuvent être intéressants.

Enfin il semble intéressant de finir par quelques sprints (4 à 6 sprints d'un demi-terrain environ, avec un temps de récupération conséquent entre ces derniers) pour bien finir de préparer les systèmes musculaires et nerveux à des efforts explosifs.

A l'image de la séance musculaire ces séquences peuvent être facilement entrecoupées de temps d'étirements des groupes musculaires des membres supérieurs. Au regard du peu de temps disponible pour réaliser toutes ces étapes, il semble pertinent de coupler les phases de travail « physiologique » à des séquences avec ballons, au cours desquelles on peaufine l'échauffement de l'épaule à la gestuelle de passes et du shoot.

Pour résumer

10/15 minutes d'échauffement au sol à dominante aérobie et/ou spécifique ballon, en y insérant quelques étirements du membre supérieur et du membre inférieur, notamment les muscles du membre inférieur mis en tension par la pratique du kayak (fessiers, pelvi-trochantériens, psoas...)

5 minutes minimum (si possible) de pagayage continu en variant les allures progressivement et en montant dans les intensités aérobies. On pourra insérer des étirements suite à cette période qui seront déjà plus spécifiques au Kayak-Polo (muscles du tronc et des membres supérieurs, essentiellement).

4 à 7 min de travail discontinu visant à stimuler les filières anaérobie Attention, cependant à laisser des temps de récupération conséquents pour ne pas épuiser tout de suite l'organisme. On pourra encore insérer des étirements à la fin de cette séquence.

4 à 6 sprints de demi-terrain visant à finir l'échauffement musculaire et nerveux. Attention là aussi à laisser un temps de récupération conséquent entre les sprints pour ne pas épuiser l'organisme.

Il semble qu'il vaille mieux éviter de finir sur des étirements juste avant le début du match, pour ne pas laisser trop redescendre la fréquence cardiaque et surprendre l'organisme par une intensité trop élevée au début du match.

La problématique du deux-temps et de l'enchaînement des matchs

Beaucoup d'athlètes apprécient avant un week-end de championnat ou une journée chargée de compétition faire un premier réveil musculaire en bateau quelques heures avant le premier match. Cette séquence est intéressante puisque elle prend la forme d'un gros échauffement et dure une trentaine de minutes environ. Elle permet d'activer l'organisme qui pourra plus facilement être échauffé juste avant les matchs.

Nous retrouvons un peu cette problématique, lorsque les poloïstes enchaînent un grand nombre de match dans la même journée. Ils ont, en effet, la sensation d'avoir moins besoin de s'échauffer au fur et à mesure de l'enchaînement des matchs car les filières énergétiques restent actives après l'effort pour favoriser la récupération de l'organisme, la température interne ne chute pas tout de suite et le système nerveux reste plus facilement sensible et excitable.

Conclusion

Un échauffement mené dans un ordre cohérent et adapté aura des impacts bénéfiques pour l'organisme. Celui-ci doit avant tout être mené progressivement pour ne pas amener le corps à « une saturation de l'effort ».

Nous avons évoqué principalement la dimension physiologique de l'échauffement. Il ne faut pas oublier non plus sa dimension mentale, technique, individuelle et collective.

La création de routines apporte une réponse pertinente, si elle est opérée en concomitance avec l'entraîneur et en respectant les principes essentiels cités ci-dessus.

Bibliographie :

Pascal PREVOST, *L'échauffement, une nouvelle approche : Analyse (physiologique et biomécanique) et conseils de terrain pour une organisation optimale de l'échauffement*, 2003

Michel PRADET, *La préparation physique*, 1996

Nicolas PARGUEL, *L'échauffement en canoë-kayak*, *Echo des Pôles* n°2, 2008



L'arbitrage du Kayak-Polo

Thierry NOEL DUBUISSON

Arbitrer : il s'agit de régler un différend, dans le cadre d'un ensemble de règles pourtant communément admises. Lors d'un conflit, chacun défend sa propre observation de l'objet du différend (la faute...).

L'objectivité peut être mise en cause selon le placement ou la vision des acteurs. Elle est également toute relative, du fait de l'interprétation de la situation, fortement liée aux références de celui qui juge. Dans tous les cas, chaque acteur cherche à obtenir une décision qui lui soit favorable.

Un bon arbitre sait se faire oublier : ses décisions découlent de la situation de jeu et ne sont pas perçues comme une perturbation.

Arbitrer... Des techniques au service d'une approche psychologique

Aspects physiques

L'arbitre de Kayak-Polo n'est ni un « arbitre de chaise » (ex : tennis), ni un « arbitre de course » (ex : football). Il s'agit plutôt d'un type d'arbitre qualifié de : « statique/évolutif - debout/dehors » du fait d'une mobilité relativement réduite. Le déplacement ne fait que 30 m au maximum, répété une trentaine de fois par match et ne représente donc pas plus de 1 km parcouru à une moyenne inférieure à une marche normale. Cependant, si de nombreuses situations de jugement sont statiques, d'autres peuvent s'effectuer sous la forme d'un déplacement rapide (course à 10 km/h), sur un espace qui est parfois instable, étroit, accidenté ou encombré.

Il n'y a donc pas à se préparer spécifiquement pour répondre à une dépense énergétique forte (même en cas de répétition de matchs à arbitrer). L'arbitre doit simplement s'entraîner à des courses répétées en avant ou en arrière, en prenant des informations latérales. Il s'agit plus de privilégier la préparation technique de l'arbitrage (protocoles, dégagements, repères

individuels et communs avec l'autre arbitre...) et la concentration, qui peut être répétée et longue...

Aspects techniques

La maîtrise de techniques d'arbitrage complète la connaissance du règlement et l'expérience qui accompagne les arbitrages de difficulté croissante. Il semble aussi que l'installation de **protocoles** (« routines ») permette de limiter les excès ou les manques.



EXEMPLE D' ACTIONS PROTOCOLAIRES :

AVANT

- Prévoir son matériel et sa tenue d'arbitrage.
- Arriver au moins 5 à 10 minutes avant le début du match pour se concerter avec les autres officiels de match (l'autre arbitre, la table de marque et les juges de ligne) sur les consignes, inspecter l'aire de jeu et d'arbitrage, les buts.
- Contrôler visuellement rapidement le matériel (sécurité).
- Vérifier la feuille de match.

PENDANT

- Se concerter avec les autres arbitres : coups d'œil rapides et fréquents pour voir les situations d'avantages, contrôler les positions, etc.
- Se concerter avec la table de marque : vérifier que celle-ci prend bien en compte le temps, les temps morts, le « time shoot », les buts et les infractions (indiquer la cause).

APRES

- Contrôler la feuille de match, y porter les remarques, puis la faire signer aux 2 capitaines.
- Rester sur l'aire de match jusqu'à ce que les joueurs l'aient quittée afin de contrôler l'après match.
- Remercier la table et les juges de lignes.
- Se concerter avec l'autre arbitre pour faire un rapide bilan sur le match.

Aspects psychologiques

La fatigue physique augmente avec l'effort nécessaire à la mobilité. Avec l'état dégradé de la condition physique et de la tension psychologique de l'arbitre, il peut se produire trois types principaux de réactions, néfastes à un bon arbitrage.

La fixation : l'arbitre a tendance à se fixer sur certaines actions, certaines fautes, à focaliser certains joueurs et néglige le reste du jeu. C'est le stade dit « *de l'œillère* ».

L'explosion : il se produit une réaction explosive en relation avec le milieu qui peut se caractériser par un ensemble, une accumulation de sanctions (parfois graves) à l'encontre d'un ou de plusieurs partis en présence. C'est le stade dit « *du bouchon de champagne* ».

La soumission : l'arbitre perd sa concentration, renonce ou diffère les sanctions. Il est alors dépassé par les événements et peut difficilement revenir en arrière, il est symboliquement dominé par le jeu ou les acteurs, il « *plane* ». C'est le stade dit « *de l'absence* ».

PREPARATION / CONCENTRATION

L'arbitre se voit confier une autorité de droit qui doit être « validée » par une attitude exemplaire. Sa préparation doit être adaptée à cette mission. La tenue conforme est obligatoire, les décisions sont justes et adaptées, les rapports avec les autres acteurs :

joueurs, entraîneurs officiels, public doivent rester courtois pendant et après le match.

Une préparation mentale peut aider l'arbitre à rentrer dans une « *bulle personnelle* » de match. Des techniques variées existent et ne diffèrent pas beaucoup de celles utilisées par les sportifs eux-mêmes. Auto-conditionnement, sophrologie, relaxation, etc... sont des outils utilisables. Une suite logique peut être observée :

**COMPETENCES
+ MOTIVATION + CONCENTRATION =
PERFORMANCE**

Travail important de préparation
puis

Niveau d'activation au niveau optimal :

1. Acceptation mentale des contraintes liées à l'acte d'arbitrage, voire des échecs...
2. Révision mentale des outils techniques (routines, règlements...)
3. Investissement mental continu.

Puis après le match ... Temps de récupération et temps de réflexion, analyse individuelle.

Appliquer ou non la sanction, c'est d'abord observer une faute (par rapport à la règle), puis juger de son influence sur le jeu (la signification). L'arbitre peut toujours ne pas siffler la sanction s'il considère que son action serait défavorable à l'équipe qui n'a pas commis la faute. C'est la notion d'avantage dans le cadre de « *l'esprit du jeu* »...

Connaître les fautes et la règle

Il serait trop long ici de citer toutes les règles avec les fautes, les sanctions et les signes d'arbitrage... qui évoluent régulièrement (consulter le règlement FFCK). L'arbitre doit cependant relire régulièrement le règlement afin de mémoriser ses réactions et d'actualiser ses connaissances.

Juger l'infraction dans le fait et la signification

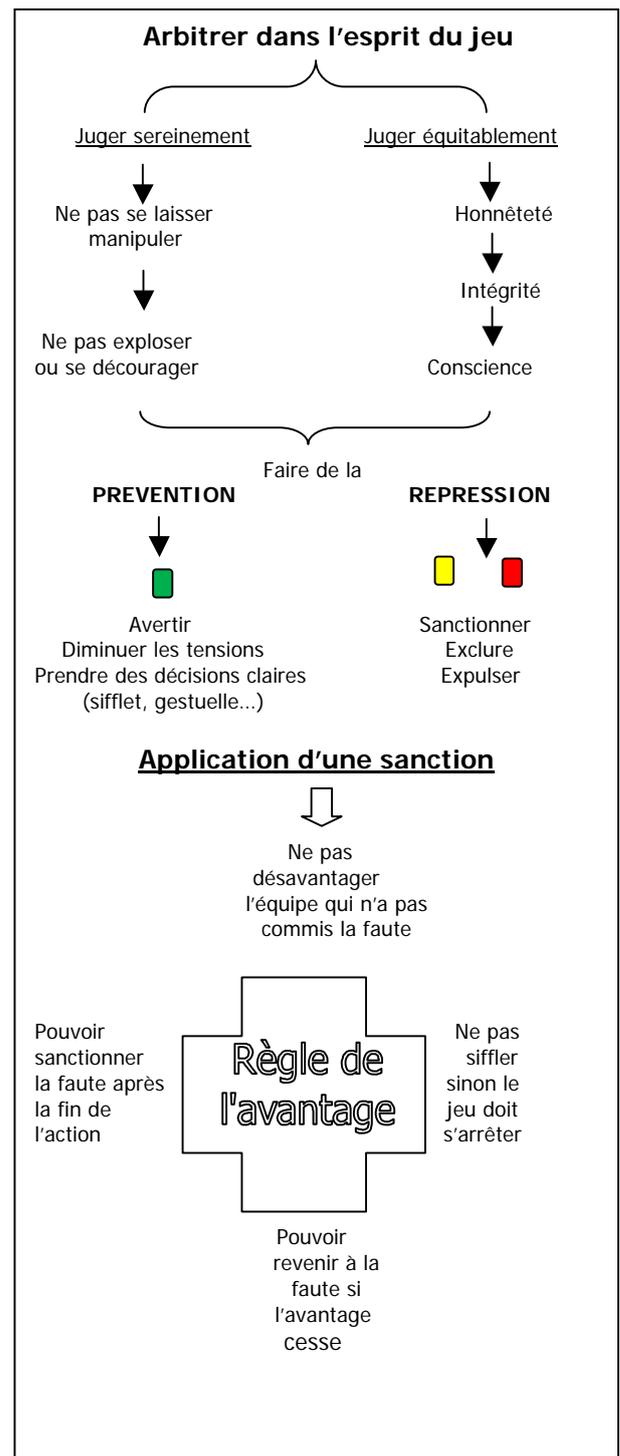
Les spécificités du jeu ont des répercussions sur l'arbitrage, notamment par la création de

situations d'agressivité, provoquées par la multitude de comportements antiréglementaires. Certains ne sont pas toujours sanctionnés du fait de la difficulté à nuancer, pour l'arbitre lui-même, les moyens que la défense doit mettre en œuvre pour rééquilibrer le rapport de forces avec l'attaque (et inversement...).

Il y a parfois une alternance, dans un même match entre, une forme de laxisme et un interventionnisme extrême. Les uns pensent qu'il s'agit d'un défaut d'application du règlement, et les autres, d'un défaut d'interprétation de l'esprit du jeu. Il se passe, au cours de ces arbitrages un peu inconstants, une dégradation de l'image du rôle de l'arbitre. Pourtant, ce dernier doit, en permanence, interpréter la signification de chaque action (contacts, contres, positions...) et ne pas se contenter d'identifier la faute dans un catalogue de règles et de sanctions. Reconnaissons aussi que les stratégies de jeu utilisées à haut niveau, contribuent à complexifier la tâche de l'arbitre et à dégrader son image.



Appliquer la sanction dans l'esprit du jeu



L'application ou non (règle de l'avantage) de la sanction passe par un processus complexe (voir tableau ci-dessus) mettant en jeu, au niveau de l'arbitre : des savoirs (les règles), des savoir-faire (techniques, placements, anticipations...) et un savoir-être (comportement impartial). L'expérience en la matière est aussi un des facteurs d'une plus grande efficacité.

INCIDENCES DU JEU SUR L'ENGAGEMENT OU L'AGRESSIVITE

Avantage à la défense :

- le but vertical défendu par un gardien impose une grosse puissance de tir pour marquer, et le besoin de prendre un élan relatif (soit pour se rapprocher de la cible, soit pour tirer par dessus la défense), mais elle implique aussi une précision suffisante.
- La zone des 6 m, encombrée en défense placée, limite le rapprochement de l'attaquant. Si la défense et l'attaque ont les mêmes droits de gain de la position préférentielle dans cette zone, le gardien occupe cependant une place protégée.
- Les contacts autorisés permettent à la défense de repousser et d'éloigner le danger.

Avantage à l'attaque :

- Le gardien de but participe pleinement à l'attaque ce qui crée un surnombre (5 attaquants contre 4 défenseurs mobiles – hors gardien) en attaque placée.
- La difficulté de manœuvres propres à l'encombrement des bateaux oblige la défense à une prise de risque relative en créant des espaces libres.
- Le besoin de contrer les tirs avec la pagaie levée, limite la mobilité du défenseur (fixations, feintes...).

Dans ces rapports de force, l'arbitre dispose d'une gamme de sanctions techniques et disciplinaires qui est fondée principalement sur « *des interdits* » concernant le « *non porteur de balle* ».

Pour l'attaque comme pour la défense, les contacts limités (chocs, percussions) provoquent autant d'obstacles à la réalisation des objectifs : défendre – attaquer... L'accès au jeu placé a une très grande responsabilité dans l'escalade des infractions. Les interventions défensives sont devenues de plus en plus antiréglementaires. La règle du « *time shoot* » augmente aussi la pression

notamment des attaquants qui sont contraints dans un temps limité de se positionner en situation de tir (si possible près du but...). L'évolution du jeu et des règles fait que l'agressivité est donc devenue presque permanente.

INCIDENCES SUR L'ARBITRAGE

LES PLACEMENTS ET DEPLACEMENTS

L'arbitre a un devoir de vigilance particulier sur ces situations de jeu. Il ne s'agit pas non plus de faire de fixation extrême sur des joueurs, des types d'action ou des espaces de jeu « à risques ». Il semble que la bonne réponse soit la répartition des tâches (prévue en début de match par concertation) entre les deux arbitres, selon un mode consensuel qui pourrait être :

- soit une priorité de rôles dans la logique de la priorité de statut (principal et adjoint)...
- soit une priorité de tâche dans la logique de la position du duo arbitral (près/loin, gauche/droite).

