

# L'ECHO des pôles

Filière du haut niveau

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

n°6

## Spécial Descente

### Une Equipe pour réussir son projet

Le document que j'ai le plaisir de vous présenter aujourd'hui traduit simplement l'état d'esprit dans lequel s'envisage l'encadrement des Equipes de France Descente : un système qui organise un travail de groupe, entraîneurs et athlètes, motivés par un projet sportif. Nous nous appuyons sur la conception de la performance suivante : « Le Canoë-Kayak est un sport à performance individuelle mais à progression collective ».

Cette production technique et pédagogique réalisée par Fred REBEYROL, Entraîneur National responsable du collectif Elite Descente, émane de la nécessité de communiquer et faire participer les acteurs de la performance en Descente de rivière (Classique et Sprint) à un projet commun : permettre aux Equipes de France de rester au premier rang mondial. La première trame de ce document a donc été largement enrichie par l'apport d'entraîneurs experts ou athlètes de haut niveau qui ont rapidement complété et éclairci les différents chapitres.

Ainsi nous arrivons à une synthèse claire des bases de l'entraînement pour accompagner les cadres de clubs et les athlètes dans leur volonté de progresser. Ce document concrétise une formule originale qui regroupe à la fois des données théoriques et pratiques puisqu'un répertoire de séances est livré en dernière partie.

En cette olympiade qui va nous conduire en 2012 aux Championnats du Monde à La Plagne, il est important de réunir nos motivations et construire ensemble aujourd'hui pour continuer à performer demain.

Laurent BROSSAT,  
Directeur des Equipes de France de Descente

Décembre 2008

### SOMMAIRE

Chapitre 1 p 2  
*Caractéristiques de l'exercice Sprint et Classique.*

Chapitre 2 p 7  
*Evaluation des ressources (physiques, techniques, mentales) mobilisées en Descente.*

Chapitre 3 p 8  
*Répertoire de séances types descente « Sprint et Classique »*

Chapitre 4 p 18  
*Programme de stage selon les périodes et exemples de bons plans navigation.*

# CHAPITRE 1 : Caractéristiques de l'exercice Sprint et Classique.

« Bien connaître l'exercice demandé c'est avant tout se poser la question : Qu'est-ce qu'on me demande ? »

## Le Sprint (1 à 2' en eaux vives)

### 1 Aspect physique

Une course de Sprint sollicite de manière importante l'organisme de l'athlète. Il doit produire une quantité importante d'énergie pour propulser à vitesse élevée son embarcation. Pour cela, il utilise les deux systèmes de production d'énergie : **anaérobie et aérobie**.

Système anaérobie : « Ce système permet de produire une grande quantité d'énergie dans un laps de temps réduit. La capacité de cette ressource énergétique est rapidement limitée. De plus elle contribue malheureusement à la libération de l'acide lactique et la baisse du PH musculaire dans l'organisme ce qui limite, dans le temps, son utilisation ». P.M. CROCHET, *Souvenirs de Fac*, Edition du Forez.

Ce système de production de carburant contribue pour 30 à 40% de la fourniture énergétique totale pour une course de Sprint.

Comment rendre plus performant ce système ?

Le travail consiste essentiellement à effectuer des séquences de travail intense (vitesse de déplacement élevée) et courtes (de 20 secondes à 2 minutes) associé à une récupération complète (4 à 5 fois le temps de travail). Ce type d'entraînement contribue à l'adaptation de l'organisme tant en résistance à l'effort anaérobie qu'en optimisation du système de production d'énergie.

Système aérobie : pour les courses de Sprint, ce système de production de carburant est utilisé pour 60 à 70% de la fourniture énergétique totale. Son utilisation dans le temps n'est pas limitée en durée pour ce type d'effort, mais bien plus en intensité.

Comment rendre plus performant ce système ?

Le travail consiste essentiellement à solliciter le système cardio-pulmonaire central (cœur, poumons), et les adaptations périphériques (vascularisation et utilisation au niveau du

muscle) pour repousser le seuil aérobie-anaérobie, en alternant des temps de travail de 30'' à 10' avec une récupération active et incomplète : temps de récupération égale au temps de travail dans les durées courtes, ou de moitié le temps de travail dans les durées plus importantes. «*Il s'agit en fait de repousser au plus loin le seuil aérobie-anaérobie et de ce fait la vitesse utilisable à ce seuil*» L. BROSSAT, *Lettres Universitaires, Edition du Soleil*.

Cette préparation aérobie est aussi nécessaire pour effectuer un nombre important de repérages plus efficaces des parcours de course, et mieux assimiler les séries de préparations dans la phase d'affûtage. Le potentiel aérobie va conditionner la quantité et la qualité d'entraînement de préparation.

### 2 Aspect technique

#### Technique gestuelle

La qualité de transmission pour monter et maintenir la vitesse est le paramètre le plus important. Il s'agit de trouver un rapport cadence/vitesse qui permette de tenir le temps de course. En Sprint, le pagayeur doit avoir une très haute qualité technique de propulsion. Les standards internationaux montrent des cadences comprises entre 120 et 140 cpm en kayak et 100 en Canoë. (Un coup de pagaie = un appui = un temps d'accélération du bateau). Celles-ci varient beaucoup en fonction du type de rivière (de la « dureté » de l'eau),

*Exemples extrêmes :*

C2 Chalaux, (l'eau ne va pas vite, le bateau est en sur-vitesse permanente)

= cadence pouvant monter à 100 pour les plus véloces (MOMOT/DIDIER) et y rester  
C2 Ivrea, Bourg St Maurice, (l'eau va très vite, « eau « dure »). Le bateau est plus ancré que sur les hauts fonds, Il y a également nécessité d'avoir une pale longtemps immergée pour contrôler le bateau.

= cadence extrême basse à Ivrea d'environ 70 – 75 pour les Champions du Monde 2008. La cadence des français varie autour de 75 – 85, hors sprint de départ et d'arrivée. Il est donc Très important de ne pas s'enfermer dans un registre, mais bien d'être capable de s'adapter au site et donc d'avoir un répertoire « gestuel » très varié. (Séance TC5)

Pour être propulsif dans ces hautes cadences, il faut :

- Un geste simple avec des articulations verrouillée (coude, épaules) sinon le pagayeur ne pourra pas monter les cadences. Utiliser sa main supérieure comme repère d'efficacité. La main

supérieure est appelée « point fixe » car elle ne doit pas descendre pendant la phase de traction.

- Utiliser les propriétés élastiques musculaires
- Avoir un timing impulsion dans l'eau – transmission très efficace sinon le pagayeur va « taper » l'eau et il ne fera pas avancer son bateau. C'est un travail de coordination et de mise en tension des chaînes musculaires sur un temps bref.

Plus le temps de course est court et plus le travail technique doit être important.

*« En résumé, il faut être capable de pagayer avec un avancement maximal à chaque appui, (c'est la grande plaque du vélo) mais sur un appui bref ». J.P. CROCHET, Discussion Technique, Edition de la Ville Rose.*

Pour une course de 1'30, le pagayeur va faire environ 200 appuis. A l'entraînement, on pourra alors reproduire des séries avec 200 appuis mais à des cadences plus basses pour se concentrer sur ce timing. (Faire des séries de 3' avec une cadence de 70 en K1 et 55 en C1, avec un investissement musculaire maximal, bref et sur l'avant)

Pour travailler cette technique, on alternera travail sur fond de fraîcheur et séquence en état de fatigue. L'objectif reste de bien comprendre comment créer un appui puissant et par la suite tracter son bateau.

La vitesse du bateau dépend de la capacité du pagayeur à faire glisser son bateau en utilisant son appui dans l'eau (et non sa capacité à tirer fort sur le manche de la pagaie).

La qualité de cet appui dépend de son organisation gestuelle et de sa coordination. D'où, l'importance de couler vite sa pale dans l'eau à l'attaque, de s'organiser rapidement pour créer un appui « efficace et bref » pour projeter son bateau devant.



La troisième phase du dégagé sert à optimiser la glisse du bateau mais aussi à mettre en

tension les chaînes musculaires pour le coup de pagaie suivant.

### Technique eaux vives

*« Il s'agit de conduire le bateau dans la trajectoire choisie (la plus adaptée personnellement) pour rester dans le projet du meilleur chrono » Y. MASSON, Bulletin technique n° 49 FFCK 1992.*

L'adaptation à la rivière (temps forts/temps faibles) se fait en accumulant des parcours de rivières présentant des aspects différents mais aussi avec des vitesses plus ou moins élevées.