Il est aussi essentiel que les arbitres s'organisent par rapport à la grande variété des déplacements des joueurs des deux équipes, sur un espace de jeu qui peut être important. Le duo arbitral pourrait se répartir globalement l'observation du jeu en mouvement sur la logique de la position des joueurs sur le terrain (soit jeu intérieur / jeu à la périphérie, soit gauche / droite...)

LES ANTICIPATIONS

Il semble important pour les arbitres, afin d'anticiper sur ce qui peut se produire, de s'imprégner du rythme de jeu pour en observer les accélérations et les ralentissements (contre-attaque linéaire, montée de balle individuelle, pénétrations croisées, percussions de l'aile... sont autant de situations qui ne demandent pas la même vigilance, et qui peuvent permettre de prendre d'autres informations ailleurs ou au contraire d'observer avec précision l'action en cours...).

Les possibilités de fautes sont nombreuses, propres aux déplacements ou aux actions du corps ou de la pagaie :

- soit dans des situations de "poursuite": le défenseur se fait surprendre et cherche donc à rattraper son erreur (des poussées, des accrochages, des coups de pagaie par l'arrière...)

- soit dans des situations de "barrage": les fautes sont commises dans l'intention d'étouffer, de bloquer le mouvement offensif adverse, notamment sur des accélérations marquées de l'attaque (des éperonnages, des coups de pagaie...)

- soit dans des situations de "dissuasion" : la défense anticipe sur l'adversaire par une montée (pressing, tiroir) avant l'accélération de ce dernier, les fautes sont donc plus rares dans ce cas puisque l'attaquant peut modifier son choix en se libérant de la balle ou en évitant la zone protégée par la défense (essentiellement des percussions en retard...).

Au cours de sa formation, l'arbitre devra donc acquérir ces compétences lui permettant d'anticiper au mieux (attention... cela ne veut pas dire juger avant l'action mais connaître les situations qui amènent potentiellement à la faute...). Il utilisera :

- son expérience de joueur (la pratique de joueur de haut niveau (ou bon niveau) n'est pas obligatoire, mais elle aide l'arbitre à identifier les situations de fautes les plus fréquentes)...
- les vidéos de matchs (attention de ne pas focaliser sur un type de faute, une équipe ou un joueur...).
- des échanges avec les autres arbitres lors de stages ou après des rencontres arbitrées...
- des discussions lors des consignes des délégués ou des formateurs permettant d'identifier un seuil de tolérance (comportement en rapport avec des habitudes pour un niveau de jeu...).



APPLICATIONS A LA REGLE DU TIME SHOOT

La règle dite du « *time shoot* », mise en place depuis 2011, modifie sensiblement l'organisation du jeu des équipes.

La règle : « *Les équipes disposent de 60 secondes pour mener une action de but. Le chronomètre d'action de but (time shoot) sera remis à zéro au moment où : un tir de l'attaque est tenté, un changement de main est indiqué ou qu'une faute est signalée (défense ou attaque). Il est de la responsabilité du chronométreur spécifique d'appliquer la remise à zéro du chronomètre.* »

En théorie, cette règle relative à la remise à zéro du « *time shoot* » ainsi que la loi de l'avantage sont deux éléments qui semblent faciliter la tâche de l'attaque. Au final, elle peut conserver le ballon pendant un temps cumulé relativement long, augmentant d'autant le degré d'incertitude et la pression du défenseur.

Mais, en diminuant le temps nécessaire à l'organisation de l'attaque, elle contraint l'équipe en possession de la balle à accélérer sa projection vers l'avant, à prendre plus de risques offensifs (et parfois défensifs) en limitant la durée et le nombre des préparations d'attaque, à gérer de multiples périodes de transition.

Elle amène aussi l'équipe qui défend à exercer un pressing plus important pour protéger son but en éloignant l'adversaire de la zone de tir et en l'obligeant à négliger sa préparation d'attaque (blocs, décalage, ou sortie de balle vers l'arrière pour se repositionner...). Par ailleurs le harcèlement défensif face à une attaque moins organisée

peut amener à plus de récupérations de balle et éventuellement au développement de contre-attaques.

La contrainte temporelle mise en place par cette règle augmente la pression et l'agressivité. Elle multiplie le nombre d'actions potentiellement illégales et augmente : le rythme de jeu, la tension et la fatigue des joueurs, éléments parfois facteurs d'excès et de manque de contrôle. Si les actions entraînant des fautes sont plus nombreuses et se situent dans un espace plus important (sur tout le terrain) cette règle ne doit cependant pas modifier l'appréciation de la faute par l'arbitre. Il lui appartient de juger sereinement sans donner plus d'importance, au lieu de l'infraction ou au temps restant à jouer. Par contre, si la logique est respectée, la multiplication des fautes pourrait (devrait) entraîner des sanctions annexes (avertissements, exclusion temporaire ou expulsion) en plus grand nombre.

L'application de la règle de l'avantage :

Du fait de la règle du « time shoot », le harcèlement de l'attaque par la défense (qui dépend globalement de l'évolution du score) peut être modifié en fonction de l'espace de jeu (plus agressif pour éloigner l'attaque de sa

possibilité de tir...) ou du moment (plus de harcèlement en début de période time shoot, moins vers la fin pour ne pas commettre de faute et donner une nouvelle possession de 60 secondes...). L'arbitre doit être vigilant à tout moment et ne pas négliger d'appliquer la règle de l'avantage ou siffler la faute qui relancera le chronomètre à 0 pour l'attaque.

Cependant, par définition l'avantage est une notion incertaine dans sa durée et son résultat attendu... Il est à apprécier en fonction de l'intérêt de l'équipe (selon le score et le temps de jeu restant) :

- Soit pour continuer son action et mettre en danger l'adversaire ou même marquer un but.
- Soit pour conserver la balle avec un nouveau temps de jeu de 60 secondes...

Le choix de l'arbitre sera donc plus complexe pour décider de laisser l'avantage ou de siffler la faute et redonner une possession de balle. La position de l'équipe sur le terrain, le temps nécessaire au tir, sont autant d'éléments à évaluer en un temps très court. Il est fort à parier que l'avantage soit beaucoup moins laissé, que le jeu soit plus haché, et sans doute, avec plus de cartons...

Peut-être plus d'erreurs et de contestations en perspectives ?



Le développement du jeune joueur sur le terrain de Kayak-Polo

Gaëlle SCHMITZ

Si le Kayak-Polo s'est pratiqué et se pratique de manière différente, la finalité du jeu reste en permanence la même : « Marquer collectivement au moins un but de plus que l'équipe adverse tout en protégeant sa cible et en respectant des règles fixées par un arbitrage ». Cette finalité organisée dans un cadre bien défini doit être intégrée très tôt dans la formation des jeunes joueurs/euses afin de développer chez eux les bons automatismes.

Dans le contexte actuel de la discipline, un(e) jeune joueur (euse) correspond à un individu que l'on peut classer dans la tranche d'âge de 15 à 19 ans.

L'idée est de les aider à intégrer très tôt la finalité de l'activité et de préciser dans quel cadre elle s'organise. Cela permet d'inculquer aux jeunes des *attitudes technico-tactiques** qui vont dans le sens du jeu. (Exemple : Mouvements de bateau vers le but adverse, capacité à lâcher ses ballons rapidement pour faire un maximum de passes avec ses équipiers, découvrir et maîtriser l'espace de jeu (longueur et surtout largeur), etc...). L'acquisition de ces attitudes permettra par la suite de confronter les jeunes à des situations de plus en plus complexes, ce qui tout au long de leur carrière sportive favorisera leur capacité d'adaptation.



Comment peut-on alors développer ces capacités d'adaptation chez le jeune sachant que le jeu pour le jeu peut présenter

un risque : celui de tomber notamment dans l'excès en ne construisant pas de jeu collectif ou encore de ne plus être capable de répondre à la finalité de la discipline ? Ainsi, partant du principe qu'à haut-niveau la moindre erreur est immédiatement exploitée par l'adversaire, il est nécessaire se poser deux questions :

« **Comment développer des fondamentaux de jeu chez un jeune joueur afin de lui permettre d'être plus performant ?** »

« **Comment réajuster en permanence ces apprentissages au regard des exigences fixées par l'évolution de la discipline ?** »

* *attitudes technico-tactiques* : capacité à mobiliser des gestes techniques spécifiques et adaptés au jeu mis en place avec ses partenaires et/ou contre ses adversaires.



PARTIE 1

Apprentissage à partir du « jeu libre »

Le jeu « libre » a pour but d'aider les jeunes joueurs/euses à pratiquer le Kayak-Polo dans un mode assez intuitif en limitant les contraintes d'organisation. Cependant, il ne faut pas confondre « jeu libre » et « jeu individuel » ! En effet, à partir du moment où l'on offre un peu plus de liberté aux joueurs et joueuses, ceci est interprété par la possibilité de pouvoir tenter plus de choses de manière individuelle (Ex : Conduite de balle, choix difficiles, tirs à l'excès, etc., alors qu'il faut l'envisager de la manière la plus collective possible sur une idée de mouvement des kayaks et un déplacement rapide du ballon. Ce type de jeu aide notamment à développer un jeu non stéréotypé, plus créatif qui est donc moins lisible, moins prévisible et qui peut perturber l'adversaire.

L'entraîneur mettra alors en place des séances spécifiques qui permettront aux jeunes joueurs/euses, de développer le sens du jeu, les prises d'initiatives et la création d'un jeu qui tantôt s'adapte à l'adversaire, tantôt le provoque.

Par exemple, à partir des principes du « jeu libre », l'entraîneur pourra ensuite proposer différents types de séquences de travail afin de permettre aux joueurs/euses d'exploiter et d'explorer de nouvelles possibilités en modulant notamment :

- **le rapport de force** entre les deux équipes, en adaptant par exemple le nombre des attaquants au regard des défenseurs pour faciliter le jeu du porteur de balle et de ses coéquipiers (infériorité numérique pour les défenseurs par rapport au porteur de balle).
- **les règles du jeu** pour « diminuer » les possibilités des défenseurs et « augmenter » le pouvoir des attaquants (limiter les contres à la pagaie, interdire les conduites de balle, limiter le temps de possession du ballon de 5 à 3 secondes pour les attaquants, etc...).

- **les espaces de jeu** pour faciliter la liberté de mouvement du porteur de balle et de ses coéquipiers (grand espace pour les attaquants/petit espace pour les défenseurs...etc).

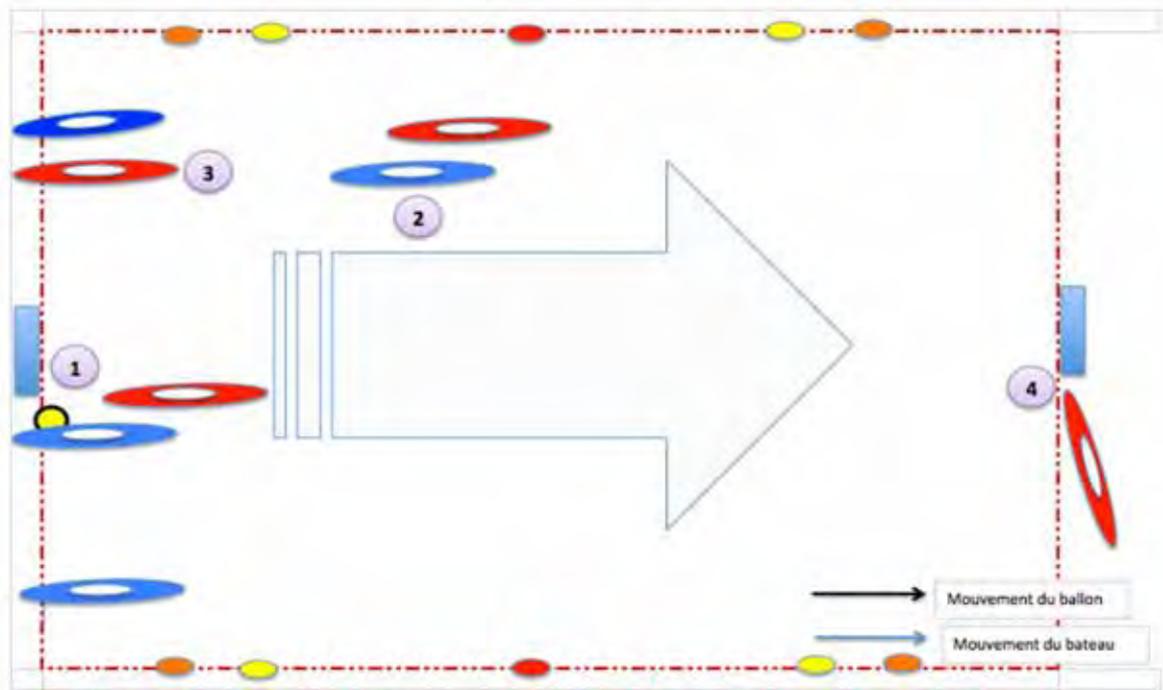
Le « jeu libre » implique forcément des prises d'initiatives et des modes d'exécution différents qui ne sont pas toujours bons. C'est pour cela que l'entraîneur doit également adopter une posture d'encouragement. Il doit minimiser les erreurs et favoriser les prises de risques dans la mesure où elles sont dans une démarche de servir au projet collectif. Ce n'est pas grave de se tromper si le joueur essaie et s'implique, c'est la répétition et les moyens qu'il se donne pour modifier ce



comportement qui sont importants.

Exemple de séance pour faciliter la prise d'initiative du porteur de balle/équipiers sur une montée de balle rapide

- **Objectif** : arriver le plus vite possible sous le but adverse en exploitant la supériorité numérique.
- **Principe de la séance** : sur des séquences de contre-attaque, l'entraîneur siffle un engagement sous le but. L'équipe Bleue contre-attaque, les défenseurs (Rouges), doivent gêner celle-ci et ne pas concéder de but.
- **Adaptations possibles**: si le rapport de force est trop équilibré, il est possible de réduire le nombre de défenseurs sur le repli défensif. Par exemple on peut mettre en place un jeu à 4 attaquants contre 3 défenseurs afin d'utiliser l'avantage numérique et augmenter ainsi les possibilités d'actions des attaquants.
- **Consignes** :
 - 1) Au coup de sifflet, les attaquants ont 20 secondes pour marquer.
 - 2) Les attaquants partent vers le but adverse et essaient de se rendre disponible au porteur de balle.
 - 3) Les défenseurs essaient de réduire les champs de passe et replis vers leur but rapidement.
 - 4) Après un délai de 20 secondes, le 4^{ème} défenseur peut rentrer défendre son but.



- **Quelques pistes pour atteindre l'objectif fixé :**

- S'organiser collectivement le plus efficacement possible pour atteindre le but adverse.
- Jouer vers l'avant.
- Prendre de vitesse le repli défensif.

Cet exercice peut être réalisé 5 fois successivement pour les mêmes joueurs avec un temps de récupération faible (le temps de se replacer pour enchaîner le second passage). On peut ensuite alterner les équipes, les attaquants passent défenseurs et inversement. Il est intéressant d'alterner les phases offensives et défensives pour les joueurs afin qu'ils trouvent par eux mêmes des solutions à partir de ces 2 postures de jeu.

Cet apprentissage en « jeu libre » peut présenter des limites s'il reste l'unique forme de jeu pour les jeunes joueurs. En effet, les jeunes joueurs/euse risquent d'être davantage dans l'attente des actions des adversaires, créant ainsi des temps de flottements pour amorcer l'action sans objectifs de jeu réel. Ils n'agissent ainsi qu'en « réponse » aux adversaires mais ne cherchent pas à créer finalement du jeu.

De même, un jeune joueur qui recevrait une formation uniquement basée sur du « jeu libre » pourrait rencontrer des difficultés par la suite, pour intégrer des systèmes de jeu plus « formatés » et fins. Le jeune joueur préférant jouer davantage au « feeling » pour limiter l'impression d'être pris dans un cadre dans lequel il ne pourrait pas s'exprimer pleinement.

De ce fait, il importe pour l'entraîneur d'intégrer également l'apprentissage des « systèmes de jeu » dans la formation des jeunes joueurs.

PARTIE 2

Apprentissage à partir « des systèmes de jeu »

Depuis quelques années, le mode de jeu des équipes de Kayak-Polo est beaucoup plus organisé et s'appuie notamment sur des systèmes de jeu. Auparavant, la construction du jeu se faisait de manière beaucoup plus intuitive. Peu à peu, le travail réalisé au niveau des équipes de France et de certains clubs a influencé cette arrivée plus prégnante des systèmes de jeu. Mais au fait, **un système de jeu, c'est quoi ?**

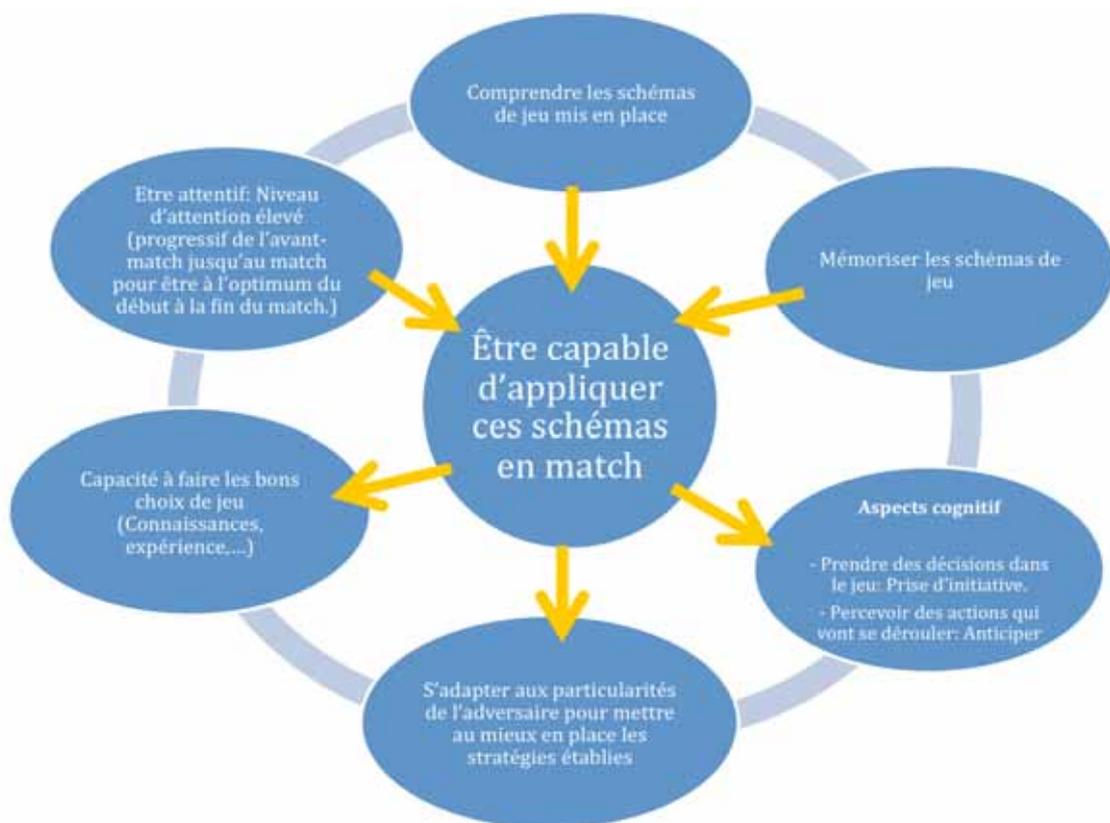
« Le système de jeu est l'organisation générale de l'équipe qui précise les tâches et les rôles des joueurs dans les différentes phases de jeu* ».

Le travail de construction des systèmes de jeu est basé sur une réflexion (points forts, points faibles de l'équipe, priorité au jeu

offensif/défensif, quel joueur à quel poste, etc...) et sur une importante répétition des systèmes pour les maîtriser et les mémoriser. Il ne doit pas être perçu comme un apprentissage de « recettes à appliquer » pour jouer mais comme une base permettant à l'équipe et aux joueurs/euses d'avoir des repères communs. Ceux-ci permettront par la suite l'expression d'un jeu plus intuitif et d'assurer la possibilité de repartir sur un cadre de jeu simple dans le cas où l'équipe est désorganisée.

L'objectif ici est de permettre aux jeunes joueurs de s'approprier des « outils » afin d'élever, progressivement et de manière continue, leurs habiletés motrices au regard des performances attendues tout au long de leur carrière sportive.

**Dominique KRAEMER -THEORIE VOLLEY BALL-
Faculté du Sport - UFRSTAPS - Université Henri Poincaré Nancy 1*



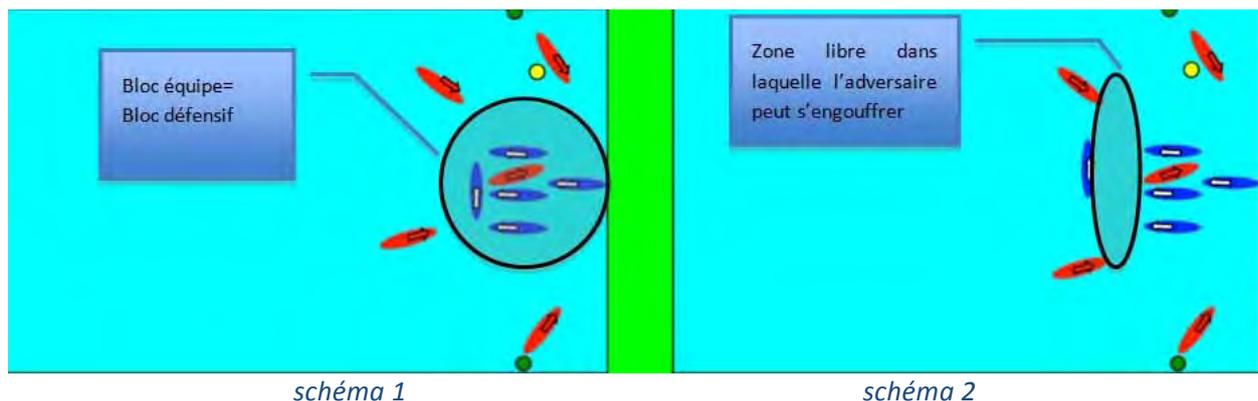
Avant de développer ce type d'apprentissage basé sur différents « systèmes de jeu », l'entraîneur doit s'assurer que les joueurs ont un niveau de maîtrise (technique, physique, mentale, etc...) individuelle suffisant et adapté au niveau de jeu demandé.

Ces fondamentaux individuels évolueront et devront se perfectionner tout le long de la formation des joueurs afin qu'ils puissent intégrer et s'intégrer dans la plupart des schémas de jeu possibles:

- **Maniement du ballon** : réception, passes (en lob, feinte et passe, etc...), conduite de balle, conservation et contrôle du ballon.
- **Maniement du bateau** : **équilibre, direction, propulsion**, transmission mais aussi placement de la « pointe avant » en 1 contre 1, désorienter l'adversaire, évitements...
- **Maniement de la pagaie** : propulsion, direction, transmission, contre, dribble...
- **Les tirs et passes**: dans l'axe, désaxé, en déséquilibre, passes longues, courtes, etc.

Exemple d'apprentissage d'un système de jeu : Défense en « 1-3-1 »

Sur une défense en « 1-3-1 », les joueurs doivent se positionner les uns par rapport aux autres et à l'adversaire pour atteindre un des objectifs communs qui est de réduire les espaces libres entre le but et les adversaires (Cf schéma 1 ci-dessous). Ce dispositif nécessite une bonne articulation entre les joueurs qui s'organiseront pour réduire ces espaces. Il demande également une compréhension et un ajustement permanents entre chaque joueur.



Si le joueur en « pointe » défend trop haut (au-delà des 6 mètres), il peut remettre en péril son équipe parce qu'il agit individuellement au-delà des limites collectives du système défensif de son équipe (Cf. schéma 2). Cela montre bien que chaque joueur a un rôle dans cette défense et que certaines actions individuelles peuvent mettre en péril la solidité collective.

Le rôle de l'entraîneur sera donc de favoriser cette articulation entre les joueurs à partir d'un schéma de jeu établi :

- en expliquant l'intérêt de ce type de défense et l'intérêt du placement de chacun.
- en proposant des repères visuels (6 m, 4,50 m, couloirs...etc).
- en favorisant un développement des qualités physiques.
- en favorisant un développement de la technique en bateau.
- en donnant des conseils ou outils technico-tactiques.

Ce travail, parfois contraignant, de répétition et d'assimilation des schémas de jeu n'est pas encore complètement ancré dans la culture du Kayak-Polo mais reste cependant la base de tout sport collectif. Il permet par la suite de faire en sorte que les joueurs intuitifs puissent encore mieux s'exprimer sur le terrain.

PARTIE 3

Jeu libre et système de jeu, comment trouver le bon équilibre favorable à l'épanouissement des jeunes joueurs et joueuses ?

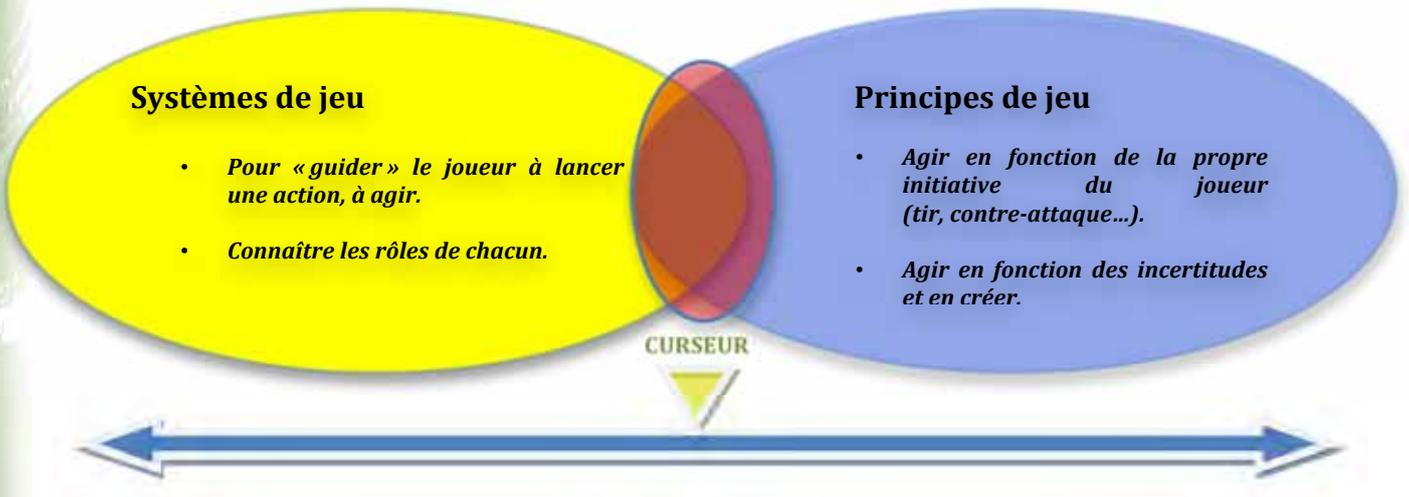
Dans la formation des jeunes à l'activité Kayak-Polo, une question fondamentale se pose lorsque l'on s'interroge sur la manière la plus efficace pour offrir les meilleurs outils à nos joueurs et joueuses afin qu'ils puissent s'épanouir et évoluer par la suite au plus haut niveau :

« Doit-on d'abord favoriser l'apprentissage de systèmes de jeux (le 1-3-1, 4 à plat, décalage en attaque, etc...) ? »

ou

« Doit-on apprendre davantage à évoluer selon des grands principes de jeu (jeu rapide, mouvement de bateau, de ballon, disponibilité au porteur de balle, etc ...) ? »

En effet, il semble que si ces deux approches sont prises séparément, elles risquent à long terme d'être « limitantes » pour la formation des joueurs et joueuses. Il semble donc nécessaire d'intégrer ces 2 types d'apprentissage de manière combinée dans le processus de formation des jeunes poloïstes.



Le triangle « curseur » correspondrait à un niveau d'importance accordé à un mode de travail entre l'approche d'apprentissage plus basée sur le jeu libre ou celle sur l'apprentissage de systèmes de jeu.

Cependant, il semble nécessaire d'établir un compromis entre ces 2 approches puisque chacune d'elle permet de faire la différence à certains moments du jeu. La combinaison des deux (Zone mise en évidence en rouge sur le schéma) est certainement l'approche la plus efficace pour le joueur et l'entraîneur car cette manière d'envisager le jeu permet de faire la différence tout au long du match. Ainsi, le système de jeu mis en place en attaque pour une équipe peut suffire à prendre le dessus sur la défense adverse, or quand celle-ci anticipe et bloque le système de jeu, l'intuitivité et le sens du jeu des joueurs permettront d'offrir de nouvelles solutions offensives à l'équipe.

L'entraîneur peut ainsi concevoir la formation de ses joueurs en donnant une plus grande importance à un mode de jeu plus qu'un autre. Il devra sensibiliser ses joueurs à percevoir les bons moments pour utiliser l'un ou l'autre, voire les deux ensembles.

Quelques pistes pour l'entraîneur afin d'articuler ces deux approches :

➤ **L'entraîneur devra prendre en compte la maturité et le niveau de jeu des joueurs**, pour adapter son approche entre système de jeu et « jeu libre ». Ainsi, pour l'entraînement d'athlètes seniors, l'entraîneur peut se permettre d'accentuer son travail sur l'acquisition de systèmes de jeu car les joueurs auront une expérience normalement suffisante pour adapter et intégrer des prises d'initiatives dans ces systèmes. A l'inverse, on peut imaginer que pour les jeunes joueurs, l'entraîneur favorisera davantage une approche plus intuitive pour éviter de les « formater ».

➤ **Pour favoriser le jeu, les joueurs doivent être confrontés à des situations diverses à l'entraînement** (en simulation de match officiel avec adversaires et arbitre) afin de permettre aux joueurs/euses de progresser en situation de match. En effet, il semble intéressant de créer une sorte d'habitude à ce type de situation où l'impact affectif est le plus fort et peut modifier les comportements pour s'adapter à des situations complexes. Cela permet aussi d'éviter une certaine emprise du stress négatif sur les joueurs et joueuses qui les fige dans un système.

L'entraîneur peut varier ses méthodes d'apprentissage en proposant des :

- séances au sol et/ou travail sur l'eau,
- séances sur des petits espaces de jeu/ grands espaces de jeu,
- séances à faible ou haute intensité/vitesse de jeu,
- séances en petit effectif/ grand effectif,
- aménagements des règles du jeu/ jeu réel avec arbitrage.

Exemple d'adaptation au changement de statut entre jeu offensif/jeu défensif

Un des fondamentaux du Kayak-Polo (que l'on soit attaquant ou défenseur), est la **vitesse de réaction de l'équipe** face aux situations de jeu **afin de profiter des temps d'avance pour donner un avantage à son équipe**.

Aussi, lors d'une reconquête ou d'une perte de balle (**moment « clé »**), l'enjeu est donc de **se réorganiser le plus rapidement possible**.



En attaque, il faut aller le plus vite possible de l'avant pour essayer profiter du temps de remplacement des adversaires. Ceci offre souvent des possibilités de tirs ou au moins pour porter le danger et obliger la défense à se replacer en catastrophe. Même si l'action ne se termine pas par un tir, l'attaque prend déjà un ascendant sur la défense puisqu'elle l'a obligée à mal se replacer.

En défense, il faut bien évidemment se replacer au plus vite afin d'éviter d'offrir des possibilités de tirs faciles à l'équipe en attaque et être de face quand elle commencera à déclencher son travail offensif. Si la défense est placée et prête lorsque l'équipe adverse commence à attaquer, c'est elle qui prend les devants.

L'un des enjeux est donc de favoriser le plus tôt possible les automatismes de jeu simples.

Ainsi, le fait **de s'adapter rapidement entre son rôle défensif et offensif permet d'éviter les zones de flottement pour les joueurs mais aussi pour leur équipe**.