C'est le même constat que pour la technique gestuelle, plus le temps de course est court et plus il faut être précis dans la navigation.

Attention, les traces de Sprint et de Classique peuvent parfois différer sur un même passage. Le placement des appuis s'envisage dans la perspective de propulsion et non de conduite ou d'équilibration.

Chaque appui compte, chaque appui doit vous rapprocher de la ligne d'arrivée. Le choix de la trajectoire doit rendre disponible le pagayeur pour une propulsion efficace afin de donner au bateau la vitesse plus élevée possible.

### 3 Aspect mental

Au même titre que l'échauffement, l'alimentation ou la technique..., l'état mental d'avant course ou pendant la course représente un facteur déterminant de la performance. Cet état mental va conditionner la libération ou non de l'énergie.

Avant la course :

- définition de la stratégie de course en fonction de ses qualités et du profil du parcours,
- définition des trajectoires possibles de façon collective : mutualisation avec d'autres pagayeurs ; puis choix individuel le plus approprié à ses qualités,
- travail de visualisation,
- se mettre dans un contexte psychologique personnel (précédemment identifié donc volontairement travaillé) qui favorise la libération d'énergie, et qui permette de réaliser au mieux son projet de navigation, sa stratégie pré-définie. Le Sprint n'est pas une improvisation, mais une adaptation permanente du scénario que l'athlète a prévu,
- Monter son niveau d'activation au niveau optimal (Equilibre entre le stress et la

« cool » attitude) pour favoriser la libération d'énergie.

Pendant la course :

- Résistance à l'épuisement
- Acceptation mentale des perceptions de l'effort, « *prendre du plaisir à aller au bout de soi* » M. FARGIER, *Discussion Privée, édition du Verger*
- la maîtrise du projet passe par l'acceptation et la gestion du résultat de la première manche.

Pour le Sprint, on note que la concentration est davantage orientée sur l'efficacité technique (gestuelle et navigation). « *Et surtout la navigation, puisque les défauts observés gestuellement découlent directement des erreurs de navigation ou d'anticipation : déséquilibres, doubler un coup de pagaie, dénage...* » R.GERARD, *Discussion pédagogique, édition sport.*

« *L'exercice de Sprint requiert un investissement mental important, il faut donc veiller à l'état de fraîcheur du pagayeur pour faire des séances d'entraînement de qualité.* » P. Roos, *Entretien Nocturne, Edition Gagnante.*

En Sprint, la qualité doit toujours guider la séance. Les temps de récupération et le nombre de sprints sur le bassin sont définis pour garantir cet investissement mental.

A la différence de la Classique, le résultat d'un Sprint se fait à l'addition des 2 manches. C'est une composante à gérer sur le plan mental. Pendant l'entre deux manches, il y a donc une régulation. Ce temps de réflexion et d'analyse individuel ou en collaboration va permettre de corriger, reprogrammer ou affiner le projet initial. Les images de la première manche et les temps intermédiaires sont des éléments que l'on peut utiliser pour donner des indications aux pagayeurs.

L'approche de cette analyse entre manche se fait dans une démarche de maintien du projet initial : verbaliser la réalisation de son projet, le confronter la vidéo à l'analyse et aux chronos partiels, identifier les pertes de vitesse, sont autant d'éléments qui permettent de rectifier les erreurs et repartir en confiance dans la deuxième manche.



## La Classique (8' à 20' en eaux vives)

### 1 Aspect physique

Une course Classique sollicite de manière importante l'organisme de l'athlète. Il doit fournir, produire une quantité importante d'énergie pour propulser à vitesse élevée son embarcation. Pour cela, il utilise les deux systèmes de production d'énergie : **aérobie et anaérobie.**

Système aérobie : pour les courses de Classique, ce système fournit 80 à 90% de l'énergie.

Comment rendre plus performant ce système ?

Le travail consiste essentiellement à solliciter le système cardio-pulmonaire central et périphérique pour repousser le seuil aérobie-anaérobie en développant le système central : capacité cardiaque et capacité pulmonaire, et périphérique : vascularisation et adaptation musculaire.