L'entraîneur cherchera donc à développer des habiletés motrices chez les jeunes joueurs afin de proposer des « systèmes de jeu » adaptés aux :

- **qualités athlétiques** : agilité, vitesse, coordination, équilibre, anticipation, temps de réaction.

- **qualités techniques** : vitesse de réaction, prise d'information, prise de responsabilité, utilisation des relais ou se rendre disponible en relais, passes-réception, contrer, changements de rythmes du jeu (Alternance entre harcèlement et protection).

- **qualités tactiques** : jeu orienté, utilisation des intervalles et espaces libres.

- **qualités cognitives** : moduler les différents systèmes d'attaque et de défense au regard de l'organisation espace/temps de ses partenaires et de ses adversaires, communication des choix stratégiques.

- **qualités psychologiques** : anticipation, concentration permanente, combativité, motivation, réactivité, cohésion.

Il faudra réussir à développer ses qualités tout en proposant des situations d'apprentissage permettant aux jeunes joueurs et joueuses:

- ➔ **d'élaborer et de mettre en œuvre des stratégies d'attaque et de défense à partir de situations de jeu dynamique** (Attaque/défense avec

demande d'anticipation des défenseurs sur des combinaisons annoncées pour stimuler les prises d'initiatives des attaquants, enchaîner des situations de jeu en défense/montée de balle et inversement quand la balle est récupérée ou qu'il y a but (utilisation ou non de passeurs fixes pour rendre la situation plus complexe, interdire ou autoriser un passeur en fonction de la réussite défensive, etc....)...

- ➔ d'apprendre à se placer, se déplacer de façon autonome, à communiquer les choix stratégiques **en tenant compte de la position de ses partenaires et adversaires.**

- ➔ de favoriser **le jeu dynamique dans des espaces** qui varient de manière à réagir en fonction **du repli défensif** (proposer des duels pour permettre des récupérations de balle suivies d'attaques vers le but et repli défensif....)



Conclusion

L'équilibre entre le jeu libre et le jeu basé sur des systèmes de jeu n'est pas évident. Il est essentiel de comprendre que ces 2 approches ne sont en aucun cas contradictoires ou incompatibles. Le travail de l'entraîneur est d'aider le jeune athlète à trouver le bon compromis pour ne pas être dans le jeu libre systématiquement mais aussi de ne pas être uniquement un pion dans un système de jeu. Certes, cet équilibre peut

également être établi au sein de l'équipe elle même, avec des joueurs à profil. Cela présente le risque de fragiliser l'organisation de l'équipe puisque l'adversaire peut déjà anticiper sur certains joueurs à certains moments. C'est pour cela qu'une approche mixte de ces deux modes de jeu doit être abordée pour tous les joueurs. Par la suite en fonction de la progression des joueurs, l'entraîneur organisera son équipe au mieux. Il faudra pour cela :

- ➔ Travailler sur les fondamentaux du Kayak-Polo pour permettre une meilleure adaptabilité de l'athlète aux « systèmes de jeu » et au jeu « libre ».
- ➔ Accompagner ses athlètes vers l'autonomie (prise de conscience sur les choix) dans la fixation de ses objectifs, dans sa prise d'initiative, etc...

- ➔ Responsabiliser l'athlète dans la charge d'entraînement, la gestion de sa santé et de son projet.

Enfin, un des objectifs prioritaires pour l'entraîneur de jeunes joueurs sera la formation sportive basée sur du long terme. La compétition dans cette catégorie d'âge reste un outil, une source de motivation, mais ne peut être l'unique objectif. Aussi, même si l'entraîneur se sert de la compétition pour amener l'athlète à exprimer son potentiel maximum, les résultats des compétitions doivent être perçus et analysés comme des étapes de progression.

Il importe d'accepter des transformations lentes fondées sur la durée et pas une recherche d'épiphénomènes dans des exploits temporaires, des coups d'éclats, dans une catégorie pas encore tout à fait mature.



La technique ballon à la main en Kayak-Polo

Maxime GOHIER

Au travers des différents fondamentaux de l'activité balayés dans cet Echo des Pôles spécial, il semblait impossible de ne pas aborder la technique de passe, ballon en main, puisqu'elle est l'élément fondateur d'une réussite collective. Sans passe, il n'y a pas d'échange entre les joueurs et donc de jeu collectif, et sans bonnes passes, il ne peut pas y avoir de performance!

Certes, selon le niveau de pratique, on pourrait supposer que le niveau d'exigence au regard de la qualité de passe peut être différent... Cependant, cette approche laisse déjà une ouverture à l'excuse et à la médiocrité alors que le travail de passe est certainement le type de travail le moins coûteux énergétiquement parlant pour des incidences énormes sur le résultat. Les passes doivent donc toujours être de qualité.

Ce qui va varier dans le temps et dans la carrière d'un joueur ou d'une joueuse, c'est la capacité à allonger les passes, à tendre la trajectoire de ses passes, à faire des passes à partir de techniques différentes (passe à une ou deux mains, passe aveugle, passe tendue, en cloche, à rebond, en revers, dans le dos, etc...), à discerner le moment où il faut placer le ballon dans les mains de ses partenaires ou dans l'eau devant leur bateau, etc... Mais il faut garder à l'esprit qu'une mauvaise passe, ralentit le jeu et peut mettre son ou ses partenaires en difficulté.

La préhension

Les morphologies des individus sont différentes, que cela soit à travers les âges (de minimes à senior) mais aussi à l'état adulte, où il y a des différences de morphotypes. Certains sont dotés de phalanges de grandes tailles et d'autres de plus petites et il en va de même sur la longueur des segments. Ceci a donc des incidences évidentes sur les aspects biomécaniques et donc indirectement sur l'utilisation des forces et des techniques adaptées à un mouvement particulier.

Même si selon les catégories la taille du ballon varie (taille 4 pour les catégories cadettes et féminines et taille 5 pour les autres), chacun doit trouver la position de main sur le ballon qui lui offre la meilleure prise de balle (position confortable et bonne tenue du ballon) et une bonne mobilité ballon en main notamment pour s'offrir des angles de passes variés et aussi la possibilité de faire des feintes de mouvements.

Différentes prises de balle

A deux mains

Celle-ci est assez sécurisante mais offre des possibilités de feintes, des angulations et une vitesse de ballon assez limités.



Une main contre l'abdomen

C'est une technique plus souvent utilisée pour sécuriser sa prise de balle lors de duels ou lorsque le porteur de balle essaye de s'infiltrer entre 2 défenseurs.

Elle limite la possibilité de jouer vite le ballon mais sécurise la possession.



Une main (paume)

Position généralement la plus sollicitée, confortable avec une multiplicité angulaire.



Une main en revers

Assez sollicitante d'un point de vue articulaire, souvent imprécise et vitesse du ballon assez lente.



Différentes techniques de préhension

Chaque individu est différent et généralement adapte sa technique au regard de ses capacités et de son morphotype. Cependant on retrouve, dans la pratique Kayak-Polo, des stéréotypes ou modèles de tenue de ballon.

Répartition homogène des doigts:

Cette technique offre une tenue « sécurité » du ballon avec une mobilité du poignet qui va offrir une multiplicité d'angles de tirs ou de passes. De plus, cette bonne tenue de balle va permettre de réaliser des feintes sans mettre en danger la tenue du ballon.



Répartition différenciée des doigts:

Cette préhension s'explique par l'utilisation de l'index et du majeur pour assurer des trajectoires plus linéaires.



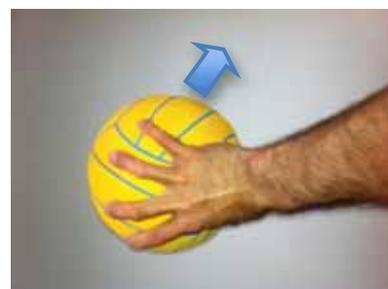
Préhension ballon posé sur la paume

Généralement utilisée par les personnes ayant des mains moins grandes, cette technique permet cependant de conserver sans difficulté le ballon. La contrainte étant qu'elle limite les feintes et empêche toute variété technique du fait du peu de prise que l'on a sur le ballon.



Préhension en revers

Assez couteuse en force de prise sur la balle et peu confortable du point de vue articulaire, cette technique offre cependant des angulations plus variées de passes et de tirs.



L'armé du bras

Dans des disciplines avec ballon, l'armé du bras est une étape récurrente et quasi inévitable dans la manipulation du ballon. Cet armé est une étape technique pour effectuer une conduite de balle, une passe ou tirer. De plus, la tenue du ballon en position armée permet le plus souvent de porter le danger, fixer les pagaies des défenseurs et d'avancer.

La manière dont l'armé est effectué offre un champ plus ou moins important de mouvements, notamment grâce aux multiples articulations présentes du tronc jusqu'à l'extrémité des doigts (Epaule/Coude/Poignet/Phalanges).



A chaque axe articulaire, les angulations possibles sont multiples et diverses. C'est l'utilisation que chacun en fait qui va créer des styles de passes et de tirs. En revanche, la répétition de ces mouvements et un travail de gainage musculaire (travail des deltoïdes, rotateurs internes et externes de l'épaule, fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras, travail agoniste-antagoniste des groupes musculaires concernés par l'action de tirs (Triceps/biceps; Dorsaux/pectoraux), etc...) adéquat pour être performant dans diverses positions de bras est indispensable.

Ci-dessous, quelques positions angulaires diverses d'armé. Il faut prendre en compte que ces positions peuvent s'effectuer bras droit ou bras gauche selon les préférences de chacun et que ces positions sont les situations d'armés aux extrémités de mouvements. Ainsi, entre ces positions extrêmes, chaque articulation peut moduler à souhait la position du bras dans le respect des positions anatomiques de référence. Ceci offre un panel technique immense.

Position classique de l'armé



Possibilités angulaires de l'épaule



Possibilités angulaires du coude

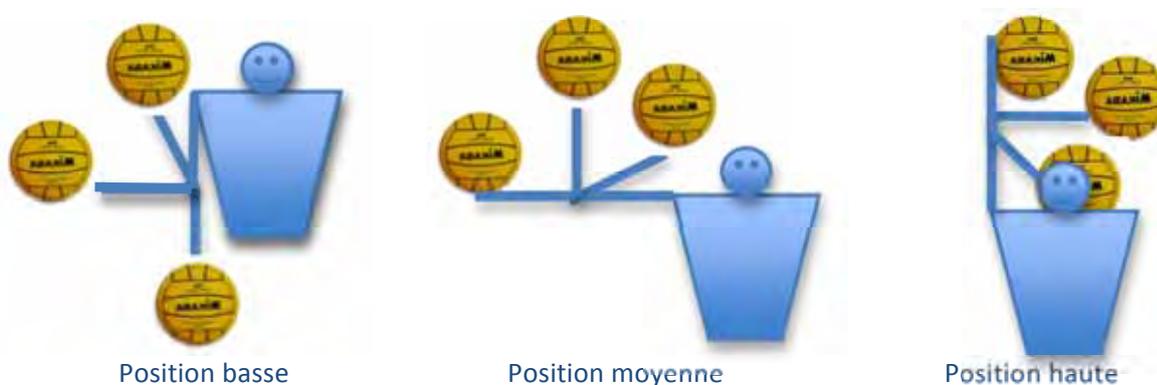
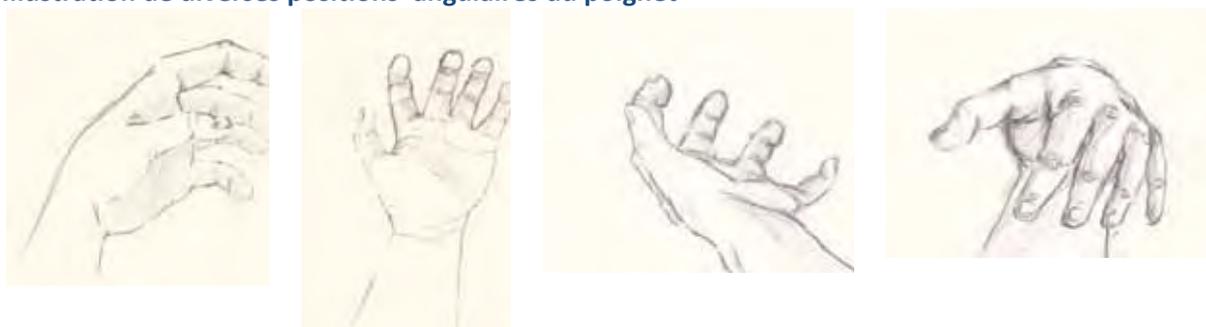


Illustration de diverses positions angulaires du poignet



Il conviendra d'être dans un premier temps efficace puis efficient (même résultat que lorsque l'on est efficace mais à un moindre coût énergétique) dans un mode d'armé classique pour ensuite travailler des modes d'armés différents qui permettront de feinter les adversaires.

Exemple: Le fait d'armer son bras est un indicateur visuel pour l'adversaire qui va donc se préparer à contrer l'action de passe ou de tir. On offre au défenseur la possibilité d'anticiper notre action !

Cependant, si l'armé devient une phase rapide ou presque invisible dans l'action de tir ou de passe, il deviendra très difficile pour le défenseur d'anticiper la moindre interception et cette fois-ci, c'est l'attaquant qui aura un temps d'avance sur le défenseur ou le gardien.

Le lancer

Ce dernier est dans la continuité de l'armé. En revanche, les angulations choisies et le travail musculaire et technique réalisé en amont permettront d'atteindre des vitesses de lancer plus ou moins rapides ainsi que des distances plus ou moins lointaines.

Passes :

Il existe une multitude de techniques pour effectuer une passe à un partenaire. Il y a cependant des principes notamment liés aux lois de la biomécanique qui permettent de construire une base de travail.

L'utilisation d'un bras de levier plus grand implique une force pour la mise en action elle aussi plus grande (Concernant le shoot, il s'agit du bras de levier de type II). Et pour solliciter des niveaux de force importants, il faut donc utiliser un chemin moteur beaucoup plus long (en terme de distance). Ainsi, pour effectuer de longues passes, il est nécessaire d'utiliser toute la longueur de son bras avec notamment un armé loin derrière pour finir le mouvement loin devant.

Pour les transmissions courtes et rapides, parfois un unique coup de poignet suffit, sans avoir besoin d'un trajet moteur très long.

Ce sont des principes simples qui permettent de s'assurer une bonne technique d'exécution.



Ex : Plus le bras de levier est important, plus la force à exercer est importante, et plus le déplacement de l'objet est rapide et puissant.

Tirs :

Les tirs suivent les mêmes principes que ci-dessus, en tout cas dans la préparation à l'action motrice. Cependant, un panel de tirs variés permettra aux joueurs de créer plus d'incertitudes face à leur défenseur direct et de faire progressivement pencher la balance de la réussite de leur côté.

Voici une base de variantes de tirs :

- **Les tirs classiques** : en position bras armé (angle bras/avant-Bras à 90°), avec un mouvement de bras de l'arrière vers l'avant.
- **Les tirs sans armé** : ballon pris dans l'eau et immédiatement lancé vers le but.

- **Les “lopettes”** : sorte de tir lifté pour faire passer le ballon au dessus de la pagaie du gardien (du même style que la “Chabala” au Handball).
- **Les tirs en 2 temps ou plus** : mouvement de tir saccadé pour fixer la pagaie du gardien sur le 1er temps et glisser le ballon dans un espace libre sur le second ou troisième temps.
- **Les tirs en revers** : ils emmènent la pagaie sur le mouvement aller du bras et sur le retour, l’attaquant déclenche son tir en revers
- **Les tirs à la pagaie** : utilisation de la pagaie pour lancer le ballon au but.

La réception

La technique de réception dépendra énormément du niveau d’expertise de l’athlète et de l’action qu’il souhaite enchaîner à la suite de cette réception. Ainsi, on pourra aller de la réception à deux mains pour assurer la prise de balle à la réception une main sur un bras armé prêt à enchaîner le tir.

Dans le même ordre d’idée que le travail de passe, il est important de maîtriser les réceptions qui sécurisent le ballon (réceptions à deux mains, une main en appui sur le corps, etc...), pour ensuite employer des techniques plus difficiles à maîtriser mais qui permettent d’enchaîner plus rapidement une action (conduite de balle, tir, passe, feinte, etc...).

Plus le joueur sera expérimenté, plus il sera à même d’utiliser la bonne réception au regard de l’action qu’il devra enchaîner et en fonction du moment dans le match.

Quelques illustrations :



Réception à 2 mains



Réception et conduite de balle enchaînée



Enchaînement réception de ballon un bras puis feinte de passe et enfin passe

La gestion du bateau au regard de ces techniques de ballon

La maîtrise du ballon et de ses mouvements techniques ne suffisent pas à rendre un joueur efficace dans sa technique de passe et/ou de tirs. En effet, la maîtrise de son embarcation au regard de la technique de manipulation de balle que l'on souhaite mettre en œuvre sera une des clefs du succès.

Ainsi, certaines positions du kayak face au but ou à un équipier permettent de mettre en œuvre ou de faciliter certaines techniques de passe ou de tir. Une fois ces éléments maîtrisés, il conviendra de leurrer l'adversaire en étant capable de réaliser certaines actions de passes ou de tirs dans des positions inattendues. (Tirs aveugles, dans le dos, en revers, désaxé, etc...). Cette 2ème étape ne peut pas être envisagée sans une bonne maîtrise des techniques fondamentales de passes et de tirs et un bon positionnement de son kayak pour faciliter la bonne réussite de ces actions. Il faut en effet être capable de maîtriser les choses simples avant d'envisager les gestes plus complexes.

A partir des différents aspects techniques exposés ci-dessus, il ne faut pas oublier l'importance de la position de l'individu qui réalise une passe ou un tir. En kayak, la position est particulière dans le bateau et influence, elle aussi, les possibilités de manipulations de balle. Il est donc indispensable lors de la mise en place d'exercices spécifiques de manipulation de ballon au sol ou de travail de gainage de prendre en compte ces éléments de positions contraignantes notamment en demandant aux athlètes de travailler dans des positions proches de celles utilisées en kayak.

Ainsi, la souplesse du haut du corps sera recherchée afin de faciliter l'exécution de mouvements de plus grande amplitude offrant parfois des angles de passes ou de tirs plus ouverts. Le travail de la gaine abdominale favorisera le transfert entre le travail des jambes et les mouvements des bras pour assurer un meilleur équilibre et une meilleure utilisation des forces engagées pour une action de passe ou de tir.

La rotation du tronc permet une première dissociation du corps avec le bateau. Ainsi, même en n'étant pas orienté avec son kayak vers le passeur ou la cible visée, la possibilité de se tourner offre une possibilité de plus d'atteindre son objectif plus aisément.

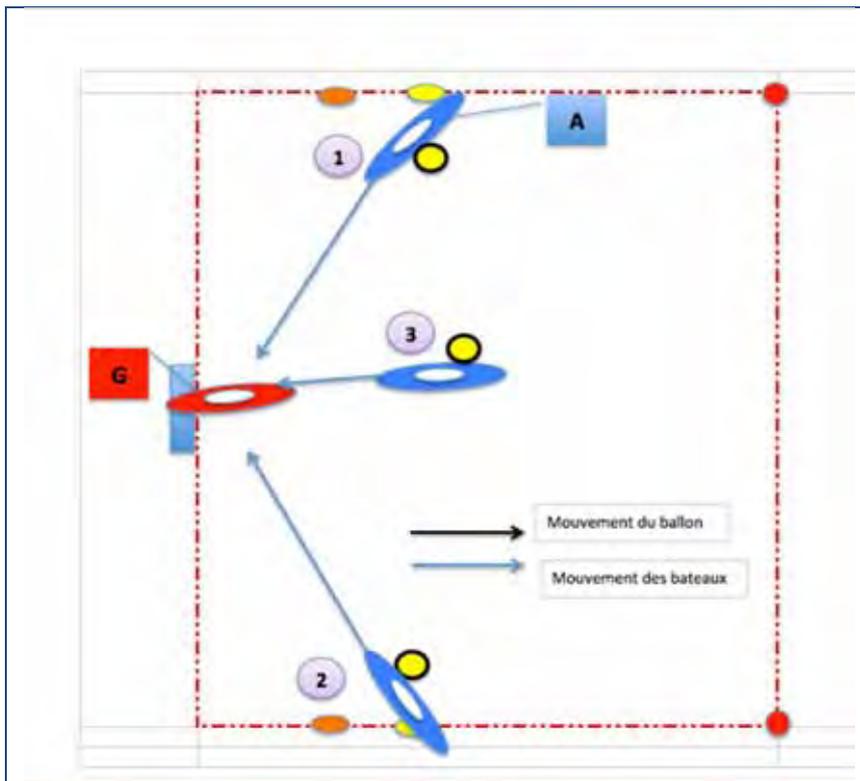


Passe de face

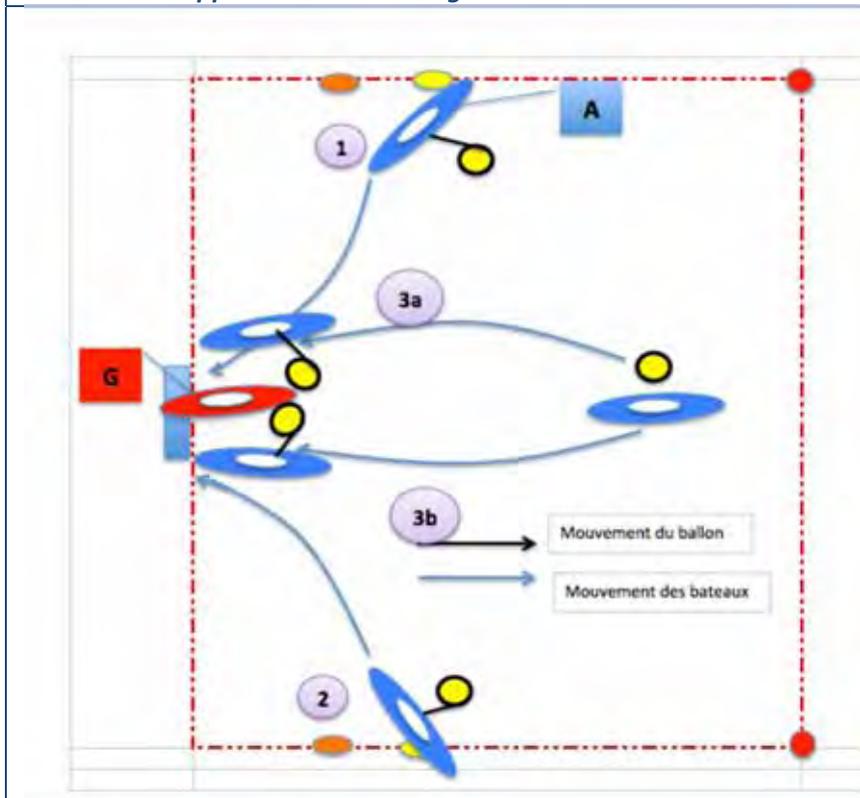


Rotation du tronc pour chercher un équipier sur le côté

Les positions de bateau à privilégier à l'approche du but :



Approche idéale au regard de la cible visée



Approche optimale en fonction du bras shooteur du joueur

Légende

1 et 2 : les attaquants gauchers ou droitiers se déplacent vers le but sur leur côté offrant l'angle d'ouverture le plus grand possible. Mais en plus, ils améliorent leur trajectoire de bateau afin de se retrouver presque parallèle au gardien pour s'ouvrir un angle de tir plus grand que s'ils étaient à la perpendiculaire du portier.

3a : L'attaquant gaucher qui arrive dans l'axe pour un tir en face à face avec le gardien a tout intérêt à orienter sa trajectoire de bateau un peu plus sur la droite du gardien pour avoir un angle de tir légèrement plus important que s'il était dans l'axe. On dit qu'il s'ouvre son bras gauche.

3b : Idem que 3a mais pour les tireurs droitiers qui eux passeront plutôt sur la gauche du gardien. On dit qu'il s'ouvre son bras droit.

Conclusion

Nous avons balayé succinctement quelques approches de la technique ballon en main. Il est important de ne pas s'arrêter à ces situations descriptives pour en maîtriser et inventer d'autres. Cette créativité et polyvalence technique part en premier lieu de l'observation de ce qui se fait déjà ! Ainsi, il est essentiel d'inciter ses joueurs et joueuses à observer un maximum de matchs, de visionner des vidéos de techniques de passes ou de tirs, que cela soit en Kayak-Polo ou dans d'autres sports avec ballon (Ex: Water polo; Handball, Football américain, etc...). Les joueurs pourront partir de ces observations pour les reproduire à l'entraînement et s'approprier ces techniques, voire créer la leur.

Enfin, un élément très important en Kayak-Polo est la relation Bateau/ballon. En effet, le bateau peut être au service du ballon et réciproquement. Ainsi, le mouvement de bateau permet parfois de se libérer un espace qui va libérer le bras shooteur pour déclencher une action de tir. De même, le mouvement du bras peut fixer les défenseurs, les obliger à lever la pagaie pour se libérer un espace de déplacement et s'engouffrer dans la défense. Il est donc primordial d'intégrer ces deux approches pour favoriser l'apprentissage des jeunes athlètes dans ce sens.



La technique de pagaie en Kayak-Polo

Maxime GOHIER

A l'opposé de la plupart des sports collectifs, le Kayak-Polo est matériellement parlant très imposant. En effet, les athlètes se déplacent en kayak et disposent en plus d'une pagaie pour se propulser. Cependant, cette dernière n'a pas uniquement cette fonctionnalité. Elle peut devenir une réelle arme d'attaque ou de défense dans le respect de l'intégrité des joueurs bien sûr.

Au delà des paramètres de maîtrise technique pure, le choix de la pagaie doit être réalisé de manière pertinente afin que celle-ci facilite la performance des joueurs et joueuses dans des domaines variés tels que:

- La propulsion.
- La navigation.
- Le contrôle et la manipulation du ballon.
- La défense de son but.

A partir du profil de l'individu, de ses points forts, ses points faibles et des secteurs de jeu qu'il souhaite privilégier, le sportif ou la sportive doit faire son choix de matériel au travers d'une gamme large de pagaies. Cependant au delà des spécificités de chaque constructeur, l'athlète devra définir ses préférences en terme de:

- Longueur de pagaie.
- Rigidité des pales et du manche.
- Angulation du croisé des pales.



A titre d'information, la plupart des joueurs évoluant en nationale 1 du championnat de France de Kayak-Polo et dans les équipes nationales ont des pagaies aux environs des 2 mètres croisées aux environs de 90 degrés. Ce croisement facilite le repérage de la position de la pagaie lors de phases de contre en défense ou sous les buts. Chez les joueuses, la taille de la pagaie se situe aux environs des 1,95 mètres pour une angulation identique ou presque aux hommes.

A partir du moment où l'individu se sent à l'aise avec son matériel, l'apprentissage de techniques de pagaie avec ou sans ballon peuvent s'enclencher.

La technique de pagaie sans ballon

Lors des phases de pagayage

De la même façon que les autres disciplines de la Fédération Française de Canoë-Kayak, la pagaie est l'instrument permettant la propulsion de l'embarcation. La technique de pagayage est très dépendante de l'école de formation du joueur. Toutefois, étant donné la forte résistance à l'eau qu'impose l'embarcation en Kayak-Polo, le style trop aérien de la course en ligne ou de la descente ne suffiront pas à apporter la réactivité nécessaire dans les différentes phases de jeu. A l'inverse le coup de pagaie "slalomeur" serait intéressant dans les phases de jeu imposant une forte mobilité de l'embarcation mais certainement moins productif lors des phases transitoires comme les contre-attaques et les replis défensifs.

Ainsi, une technicité mixte entre le geste de course en ligne et celui du slalom serait le bon compromis. Bien sûr chacun s'approprie son matériel et les fondamentaux de la technique de pagayage, cependant, cette image peut aussi laisser émerger des idées quant au support de perfectionnement pour certaines phases de jeu.

Les appuis

Dans de nombreuses phases de jeu, les joueurs et joueuses sont déséquilibrés ou amenés à mettre eux-mêmes leur équilibre en péril pour défendre une zone du terrain ou déclencher certaines actions motrices (tirs ou passes désaxées, feintes de corps, etc.). La pagaie devient alors un élément essentiel à la conservation de l'équilibre.

Le poloïste utilise différentes sortes d'appuis :

- **Les appuis tractés**, notamment utilisés lors de phase de défense contre un bloqueur et à l'inverse en attaque pour bloquer un adversaire. Ils permettent de maintenir une pression physique sur l'adversaire tout en essayant de l'orienter vers le côté où on souhaite l'emmener.



- **Les rétropulsions verticales** qui permettent soit de stopper très vite son bateau (Ex : lorsque l'on arrive avec un peu de vitesse sur le gardien adverse et qu'il faut s'arrêter pour ne pas le toucher), soit pour faire monter sa pointe arrière de bateau afin de la faire passer sur le pont d'un adversaire ou au dessus du ballon.



**La poussée de la pale se fait de la surface de l'eau vers le fond avec le dos de la pale quasi à plat.*

***Une poussée simultanée des jambes va ensuite faciliter la montée de la pointe arrière du bateau.*

Le contre

- la pagaie, outil de contre :

La pagaie est l'outil principal pour contrer les passes et les tirs des adversaires. Les trajectoires de balles étant souvent à distance suffisante pour ne pas se faire intercepter par les mains des défenseurs, la pagaie toujours en main est donc l'instrument de contre idéal.

Les contres pagaie avec les 2 mains sur le manche sont les plus utilisés car ils permettent au défenseur de tout de suite enchaîner sur une action de pagayage ou sur un appui. Les contres à une main sur la pagaie, bras tendu sont aussi utilisés notamment pour contrer les ballons hauts ou lointains.



Tentative de contre à une main



Contre à 2 mains sur la pagaie

- Contre et pagayage en défense.

Bien souvent en Kayak-Polo, la capacité à gérer plusieurs choses dans le même temps fait la différence. Pour certains, la conception de défense s'arrête au fait de lever la pagaie face à quelqu'un qui arme son bras. Pour d'autres, il s'agira de pagayer pour mettre une pression à l'attaquant et déplacer son bateau afin que ce dernier soit dans une mauvaise position pour tirer. Enfin, certaines équipes essaient à travers leur système défensif de réaliser les 2 en même temps.

“ Mais comment pagayer pour agresser le porteur tout en essayant de le contrer s'il déclenche un tir ou une passe ? ”

Il existe des techniques très accessibles à n'importe quel niveau, seule l'intensité de l'effort fourni pourra varier selon le niveau de chacun.

Ainsi, un positionnement entre 45 et 135 degrés environ par rapport à son adversaire direct, combiné avec un pagayage latéral en godille ou sous forme d'appel tracté pour la pale qui est dans l'eau permettra d'imposer une pression à l'adversaire et d'éventuellement le faire bouger.

A ceci, doit être associée une vigilance du défenseur avec sa pale libre pour anticiper un contre quelconque. Il pourra notamment effectuer son mouvement de godille pale dans l'eau et balayer avec sa pale libre en haut dans le même rythme que la godille.



Lutte au bloc



Lever de pagaie pour le contre



Appui dans l'eau et contre.

La technique Pagaie avec Ballon

Les paramètres techniques cités ci-dessous se retrouvent dans la plupart des disciplines de la FFCK avec des appellations et finalités différentes. En revanche, la maîtrise de la pagaie pour manipuler le ballon est propre au Kayak-Polo. Cette maîtrise prend de plus en plus d'importance au fil de la carrière du joueur. En effet, lors de l'initiation, l'individu se centre sur sa navigation et la maîtrise du ballon à la main. Au fil du temps et avec une plus grande aisance dans l'activité, le contrôle du ballon avec la pagaie prendra une dimension de plus en plus grande notamment pour conduire son ballon, contrôler le ballon, voire le passer ou encore tirer au but.

Le contrôle du ballon

Le contrôle pagaie consiste à amortir l'arrivée du ballon sur sa pagaie pour en prendre possession ensuite. Le contrôle intervient généralement sur une mauvaise passe ou à la suite d'un contre où le ballon ne peut pas être maîtrisé à la main dans un premier temps.