En bateau, il s'agit de trouver l'équilibre entre une sollicitation extrême du système cardio-pulmonaire et un développement des qualités d'utilisation de l'énergie transportée par le système vers les muscles. Un investissement musculaire important doit permettre d'augmenter la vitesse correspondante au seuil aérobie-anaérobie. (4 séances par semaine au seuil est un excellent moyen de développement ainsi que le travail intermittent).

Cette préparation aérobie est aussi nécessaire pour effectuer un nombre important de repérages plus efficaces des parcours de course et mieux assimiler les séries de préparations dans la phase d'affûtage. Le potentiel aérobie va conditionner la quantité et la qualité d'entraînement de préparation.

Le volume d'entraînement général devient alors une priorité.

**Système anaérobie :** Ce système produit une grande quantité d'énergie dans un laps de temps réduit. Il contribue là aussi aux phénomènes d'acidose (acide lactique) de l'organisme ce qui limite son utilisation dans le temps et en intensité par rapport à la durée d'une Classique. Ce système de production d'énergie est utilisé entre 10 à 20% du temps total pour une course de Classique

*Comment rendre plus performant ce système ?*

Le travail consiste essentiellement à s'imposer des séquences de travail intenses et courtes avec une récupération incomplète pour favoriser une adaptation de résistance nécessaire aux fins de parcours surtout en eaux vives et gagner en coordination malgré la fatigue et l'accumulation lactique.

## 2 Aspect technique

### Technique gestuelle

La qualité de transmission pour maintenir la vitesse est le paramètre important. Il s'agit de trouver un rapport cadence/vitesse qui permette de tenir le temps de course. Le timing de propulsion peut être légèrement plus long qu'en Sprint mais pour tenir une course de 16' à 120 cpm de cadence ou 75-85 en C1 (standard international), la problématique impulsion - transmission doit se travailler.



4 séries de 8' avec cadence 60 ou 50 en C1 vont reproduire le nombre d'appuis d'une Classique. Il faut ici laisser un temps de glisse pour être dans le bon schéma de propulsion. Le travail de cadence élevée sur des périodes de 4 à 6' obligera le pagayeur à trouver le relâchement et l'élasticité pour garder ce rythme. Les références sont les cas extrêmes et tous les champions du Monde de Classique ne sont pas à 120 de cadence. « *Il ne faut pas arriver le plus fatigué, mais le plus vite à l'arrivée* » cf.P. Roos dans L'étrangleur de Miami.

## Technique eaux vives

Il s'agit de conduire le bateau dans la trajectoire choisie (la plus adaptée personnellement) pour rester dans le projet du meilleur chrono. L'adaptation à la rivière (temps forts/temps faibles) se fait en accumulant des kms sur des rivières présentant des aspects différents mais aussi avec des vitesses plus ou moins élevées.

Un entraînement en rivière est le moyen de développer sa capacité à ajuster sa gestuelle au profil de la rivière. Où dois-je poser mes appuis pour faire avancer mon bateau au maximum ? Dans une course de Classique, il y a des portions où je cherche à entretenir de la vitesse et d'autres portions où je cherche à gagner de la vitesse (ou plutôt en perdre un minimum....).

Pour les petites rivières, l'anticipation sur les effets de freinage du bateau est très importante. Il est plus facile d'augmenter ou de tenir la vitesse de l'embarcation avant qu'elle ne ralentisse (bassine ou haut fond) que de le relancer une fois qu'il s'est arrêté...

## 3 Aspect mental

Au même titre que l'échauffement, l'alimentation ou la technique..., l'état mental d'avant course ou pendant la course représente un facteur déterminant de la performance. Cet état mental va conditionner la libération ou non de l'énergie. Le fondement est le même qu'en Sprint, les attentes et les mises en conditions seront différentes

Avant la course :

- définition de la stratégie de course en fonction de ses qualités et du profil de rivière, ainsi que informations recueillies sur le parcours (Investissement sur les portions de courses repérées, temps de passage identifiés, chronos intermédiaires),
- définition des trajectoires et mutualisation avec d'autres pagayeurs,
- travail de visualisation et de mémorisation des enchaînements des efforts comme des passages,
- se mettre dans un contexte psychologique personnel (précédemment identifié donc volontairement travaillé) qui favorise la libération d'énergie, et qui permette de réaliser au mieux son projet de navigation, avec une stratégie pré-définie.

Pendant la course :

- Résistance à l'épuisement,

- Acceptation mentale des perceptions de l'effort, «prendre du plaisir à aller au bout de soi», la réussite embellit la sensation vécue. La réalisation reste une recherche de ses limites personnelles et ne se fait pas dans la facilité,  
« La descente idéale n'existe pas, c'est la réussite qui la transforme »
- Lucidité, qualité de la prise d'informations.



La gestion du stress passe par une conception positive des modifications internes occasionnées par ce dernier. C'est-à-dire que le stress va permettre de libérer des hormones, de se mettre en état de vigilance et de concentration extrême, d'augmenter la fréquence cardiaque, de s'engager avec plus d'intensité ... pour réaliser la course. C'est donc utile. Le stress est quelque chose de positif car il permet de mobiliser toute son énergie.

« Une part de doute permet de se mobiliser tout entier » M.SERRE, *Le tiers Instruit*.

C'est parfois/souvent une représentation des conséquences du résultat qui donne du mauvais stress. Il s'agit alors d'orienter sa concentration sur l'instant « T » et non sur l'après course.

## Interactions entre les paramètres physiques, techniques et mentaux

### Interaction Physique - Mental

On peut définir la motivation comme une force interne qui pousse à agir. Il est difficile, parfois délicat, de vouloir identifier « la source de motivation » des athlètes.

Pourtant, on s'aperçoit que les aspects mentaux ne sont pas coupés des aspects physiques. L'engagement, la détermination dans l'entraînement vont provoquer de l'adaptation physiologique.

Les aspects mentaux impactent le physique. L'inverse est vrai aussi. Le mental lâche parfois

par déficit de condition physique. L'athlète se trouve en difficulté pour réaliser la répétition de bons gestes techniques ou mettre en place sa stratégie de course par manque de physique.

Mental au service du physique et physique au service du mental.... ?

### Interaction Physique – Technique

Le développement de la technique se fait par répétition de gestes justes et pour assimiler un nombre de situations importantes (techniques gestuelles et situations d'eaux vives), il faut une bonne condition physique. Le physique permet aussi de comprendre et tenir des postures plus efficaces.

La réalisation technique de haut niveau passe par le dépassement des barrières physiques, il est vain de demander certaines réalisations sans s'assurer de la capacité physique à les réaliser.

Inversement, la technique va favoriser l'optimisation ou la maximalisation du potentiel physique. Si le geste ne consomme pas trop de physique, alors il pourra tenir plus longtemps ou être plus efficace.

### Interaction Mental – Technique

La représentation mentale d'un mouvement permet une réalisation et un apprentissage facilité. La compréhension (aspect mental) favorise la réalisation (aspect technique).

De même, les habiletés d'un individu vont lui ouvrir une représentation mentale de ses possibilités. La réalisation de gestes différents (technique) permet de stocker mentalement des schémas moteurs.

D'où la nécessité de pratiquer la polyvalence des sports de pagaie et le multisport en général dans l'éducation sportive. « Le corps n'en fait qu'à sa tête »

Le transfert d'habileté se fait grâce à la pratique de sports variés comme la natation, gym, boxe,... mais il y a aussi le transfert d'attitude et de comportement que l'on peut comprendre avec la pratique des activités collectives résumées par «ensemble, on va plus loin, plus haut, plus vite». F. REBEYROL, *Expériences Vécues, Edition Aventures Humaines*.

La technique permet de renforcer son mental, garder de la confiance sur ces facultés à franchir un passage, à tenir une cadence. La construction d'un bagage multi varié permet ensuite à l'athlète d'avoir les outils adaptés à toutes les situations.

## CHAPITRE 2 : évaluation des ressources mobilisées

« LE DIAGNOSTIQUE DE DEPART COMME BASE DE L'ENTRAINEMENT »

« Pourquoi je fais de la compétition ? »,  
« Qu'est-ce que je sais faire ? »

L'évaluation n'est en aucun cas un jugement mais bien une sorte de jauge des compétences et des motivations.

*« Le test ne prédit jamais le résultat en course mais il permet de réguler l'entraînement et de réduire l'incertitude ». B.SAUNIER, Entretien Nocturne, Edition Gagnante*

Pour progresser, il est nécessaire de faire un état des lieux, un bilan personnel de ses compétences physiques, techniques et mentales.

Il s'agit de photographier au plus juste le sportif aussi bien sur le « terrain » que sur ses motivations à la pratique de compétition.