Il existe différents types de contrôles pagaie:

- **Le contrôle en 2 temps**, notamment si la balle est assez loin du corps, le joueur ou la joueuse utilise le double contact de la pagaie en frappant une première fois le ballon sur sa pale pour stopper le ballon, puis en le refrappant légèrement une seconde fois pour l'accompagner vers soit afin d'en prendre possession.
- **Le contrôle en amorti** qui consiste à amortir le ballon sur une de ses pales. A l'arrivée du ballon, sur une passe ou sur une interception, l'individu avance sa pale vers le ballon pour, lorsque ce dernier commence à effleurer la pale, accompagner encore le ballon sur 20-30 centimètres dans le sens de la trajectoire du ballon afin de faire ralentir le ballon progressivement tout en le conservant sur sa pale. Il n'y a pas de réel impact, le contrôle se fait en souplesse.
- **Le ramené de ballon** qui consiste à contrôler un ballon fuyant dans l'eau à distance de pagaie pour ensuite l'attraper à la main. La joueuse ou le joueur en prend définitivement possession du ballon en le ramenant vers soi, soit en le raclant vers lui ou elle, soit en le tapant sèchement sur le dessus avec le creux de sa pale dessus de haut en bas afin de pousser le ballon vers l'eau et de profiter du rebond sur le retour pour attraper le ballon.



Ballon ramené vers soi pour être saisi

ATTENTION : beaucoup de contrôles pagaie sont souvent un indicateur de trop de mauvaises passes. Le temps de réaliser un contrôle pagaie empêche bien souvent d'avoir un temps d'avance sur l'adversaire pour enchaîner l'action suivante d'où la nécessité de travailler la qualité de passe aussi.

Conduite de balle

Le principe est le même qu'une conduite de balle à la main : mettre le ballon devant son kayak pour avancer sur le terrain.

L'avantage de la conduite de balle à la pagaie, c'est que l'on ne perd pas de temps pour enchaîner une manœuvre avec le ballon et son kayak puisque la pagaie est toujours en main. En revanche, ce type de conduite est souvent moins précis qu'à la main et porte moins le danger sur l'adversaire puisque le bras n'est pas armé (à l'inverse d'une conduite de balle à la main où l'on passe par la position armée du bras pour conduire son ballon.).



Contrôle et conduite

Un élément très important en Kayak-Polo, c'est la capacité à enchaîner les actions. Ainsi, un contrôle pagaie peut, dans la même action, être enchaîné avec une conduite de balle.

Le contrôle va amortir le ballon et une poussée vers l'avant de ce dernier par une des pales de l'attaquant lui permettra d'emmener le ballon vers la zone dans laquelle il souhaite avancer. Ce type d'action permet de prendre de vitesse l'adversaire direct.

- Passes et Tirs à la pagaie

Malgré un historique de la discipline qui s'appuyait sur des règles de la manipulation du ballon à la pagaie différentes selon les pays, l'évolution du règlement et des performances des joueuses et joueurs font qu'aujourd'hui la maîtrise du ballon à la main est privilégiée. Ceci en raison, d'une plus grande précision des passes et des tirs effectués à la main mais aussi de par une plus grande vitesse et puissance de ces actions motrices.

Cependant, il arrive que la passe ou le tir à la pagaie soient utilisés pendant un match. Du fait d'une utilisation assez peu fréquente, ces techniques créent généralement un effet de surprise qui peut parfois faire la différence. Elles doivent cependant être travaillées à l'entraînement pour optimiser les chances de réussite.

La technique bateau au regard de la manipulation de ballon.

L'intérêt de cet Echo des Pôles n'est pas de détailler tous les aspects pointus de la pratique du Kayak-Polo mais d'aider à l'émergence d'idées, à conforter certaines conceptions d'entraînement ou encore à donner quelques nouvelles pistes de travail.

Ainsi, dans ce cadre, et au regard du thème de ce chapitre, une seule idée doit servir de socle de travail: ***"Il faut dans un premier temps adapter sa maîtrise du ballon en fonction de sa navigation en kayak pour ensuite faire évoluer sa navigation au service de sa maîtrise du ballon"***.

En effet, dans ce sens, le travail réalisé à l'entraînement est beaucoup plus bénéfique et la progression rapide. L'idée est que le joueur ou la joueuse doit être capable de naviguer avec son ballon comme il ou elle est capable de le faire sans. En début de carrière, le ballon est perçu comme un handicap à la navigation sur le terrain, ce qui est normal puisque la maîtrise en même temps, du bateau, de la pagaie, du ballon et des fondamentaux de jeu sont difficiles pour tout le monde. Cependant, le fait de faire travailler ses athlètes dans des situations de plus en plus complexes, les amènera à mieux gérer ces paramètres.

Dans le même ordre d'idée, le travail de coordination motrice est fondamental pour faire en sorte que nos jeunes kayakistes deviennent de bons poloïstes. Il est donc indispensable d'intégrer des situations et exercices techniques avec ballon et pagaie que cela soit sur l'eau ou par du travail au sol.

La diversité des situations techniques proposées à l'entraînement favorisera la maîtrise d'une part et l'émergence de la créativité collective et individuelle d'autre part.



La technique bateau spécifique en Kayak-Polo

Maxime GOHIER

Au-delà de la plupart des principales techniques de navigation qui servent de base à l'ensemble des disciplines de la Fédération Française de Canoë-kayak, la gîte, la circulaire, l'assiette, l'appel, l'appel tracté, etc..., le Kayak-Polo a développé et développe encore des techniques spécifiques de manipulation du bateau notamment au regard des paramètres que lui impose le règlement.

En effet, l'opposition directe à l'adversaire induit la mise en place de techniques spécifiques pour maîtriser ce dernier ou l'empêcher de nous maîtriser. L'espace de jeu restreint (35 mètres de long sur 25 mètres de large) implique aussi la nécessité de savoir se déplacer avec vitesse et précision tout en prenant en compte le placement de ses adversaires et partenaires.

De même, l'introduction du ballon dans un espace de navigation a de fortes incidences sur notre manière de naviguer. Il est l'acteur principal du match et il faut donc être capable de se déplacer avec ce ballon, qu'il soit en main ou dans l'eau. Ainsi, la technique de navigation doit être adaptée puis travaillée afin que le ballon ne soit plus un élément perturbateur dans les déplacements mais qu'il soit complètement intégré au mode de déplacement (Ex : à l'image du 1^{er} apprentissage de conduite en voiture, le passage des vitesses manuelles est un handicap à une conduite aisée puis au fil du temps, cela devient intuitif et on fait presque abstraction du passage de vitesse. C'est un peu ce qui se passe avec la maîtrise du bateau et du ballon dans le même temps).

Enfin, selon le poste occupé dans l'équipe, il conviendra de maîtriser certaines techniques mieux que d'autres. Même si le Kayak-Polo moderne invite à la polyvalence des joueurs et joueuses, il y a cependant certaines techniques que l'on doit retrouver chez des joueurs à profils plus défensifs (Ex : Être capable de défendre longtemps en position de gîte, etc...) et idem pour des profils plus offensifs (Ex : la capacité à enfourner un adversaire balle en main, etc...).

La navigation en défense

Selon les postes, les techniques de manipulation du kayak en défense peuvent varier, cependant la finalité globale de l'équipe qui défend est de ne pas reculer sous les assauts des adversaires. Ainsi, le joueur préférera généralement se positionner sous son adversaire afin de pouvoir défendre plus facilement sa position et éviter de reculer.

La technique d'enfournement

Cette technique consiste à faire passer le pont avant de son kayak sous la coque de son adversaire afin de le désorienter, déstabiliser et le faire reculer. A l'approche du kayak adverse, l'action consiste à amener son poids de corps vers l'avant du bateau pour immerger sa pointe dans l'eau puis par un mouvement de pagayage associé à une contraction abdominale du tronc pour faire passer son kayak sous celui de l'adversaire. L'action sera d'autant plus efficace que ces mouvements seront enchaînés et exécutés avec vitesse et conviction.



Cette technique d'enfournement peut s'utiliser sur des phases de défense placée ou encore sur des systèmes de pressing, notamment quand les adversaires sont le long des lignes pour les faire sortir du terrain et ainsi récupérer la possession du ballon. Il en sera de même sur certaines phases de défense en individuelle ou encore lors de l'engagement à chaque début de mi-temps.

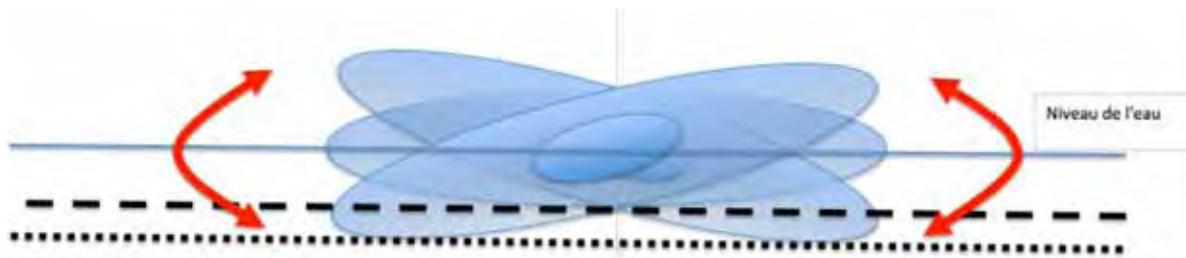
Défendre sur la tranche

Selon le niveau de jeu, le fait de défendre bateau à plat peut suffire. Cependant, plus un joueur évolue vers un niveau élevé, plus il rencontre des problèmes en défense. Les joueurs adverses sont plus lourds ou alors maîtrisent mieux leur embarcation. et donc arrivent à enfourner plus facilement les défenseurs. Une parade existe ! Il faut réussir à optimiser l'utilisation de la surface de son bateau en défendant sur la tranche. Ceci offre une hauteur à enfourner plus grande aux adversaires et peut les mettre en difficulté par rapport à cette tâche.



Le fait de se mettre sur la tranche permet de gagner quelques centimètres d'immersion dans l'eau et rend la tâche des attaquants bloqueurs plus difficile.

Cette position ne suffit pas toujours à empêcher les bloqueurs adverses de passer sous le bateau du défenseur. Associer un mouvement oscillatoire à partir de poussées sur les jambes et de contractions abdominales pour emmener le bateau vers le haut puis vers le bas en alternance permet de gagner encore en profondeur d'immersion dans l'eau. Mais attention, dans cette exécution technique, l'équilibre du joueur est mis en péril, il est donc nécessaire de bien maîtriser ce mouvement à l'entraînement avant de l'utiliser en match car si l'individu se met à l'eau pour défendre cela mettra en danger son périmètre.

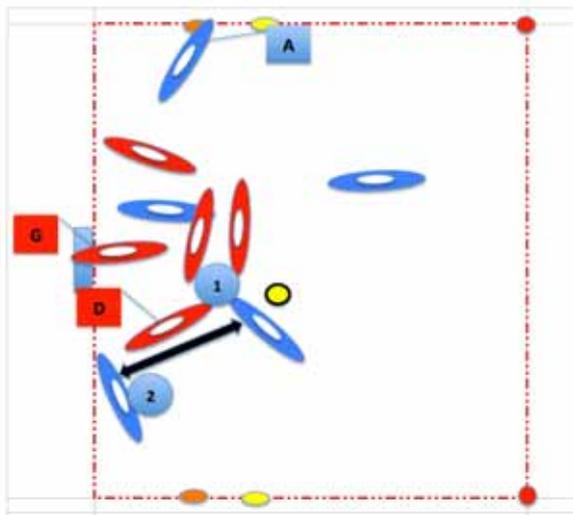


Cette technique est très utile sur les ailes en défense ou encore pour le défenseur axial lorsqu'il est confronté à un pivot plus lourd ou mobile.

Défendre avec la pointe arrière

Le reflexe général est de défendre avec sa pointe avant en Kayak-Polo. C'est la zone vers laquelle le joueur est positionné. Il bénéficie d'une meilleure prise d'information sur l'action en cours et sur ce qu'il fait avec son kayak. Cependant, le bateau de Kayak-Polo fait environ 3 mètres et il semble donc très intéressant de réussir à utiliser toute la longueur de son embarcation pour défendre. Ainsi, l'utilisation de la pointe arrière doit être intégrée dans la manière de défendre des joueurs et joueuses.

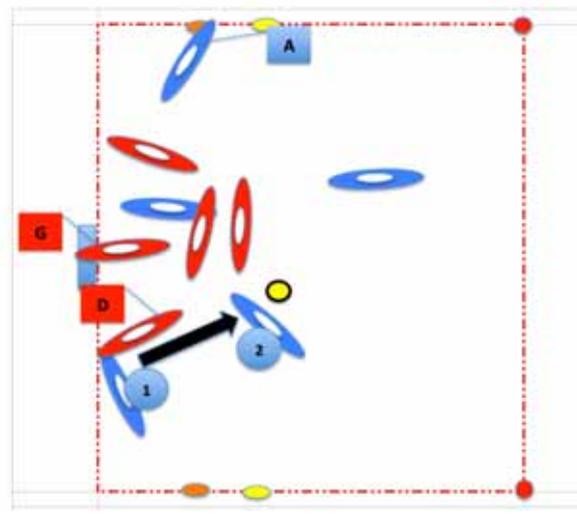
La technique de défense sur la gîte sera donc utilisée pour empêcher les adversaires de passer devant mais aussi derrière soi. Ceci permet de limiter les zones ouvertes aux attaquants et aussi parfois de pouvoir prendre 2 attaquants dans le même mouvement.



Le défenseur (D) s'il entrevoit la défense principalement avec sa pointe avant.

Il va:

- 1) Défendre dans un premier temps sur le défenseur porteur de balle qui vient devant lui.
- 2) Ensuite refermer l'espace qu'il a ouvert sur l'attaquant dans son dos.



Le défenseur (D) entrevoit plus la défense avec l'ensemble de son kayak.

Il va:

- 1) Défendre dans un premier lieu sur le défenseur dans son dos pour le prendre avec sa pointe arrière.
- 2) Ensuite ramener ce 1^{er} attaquant vers le porteur de balle pour fermer l'espace devant lui.

La 2^{ème} technique est la plus difficile car le délai entre l'action N°1 et la N°2 doivent être très brèves sinon elle met en péril l'imperméabilité de la défense.

La navigation en attaque

Certaines techniques de navigation sont bivalentes. On peut retrouver la technique d'enfournement aussi bien en défense pour lutter contre un bloc qu'en attaque pour cette fois-ci réaliser un bloc. Il en va de même pour le fait de se positionner sur la gîte, sauf qu'en attaque la finalité sera différente.

Il est donc très important de favoriser l'apprentissage de ces techniques qui assureront un bagage technique offensif et défensif complet aux joueurs et joueuses.

La technique d'enfournement au bloc

La réalisation technique est la même que celle explicitée dans les techniques de défense mais cependant, il faut intégrer la triple utilité de l'enfournement en attaque :

- Bloquer un adversaire pour offrir un espace à un partenaire.
- Se placer dans la défense pour recevoir la balle.
- Fatiguer les défenseurs adverses et les obliger à lutter pour ne pas reculer.



Un enfournement bien réalisé associé à un gîte de son kayak vers son adversaire offre plus de résistance à l'adversaire et permet à l'attaquant de garder sa position plus aisément.

Conduire la balle avec son kayak

Même s'il est interdit de porter le ballon sur son kayak et de se déplacer avec, l'embarcation permet malgré tout d'orienter parfois le ballon dans le sens du déplacement que l'on effectue. On peut identifier quelques gestes techniques qui sont utiles aux attaquants :

L'appui en gîte,

pour protéger son ballon et continuer à avancer dans la défense



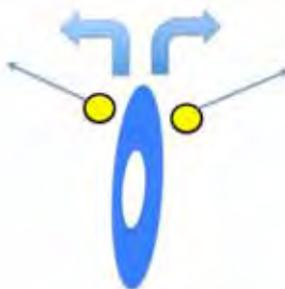
L'aiguillage du bateau,

pour accompagner son ballon. Le mouvement du kayak va orienter le ballon dans son sens de déplacement.

Si le ballon est positionné du côté du sens de la rotation, le mouvement du bateau va appuyer sur le ballon et le déplacer dans la même direction.



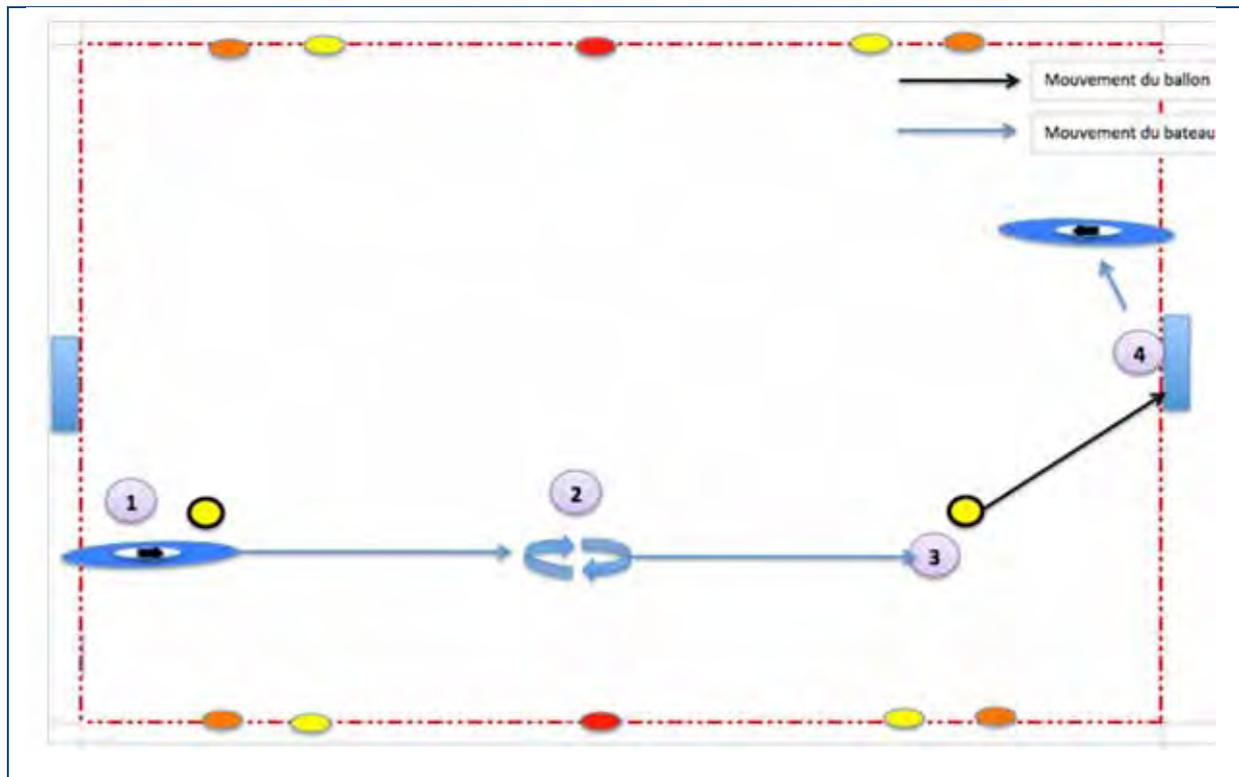
Si le ballon est positionné du côté du sens de la rotation, le mouvement du bateau va appuyer sur le ballon et le déplacer dans la même direction.



Exemple d'exercices

Voici quelques pistes de travail qui peuvent être utilisées à l'entraînement, soit de manière spécifique sur le travail de navigation, soit intégrées à des séances de type "travail physique".

Sprint et manœuvre enchainée



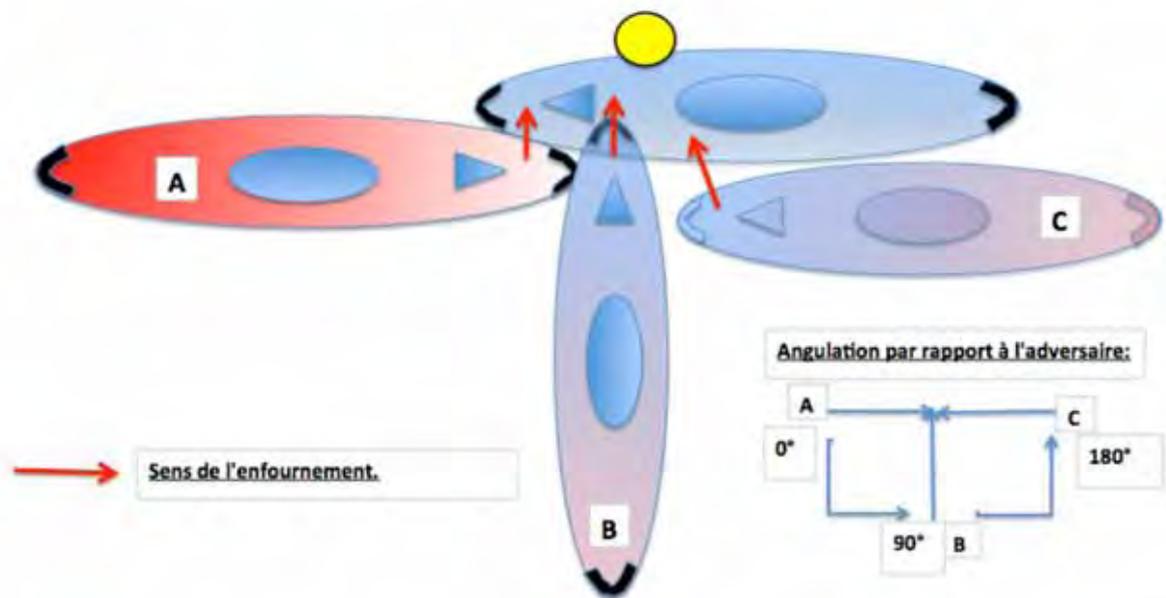
Etapes	Variantes
1) Départ arrêté et sprint à mi-terrain.	<ul style="list-style-type: none"> - Peut se faire à 2 ou plus (Ex: 1er à marquer 5 buts). - Le départ peut se faire de dos, donc avec un 1/2 tour. - Changer régulièrement l'endroit d'où vous tirez. • - Changer les manières de faire votre tour complet (en utilisant seulement la dénage, la circulaire/ bateau à plat, avec ancrage, etc.)
2) Tour complet et redémarrage vers le ballon.	
3) Prise de balle rapide et tir.	
4) Récupérer le ballon et aller se placer au point 4 pour refaire l'exercice. (R=1' Maximum).	

Travail d'enfournement

Cette séance peut être intégrée dans le processus d'échauffement d'une séance de Kayak-Polo basée sur du jeu ou à la suite d'une séance spécifique de gainage en salle de musculation.

Réaliser 3 séries de 10 enfournements sur chacune de ces angulations (180°/90°/0°), par rapport à un partenaire d'entraînement. Le délai de récupération peut varier de 1 minute à 5 secondes selon l'objectif de la séance:

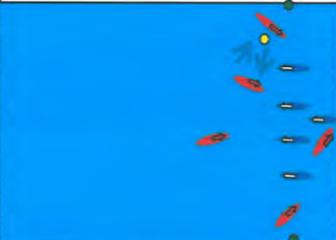
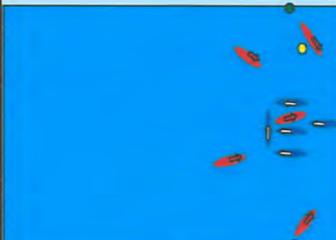
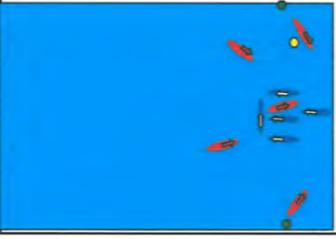
Si on vise plus une réussite technique avec une approche pour améliorer l'exécution, il vaut mieux laisser plus de temps de récupération.
Si on vise le développement d'une certaine endurance de l'enchaînement de ce type d'action, il faut abréger la récupération.

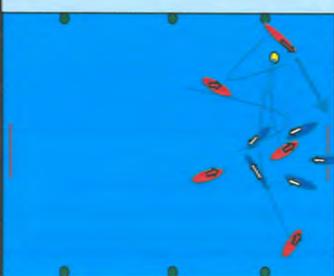


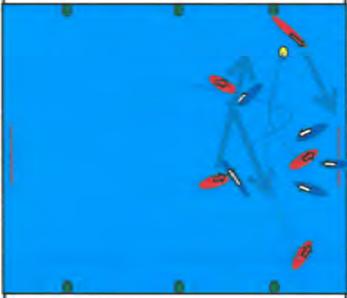
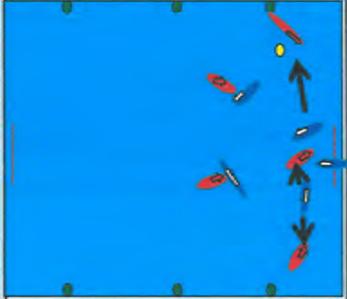
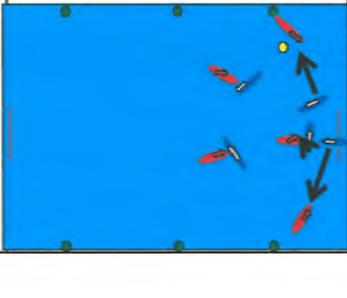
A l'image du développement des fondamentaux techniques avec ballon, la technique de navigation spécifique est très importante pour l'évolution des jeunes joueurs et joueuses. Cependant, cette spécificité technique de navigation propre au Kayak-Polo passe dans un premier temps par la maîtrise des fondamentaux techniques de l'activité Canoë-Kayak dans son ensemble (Gîte, circulaire, assiette, appel, etc...). C'est à partir de ce socle commun qu'il sera plus facile d'inculquer les gestes et techniques spécifiques au Kayak-Polo.

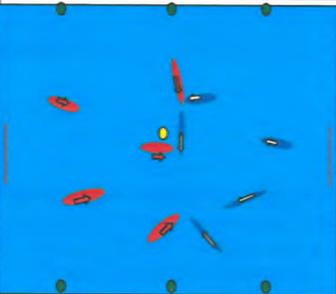
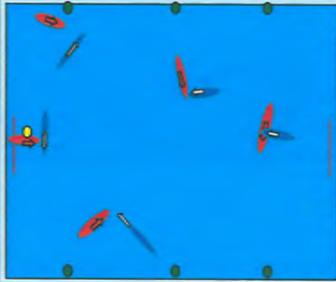


Principes fondamentaux offensifs à appliquer face à un type de défense:

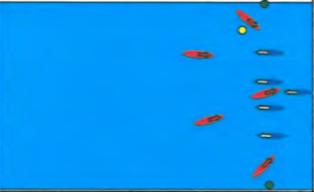
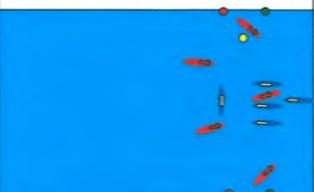
Type de défense	Niveau	Objectif de la défense	Niveau de prise de risque défensif (sur 5)	Position offensive à adopter	Objectif offensif	Principe Offensif 1	Principe Offensif 2	Principe Offensif 3	Problèmes récurrents/ Points de faiblesse
1_4_1	Normal (Possibilité de varier sur l'agressivité lors de la percussion de l'adversaire).	Occuper la largeur et Bloquer le jeu en décalage de l'adversaire	2	<p>1 pivot dans le dos de la défense, les 4 autres attaquants se répartissent en fer à cheval autour de la défense.</p> 	Faire reculer la défense et profiter des couloirs pour pénétrer la défense.	Placer un pivot dans le dos de la défense pour la faire reculer.	Utiliser les passes et va entre l'aile et l'axe /ou l'axe et l'axe, pour utiliser les couloirs et avoir un champ de tir intéressant.	Prendre du recul pour avoir suffisamment d'espace pour prendre de la vitesse en se lançant face à la défense.	Prendre du recul offensif. Réussir à transmettre correctement les ballons au pivot.
1_3_1	Basse	Former un bloc dans l'axe et inciter les tirs dans les ailes.	1	<p>1 pivot fixe dans l'axe, et les 4 autres attaquants placés sur la largeur. Un bloqueur dans une aile peut être ajouté.</p> 	Occuper la largeur du terrain pour ouvrir des espaces pour soit s'infiltrer dans la défense, soit trouver son pivot.	Fixation avec le ballon en mouvement dans les ailes.	Circulation de balle rapide et précise en décalage.	Avoir de la vitesse et être convaincant dans ses intentions pour fixer les défenseurs.	Qualité de passes insuffisantes. Manque de crédibilité dans les intentions face à l'adversaire. Pour le pivot, difficulté à faire sa place.
1_3_1	Haute	Perturber l'attaque adverse en bloquant sa circulation centrale et inciter les passes hasardeuses et les prises d'initiatives individuelles.	3	<p>Un pivot fixe pouvant servir de relais, les joueurs sont assez écartés sur la largeur du terrain, en particulier dans l'axe.</p> 	Passer le défenseur en pointe pour jouer le surnombre derrière.	User de un-deux dans l'axe.	Mettre un point d'appui devant la défense (pivot)	Circulation de balle rapide avec mouvement de bateaux.	Qualité des passes liées à la présence d'un défenseur haut. Jouer intelligemment les surnombres.

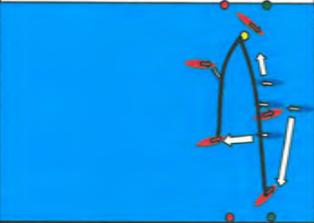
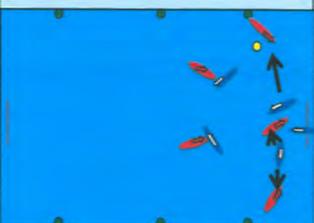
1_3_1	Press	Presser les joueurs adverses pour provoquer des erreurs de leur part et récupérer le ballon. (Plusieurs phases répétées sur 20-30" avec retour en défense entre chacune d'elle.)	4	<p>Mettre un pivot devant la défense. Les autres attaquants sont positionnés en fer à cheval.</p> 	Ne pas perdre la balle et essayer de profiter de cette prise de risque défensive pour marquer.	Être en permanence en mouvement.	Le pivot doit pouvoir être disponible du côté du ballon.	Anticiper la montée de la défense et prendre du recul pour rendre cette sortie plus difficile pour l'adversaire.	Mobilité permanente. Conserver la balle sous la pression de l'adversaire (conservation + qualité de rendre cette passe).= lucidité. Détecter les moments propices à la prise de risque.
1_3_1	Press-individuelle	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5	<p>Mettre un pivot devant la défense. Les autres attaquants sont positionnés en fer à cheval.</p> 	Ne pas perdre la balle, fatiguer l'adversaire et essayer de profiter de cette prise de risque défensive pour marquer.	Être en permanence en mouvement et ne pas s'isoler sur les lignes.	Le pivot doit pouvoir être disponible sous le but.	Anticiper la montée en individuelle et prendre du recul pour rendre cette sortie plus difficile pour l'adversaire.	Mobilité permanente. Conserver la balle sous la pression de l'adversaire (conservation + qualité de passe).= lucidité. Détecter les moments propices à la prise de risque. Relais du pivot pour créer du mouvement.
1_2_2	Basse	Inciter l'équipe adverse à jouer dans les ailes.	2	<p>2 joueurs mobiles et disponibles dans l'axe. Les 3 autres occupent les ailes et le poste de pivot.</p> 	Ne pas perdre la balle, et jouer les surnombres en 3 contre 2 sur la ligne arrière.	Occuper la largeur du terrain.	Varier le jeu: passe rapide, conduite de balle, sauter les relais... Créer de l'incertitude.	Assurer le repli.	Prendre des initiatives individuelles. Se relayer aux différents postes.