Ensuite, le sportif pourra identifier des axes de travail en ciblant ses points faibles mais aussi ses points forts pour construire son entraînement.

Les évaluations présentées ci-dessous montrent bien que le résultat des compétitions est conditionné par des ressources mobilisables, quantifiables, et donc il est possible de les augmenter ou de mieux les catalyser.

Dans cette même conception, ces ressources physiques, techniques ou mentales sont parfois épuisées et il nous vient alors la problématique de gestion de la saison, de l'olympiade, d'une carrière. L'évaluation permet aussi cette régulation.



### Evaluation Physique Aérobique

Parcours de 10 à 15' étalonné avec repères toutes les 3-4'  
(Possibilité de faire un 2000m avec prise de temps tous les 500m)

### Evaluation Physique Anaérobique

Parcours de 50" à 1'10 départ arrêté  
(Possibilité de faire un 250m avec prise de temps au 125m)

### Evaluation Technique Gestuelle en eau plate ou eau vive

- Vidéo à différentes vitesses et cadences, sous différents angles de vue,
- Avoir un panel de propulsions variées,
- Ressenti dans le bateau : je suis capable de pagayer sans sangle dorsale et sans reculer dans le siège ; je pagaie sans cale pied et je ressens la glisse et l'avancement,
- La main supérieure ne baisse pas (niveau de la tête) pendant la phase de traction,
- Etre capable de pagayer à très hautes cadences en négligeant la sensation d'appui,
- Aisance eaux vives, remontée de rivière, esquimautage...

### Evaluation Mentale

- Envie et plaisir de faire des courses,
- Envie et plaisir d'aller à l'entraînement,
- Régularité dans les résultats des courses,
- Régularité de l'entraînement en termes de fréquence et de production,
- Capacité à s'évaluer et identifier ses compétences, « se regarder en face », lister ses compétences et les noter sur une échelle de valeurs,
- Capacité à mettre en œuvre des solutions pour résoudre les problèmes, lister les solutions envisagées, les mettre en pratique, les évaluer,
- Finir les séances, finir un projet entamé qu'il soit sportif ou non,
- Faire des choix, se fixer des objectifs et s'y tenir, les lister, les réaliser, comparer.

## CHAPITRE 3 : REPERTOIRE DES SEANCES

L'entraînement est une adaptation du corps à l'effort. Chaque séance va provoquer une adaptation plus ou moins marquée selon l'intensité, l'engagement et le vécu de l'athlète.

L'objectif est alors de mettre en place des séances d'entraînement qui vont obliger l'athlète à trouver des solutions personnelles (tant sur la plan physique, mental ou technique) aux problèmes posés par l'exercice.

Le listing de séances présentées ici n'est que la suite d'un document qui montre une démarche logique en partant du principe premier que le corps a une qualité plastique (modelable).

*Nous avons décrypté les courses, nous sommes capable d'évaluer nos sportifs, il faut maintenant leur proposer des contenus de séances pour progresser. Tout le monde peut jouer...*

Comment cibler les aspects « mental, technique, physique » sur des séances ?

Séance axée sur le développement Mental :

- 1) Concentration : l'athlète est centré sur lui pour donner son meilleur potentiel. Rechercher des sensations procurées par l'activité (goût de l'effort, jeux en eau vive, se surpasser),
- 2) Confrontation : l'athlète vit une situation « stressante » de compétition, Rechercher des sensations liées à la confrontation (gagner, se mesurer),
- 3) Prise de décision, faire des choix.

Séance axée sur le développement Physique :

- 1) Mobiliser les ressources musculaires et/ou anaérobies,
- 2) Mobiliser les ressources cardio-vasculaires.

Séance axée sur le développement Technique :

- 1) Coordination appui-transmission, notion de chaîne musculaire,
- 2) Adaptation efficiente à la rivière.

L'utilisation de la vidéo est recommandée lors des séances techniques pour donner un retour rapide sur les attitudes du sportif.