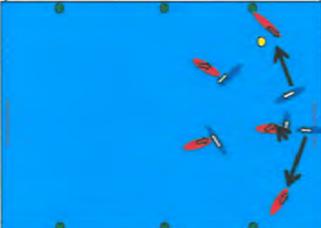
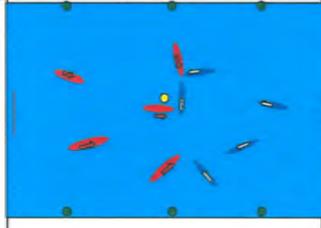
1_2_2	Haute	Inciter l'équipe adverse à jouer!!! La prise de risque de la défense est relative puisque l'on force l'équipe adverse à attaquer plutôt dans les ailes..	3	<p>2 joueurs mobiles et disponibles dans l'axe. Les 3 autres occupent les ailes et le poste de pivot.</p> 	Ne pas perdre la balle, et jouer les surnombres en 3 contre 2 sur la ligne arrière.	Mouvement des joueurs.	Varier le jeu: passe rapide, conduite de balle, sauter les relais...	Assurer le repli.	Prendre des initiatives individuelles. Se relayer aux différents postes. Varier les rythmes offensifs.
1_2_2	Press	Presser les joueurs adverses pour provoquer des erreurs de leur part et récupérer le ballon. (Plusieurs phases répétées sur 20-30" avec retour en défense entre chacune d'elle.)	4	<p>2 lignes de 2 défenseurs positionnés devant leur gardien. La ligne avant se place sur les 2 joueurs adverses les plus hauts, la ligne arrière gère les ailes et le pivot.</p> 	Ne pas perdre la balle, et jouer les surnombres en 3 contre 2 sur la ligne arrière.	Pour la ligne avant, les 2ème et 3ème joueur du décalage doivent être pris en individuelle. (pour réduire les solution du porteur).	Pour la ligne arrière, un seul joueur monte sur le porteur et coupe la passe au pivot.	Le 2ème arrière doit jauger et anticiper la passe du porteur pour soit agresser le pivot, soit monter sur l'ailier opposé qui va recevoir la balle.	<p>Pour la ligne avant : Réussir à prendre l'information du placement du ballon et de ses arrières pour monter dans l'axe au bon moment.</p> <p>Pour la ligne arrière: Gérer la multitude d'informations (être prêt à jaillir, couper la passe au pivot, savoir sur quel attaquant anticiper, pouvoir décider de ne pas sortir si la press est trop risquée, etc...)</p> <p>Pour le gardien: Suivre le déplacement du ballon pour fermer plus facilement l'angle concerné de son but . Pouvoir anticiper ses actions et éventuellement être prêt à couper la passe au pivot!!</p>
1_2_2	Press-individuelle	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5	<p>2 lignes de 2 défenseurs positionnés devant leur gardien. La ligne avant se place sur les 2 joueurs adverses les plus hauts, la ligne arrière gère les ailes et le pivot.</p> 	Ne pas perdre la balle, et être patient pour faire fatiguer la défense adverse et faire la différence en fin de possession.	Pour la ligne avant, les 2ème et 3ème joueur du décalage doivent être pris en individuelle. (pour réduire les solution du porteur).	Pour la ligne arrière, un seul joueur monte sur le porteur et coupe la passe au pivot.	Le 2ème arrière reste sur le pivot en se plaçant du côté du ballon pour couper la passe. La gardien monte sur l'ailier opposé.	<p>Pour la ligne avant: Réussir à prendre l'information du placement du ballon et de ses arrières pour monter dans l'axe au bon moment.</p> <p>Pour la ligne arrière: Gérer la multitude d'information, (être prêt à jaillir, couper la passe au pivot, être agressif, pouvoir décider de ne pas sortir si la press est trop risquée, etc...)</p> <p>Pour le gardien: Protéger son but et être prêt à jaillir sur l'ailier opposé au bon moment.</p>

Individuelle	Montée	Ceci regroupe l'objectif des différentes press-individuelles ci-dessus. La différence se fera juste en fonction du schéma défensif adopté (4 à plat, 1-2-2; 1-3-1)	5	x		x	x	x	x
Individuelle	Prise au milieu de terrain	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps lors d'un engagement au milieu de terrain (après un but marqué) en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5+		Ne pas perdre la balle, et être patient pour fatiguer la défense adverse et faire la différence en fin de possession soit sur un tir de loin ou un tir plus proche si un joueur est démarqué.	Prendre systématiquement le porteur de balle .	Placer 2 joueurs plus en retrait pour avoir une possibilité de récupérer les adversaires ayant fait la différence au milieu de terrain.	Les défenseurs les plus hauts doivent aller chercher le plus vite possible les attaquants les plus éloignés.	Pour les 5 défenseurs: - Changer de joueur pour éviter des efforts trop conséquents pour garder son joueur de départ. - Réussir à communiquer malgré la fatigue. - Réussir à être lucide pour prendre les risques pour agresser au maximum les adversaires au bon moment.
Individuelle	Sous le but adverse	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps lors d'une sortie de but ou perte de balle dans le camps adverse en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5-		Ne pas perdre la balle, et être patient pour fatiguer la défense adverse et faire la différence en fin de possession soit sur un tir de loin ou un tir plus proche si un joueur est démarqué.	Prendre systématiquement le porteur de balle .	Chaque joueur doit coller son attaquant respectif.	Prendre des risques le long des lignes pour sortir l'adversaire (engagement physique) et limiter ses risques dans les 6m défensifs (juste désaxer l'attaquant).	Pour les 5 défenseurs: - Changer de joueur pour éviter des efforts trop conséquents pour garder son joueur de départ. - Réussir à communiquer malgré la fatigue. - Réussir à être lucide pour prendre les risques au bon moment.

Principes fondamentaux à respecter par type de défense

Type de défense	Niveau:	Objectif	Niveau de prise de risque défensif (sur 5): Cette indice est à relativiser en fonction du niveau du joueur, de son équipe et de celui de l'adversaire. Il est ici établi pour une opposition entre 2 équipes de niveau égal.	Position	Principe 1	Principe 2	Principe 3	Problèmes récurrents/ Points de faiblesse.
1_4_1	Normal (Possibilité de varier sur l'agressivité lors de la percution de l'adversaire).	Occuper la largeur et Bloquer le jeu de l'adversaire	2	4 défenseurs en ligne qui pistonnent d'avant en arrière à hauteur des 4,50m. 	Un seul joueur sur le pivot.	L'autre défenseur axial doit pouvoir intervenir sur les joueurs qui se lancent dans l'axe.	L'ailier qui est situé du côté où l'axial doit intervenir devant doit resserrer sur le pivot et inverser quand le central se replace.	Favoriser la communication et la coordination inter-individuelle défensive.
1_3_1	Basse	Former un bloc dans l'axe et inciter les tirs dans les ailes.	1	3 défenseurs en ligne positionnés devant leur gardien et un défenseur qui ferme les couloirs devant la défense. 	Un seul joueur sur le pivot.	Les ailiers se serrent sur le défenseur axial.	Le défenseur en pointe reste au contact de ses défenseurs. Il est perpendiculaire à ces derniers et se déplace d'avant en arrière (toujours la pointe avant dans le sens du décalage) pour fermer les couloirs. Il peut s'excentrer si un ailier l'appelle en aide.	Rester compact, ne pas s'excentrer tout en agressant les joueurs qui se lancent vers la défense (mouvement de bateau).
1_3_1	Haute	Perturber l'attaque adverse en bloquant sa circulation centrale et inciter les prises d'initiatives individuelles.	3	3 défenseurs en ligne devant leur gardien et un défenseur positionné devant sa défense à hauteur des 6-10m. 	Idem que la 1_3_1 basse	Les ailiers sont vigilants aux tirs dans les ailes et se serrent sur le défenseur axial pour couper les passes au pivot.	Le défenseur en pointe est un électron libre qui se positionne systématiquement entre les 2 attaquants adverses axiaux. Il est prêt à partir en contre-attaque.	Pour la ligne arrière: Rester compact, ne pas s'excentrer tout en agressant les joueurs qui se lancent vers la défense. Pour le défenseur en pointe: Bien se positionner (pointe arrière du côté du ballon pour pouvoir intervenir plus rapidement sur le potentiel receveur de la passe. Capacité à anticiper.
1_3_1	Press	Presser les joueurs adverses pour provoquer des erreurs de leur part et récupérer le ballon. (Plusieurs phases répétées sur 20-30" avec retour en défense entre chacune d'elle.)	4	3 défenseurs en ligne pistonnent devant leur gardien et un défenseur qui se positionne devant sa défense au niveau du second joueur du décalage côté ballon. 	Idem que la 1_3_1 basse	Les ailiers sautent les blocs internes pour pouvoir facilement sortir en presse. Le central reste à sa place.	Le défenseur en pointe coupe la passe sur le 2ème joueur du décalage. A partir de ce moment, l'ailier côté ballon, va presser le porteur et l'ailier opposé anticipe sur la passe.	Pour les ailiers: Sauter les blocs internes (Manoeuvre/physique). Pour le centrale: Se placer du bon côté de son pivot à chaque presse. Pour le défenseur en pointe: Trouver le bon moment pour déclencher la presse. Prise d'information sur ses équipiers et l'adversaire.

1_3_1	Presse-individuelle	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5	<p>3 défenseurs en ligne positionnés devant leur gardien et un défenseur qui se positionne devant sa défense au niveau du second joueur du décalage côté ballon.</p> 	Idem que la 1_3_1 basse	Les ailiers sautent les blocs internes pour pouvoir facilement sortir en press. Le central reste à sa place.	Le défenseur en pointe coupe la passe sur le 2ème joueur du décalage. A partir de ce moment, l'aillier côté ballon, va presser le porteur et l'aillier opposé va sur l'avant-dernier joueur du décalage et le gardien sur l'aillier opposé au ballon.	<p>Pour les ailiers: Sauter les blocs internes (Manoeuvre/physique).</p> <p>Pour le centrale: Se placer du bon côté de son pivot à chaque press.</p> <p>Pour le défenseur en pointe: Trouver le bon moment pour déclencher la press. Prise d'information sur ses équipiers et l'adversaire.</p> <p>Pour le gardien: Jauger si la sortie en individuelle est possible ou pas.</p>
1_2_2	Basse	Inciter l'équipe adverse à jouer dans les ailes.	2	<p>2 lignes de 2 défenseurs positionnés devant leur gardien. La ligne avant bloque l'axe, la ligne arrière gère les ailes et le pivot.</p> 	Pour la ligne arrière, un seul joueur sur le pivot et l'autre sur l'aillier porteur de balle.	Pour la ligne avant, ne pas s'excentrer et faire passer les attaquants sur les côtés.	Toujours agresser le pivot et le porteur pour éviter les bonnes transmissions de balle.	<p>Pour la ligne avant: Réussir à jauger les moments où il faut redescendre aider la ligne arrière.</p> <p>Pour la ligne arrière: Coordonner ses actions pour être systématiquement sur le pivot et l'aillier porteur de balle.</p> <p>Pour le gardien: Suivre le déplacement du ballon pour fermer plus facilement l'angle concerné de son but .</p>
1_2_2	Haute	Inciter l'équipe adverse à jouer!!! La prise de risque de la défense est relative puisque l'on force l'équipe adverse à attaquer plutôt dans les ailes.	3	<p>2 lignes de 2 défenseurs positionnés devant leur gardien. La ligne avant se place sur les 2 joueurs adverses les plus hauts, la ligne arrière gère les ailes et le pivot.</p> 	Pour la ligne arrière, un seul joueur sur le pivot et l'autre sur l'aillier porteur de balle.	Pour la ligne avant, chaque joueur doit systématiquement prendre un joueur en individuelle. (Sinon surmombre plus grand: 4 contre 2 au lieu d'un 3 contre 2).	Toujours agresser le pivot et le porteur pour éviter les bonnes transmissions de balle. Nécessité d'un mouvement permanent de piston latéral Aile-Axe!	<p>Pour la ligne avant: Réussir à jauger les moments où il faut changer de joueur pour garder les 2 plus hauts sans temps de latence.</p> <p>Pour la ligne arrière: Coordonner ses actions pour être systématiquement sur le pivot et l'aillier porteur de balle.</p> <p>Pour le gardien: Suivre le déplacement du ballon pour fermer plus facilement l'angle concerné de son but . Pouvoir anticiper ses actions!</p>
1_2_2	Presse	Presser les joueurs adverses pour provoquer des erreurs de leur part et récupérer le ballon. (Plusieurs phases répétées sur 20-30" avec retour en défense entre chacune d'elle.)	4	<p>2 lignes de 2 défenseurs positionnés devant leur gardien. La ligne avant se place sur les 2 joueurs adverses les plus hauts, la ligne arrière gère les ailes et le pivot.</p> 	Pour la ligne avant, les 2ème et 3ème joueur du décalage doivent être pris en individuelle. (pour réduire les solution du porteur).	Pour la ligne arrière, un seul joueur monte sur le porteur et coupe la passe au pivot.	Le 2ème arrière doit jauger et anticiper la passe du porteur pour soit agresser le pivot, soit monter sur l'aillier opposé qui va recevoir la balle.	<p>Pour la ligne avant: Réussir à prendre l'information du placement du ballon et de ses arrières pour monter dans l'axe au bon moment.</p> <p>Pour la ligne arrière: Gérer la multitude d'informations (être prêt à jaillir, couper la passe au pivot, savoir sur quel attaquant anticiper, pouvoir décider de ne pas sortir si la press est trop risquée, etc...)</p> <p>Pour le gardien: Suivre le déplacement du ballon pour fermer plus facilement l'angle concerné de son but . Pouvoir anticiper ses actions et éventuellement être prêt à couper la passe au pivot!!</p>

1_2_2	Presse-individuelle	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5	<p>2 lignes de 2 défenseurs positionnés devant leur gardien. La ligne avant se place sur les 2 joueurs adverses les plus hauts, la ligne arrière gère les ailes et le pivot.</p> 	Pour la ligne avant, les 2ème et 3ème joueur du décalage doivent être pris en individuelle. (pour réduire les solution du porteur).	Pour la ligne arrière, un seul joueur monte sur le porteur et coupe la passe au pivot.	Le 2ème arrière reste sur le pivot en se plaçant du côté du ballon pour couper la passe. La gardien monte sur l'aillier opposé.	<p>Pour la ligne avant: Réussir à prendre l'information du placement du ballon et de ses arrières pour monter dans l'axe au bon moment.</p> <p>Pour la ligne arrière: Gérer la multitude d'information, (être prêt à jaillir, couper la passe au pivot, être agressif, pouvoir décider de ne pas sortir si la press est trop risquée, etc...)</p> <p>Pour le gardien: Protéger son but et être prêt à jaillir sur l'aillier opposé au bon moment en lui imposant une pression physique.</p>
Individuelle	Montée	Ceci regroupe l'objectif des différentes press-individuelles ci-dessus. La différence se fera juste en fonction du schéma défensif adopté (4 à plat, 1-2-2; 1-3-1)	5	x	Communiquer avec ses partenaires.	Être agressif sur l'adversaire (Pression physique en respectant le code arbitral).	Jauger les prises de risques pour essayer de récupérer le ballon en fonction de son positionnement et du moment dans le match.	x
Individuelle	Prise au milieu de terrain	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps lors d'un engagement au milieu de terrain (après un but marqué) en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5+		Prendre systématiquement le porteur de balle .	Placer 2 joueurs plus en retrait pour avoir une possibilité de récupérer les adversaires ayant fait la différence au milieu de terrain.	Les défenseur les plus hauts doivent aller chercher le plus vite possible les attaquants les plus hauts.	<p>Pour les 5 défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer de joueur pour éviter des efforts trop conséquents pour garder son joueur de départ. - Réussir à communiquer malgré la fatigue. - Réussir à être lucide pour prendre les risques au bon moment.
Individuelle	Sous le but adverse	Pour chaque défenseur, prendre respectivement, un attaquant adverse au corps à corps lors d'une sortie de but ou perte de balle dans le camps adverse en vue de réduire son champs de possibles (passe, tir, etc...) et de récupérer la balle.	5-		Prendre systématiquement le porteur de balle .	Chaque joueur doit coller son attaquant respectif.	Prendre des risques le long des lignes pour sortir l'adversaire (engagement physique) et limiter ses risques dans les 6m défensifs (juste désaxer l'attaquant).	<p>Pour les 5 défenseurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer de joueur pour éviter des efforts trop conséquents pour garder son joueur de départ. - Réussir à communiquer malgré la fatigue. - Réussir à être lucide pour prendre les risques au bon moment.



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

FFCK-Philippe DUMOULIN
FFCK-DDPI
FFCK-Arnaud BROGNIART
FFCK-Maxime GOHIER
Juliette FREUDENBERG
Club CK Avranches
CRIFCK-Thierry FAURE
Aurélien MATUSIAK

Dessins

Soo Jin CHUNG

Comité de lecture

Arnaud BROGNIART
Lorrie DELATTRE
Maxime GOHIER
Jean-Christophe GONNEAUD