## Logique des séances :

DOMINANTE	SPRINT	CLASSIQUE
PHYSIQUE	<p>Séance PS1 : eaux vives Séance PS2 : eaux vives Séance PS3 : eaux vives</p> <p>Séance PS4 : eau plate Séance PS5 : eau plate Séance PS6 : eau plate</p>	<p>Séance PC1 : eaux vives Séance PC2 : eaux vives Séance PC3 : eaux vives</p> <p>Séance PC4 : eau plate Séance PC 5 : eau plate Séance PC6 : eau plate Séance PC7 : eau plate</p>
TECHNIQUE	<p>Séance TS1 : eaux vives Séance TS2 : eaux vives Séance TS3 : eaux vives</p> <p>Séance TS4 : eau plate Séance TS5 : eau plate Séance TS6 : eau plate</p>	<p>Séance TC1 : eaux vives Séance TC2 : eaux vives Séance TC3 : eaux vives</p> <p>Séance TC4 : eau plate Séance TC5 : eau plate Séance TC6 : eau plate</p>
MENTALE	<p>Séance MS1 : eaux vives Séance MS2 : eaux vives Séance MS3 : eaux vives</p> <p>Séance MS4 : eau plate Séance MS5 : eau plate Séance MS6 : eau plate</p>	<p>Séance MC1 : eaux vives Séance MC 2 : eaux vives Séance MC3 : eaux vives</p> <p>Séance MC4 : eau plate Séance MC5 : eau plate</p>
Annexes	Boxe, gym, karting, parachute, escalade, natation, VTT, ski alpin, surf, raid multisports, spéléologie, musculation...	Vélo de route, natation, ski de fond, roller, raid multisports, musculation...

Pour toutes les séances citées ci-dessous :

- temps de récupération entre deux blocs de séries : R
- temps de récupération entre les séries : r
- toutes les séances commencent par un échauffement 10 à 15'
- toutes les séances finissent par de la récupération 10'
- toutes les séances se terminent par un bilan succinct
- chaque carré correspond au contenu d'une séance entière

### Dominante Physique Sprint

SEANCE PS1 :

*Objectif : développement de la puissance aérobie courte*

Consignes : alternance de séquence intense et de repos sans se préoccuper du relief de la rivière.

Exemples de séance : R = 5' et r = temps d'effort

- (30", 1', 1'30", 1', 30") x 3 ou 4
- ou
- (15", 30", 45", 1', 1'15, 1'30) x 3 ou 4
- ou
- (2', 1'30, 1', 30") x 3 ou 4

#### SEANCE PS2 :

*Objectif : développement de la filière anaérobie lactique*

Consignes : Prévoir 3 points de départ et d'arrivée sur une descente d'environ 20'. Sur chaque descente, les athlètes s'arrêtent aux différents points pour effectuer un sprint. Il faut donc une descente d'échauffement qui sert à déterminer les portions de travail, puis 2 descentes où l'on effectue les séquences de travail.

Exemple de séance :

- 3 x 1' par descente avec départ arrêté et faire 2 descentes, récupération en navigation super cool pour rejoindre le prochain départ

#### SEANCE PS3 :

*Objectif : développement de la filière anaérobie lactique*

Consignes : alterner départ lancé ou arrêté et possibilité de changer de portion du bassin (en haut ou en bas). Ici, on axe le travail sur le développement physique et on ne met pas le chrono en jeu.

- Sur un bassin : 6 x 1' à 1'20 récupération active 3 à 4' (si possible remonter cool en bateau)

#### SEANCE PS4 :

*Objectif : développement de la filière anaérobie alactique.*

Consignes : intensité max, récupération passive.

Exemples de séance :

- (5 x 15'') x 2 r = 2'45 et R = 10'
- (5, 10, 15, 10, 5) x 2 r = 2'45 et R = 10'
- (5 x 10'') + (5 x 10'') avec départ lancé et arrêté r = 2'50 et R = 10'

#### SEANCE PS5 :

*Objectif : développement de la filière anaérobie lactique (vitesse constante)*

Consignes : s'engager dans l'effort sans gérer.

Le temps d'effort demandé diminue donc la vitesse reste constante avec l'arrivée de la fatigue. Pour cette séance, pas de repère de distance. La récupération est passive.

Exemples de séance :

- (1', 45'', 30'', 30'') x 2 r = 3' et R = 10'
- ou
- (1'20, 1', 45'', 45'') x 2 r = 4' et R = 10'
- ou
- (2', 1'30, 1', 45'', 30'') x 2 r = 6' et R = 15 à 20'

#### SEANCE PS6 :

*Objectif : développement de la filière anaérobie lactique (temps constant)*

Consignes : s'engager dans l'effort sans gérer.

Le temps d'effort reste le même, on cherche à s'habituer à la durée de l'effort. Pour cette séance, pas de repère de distance. La récupération est passive

Exemples de séance :

- (1' x 3) x 2 r = 4' et R = 10'
- ou
- (45'' x 4) x 2 r = 4' et R = 10'
- ou
- (1' x 4) r = 4' + (45'' x 4) r = 4' avec R = 15'
- ou
- (1'20 x 3) x 2 r = 6' et R = 15'

## Dominante technique sprint

### SEANCE TS1:

*Objectif : Travail de temps fort/temps faible spécifique sprint (explosivité, survitesse)*

Consignes : monter rapidement la vitesse du bateau quelque soit l'endroit où l'on se trouve sur la rivière. Faire un mini sprint de 10 à 15" sans temporiser pour placer ses appuis mais en essayant de propulser partout et de conduire son bateau uniquement à la gîte à pleine vitesse.

Sur un bassin ou en rivière, faire 10 à 15 accélérations « à bloc » de 10" environ, avec 3' de récupération entre les séries. Il faut casser les barrières de vitesse, créer des sensations nouvelles de « survitesse ». Il s'agit de naviguer à une vitesse supérieure à celle utilisée en course pour avoir ensuite de la marge technique et de coordination.

### SEANCE TS2:

*Objectif : Varier les thèmes de propulsion (cadence, appui)*

Consignes : Réaliser 6 sprints de 30 à 40 secondes en variant sprint sur appui et sprint en cadence. Cette séance de sprint demande un départ et une arrivée fixe avec prise de temps.

Sprint 1 se centrer sur l'attitude sprint : cadence

Sprint 2 : Rechercher la trace au milieu des vagues et se centrer sur des appuis puissants et adaptés à la situation.

Sprint 3 : se centrer sur l'attitude sprint : cadence

Sprint 4 : Rechercher la trace au milieu des vagues et se centrer sur des appuis puissants et adaptés à la situation.

Sprint 5 : Faire le meilleur temps en utilisant le travail précédent

Sprint 6 : Faire le meilleur temps en utilisant le travail précédent

Pour cette séance, l'utilisation de la vidéo est recommandée pour directement faire un retour image sur l'attitude du sportif.

### SEANCE TS3:

*Objectif : développer la capacité d'adaptation en variant les trajectoires imposées.*

Consignes : réaliser le meilleur temps à chaque passage

Sur un bassin de Slalom,

Tracer un parcours, réaliser un chrono puis un deuxième sur le même parcours

Tracer un deuxième parcours, faire 2 chrono.

Tracer un troisième parcours, faire 2 chrono.

Il est possible que chaque athlète trace un parcours ou par groupe d'athlètes (les canoës, les filles, les kayaks).

### SEANCE TS4:

*Objectif : Efficacité gestuelle (travail sur une distance).*

Consignes : Trouver un schéma de propulsion à une cadence basse 60-70 en kayak, 50-60 en canoë.

Se focaliser sur : fixer la pale dans l'eau (1) puis accélérer son bateau (2).

Critères de réussite : la main supérieure reste fixe devant et ne descend pas.

□ (500m de travail, 500m de récupération et concentration) x 6 à 12

ou

□ (250m de travail, 250m de récupération x 10) x2 R = 10'

ou

□ (1000m de travail sur l'appui, 1000m de travail sur retour aérien et posture articulaire) x 3 à 5 R = 3' entre les 2000m

□

C'est la qualité technique qui va en partie définir le nombre de séries.

## SEANCE TS5:

*Objectif : développement technique*

Consignes : trouver un schéma de propulsion à une cadence basse 60-70 en kayak, 50-60 en canoë. Se focaliser sur : fixer la pale dans l'eau (1) puis accélérer son bateau (2).

Critère de réussite : la main supérieure reste fixe devant et ne descend pas.

- (3' de travail, 1' de récup) x 8 X 2
- ou
- (8'de Travail, 2'récup, 6'T, 2'r, 4'T, 2'r, 2' T) x 3 R = 5'
- ou
- (1' travail sur appui, 1' sur posture et retour aérien) x 3 X4 à 6
- ou
- (1', 2', 3', 2',1') x 5 avec r = 1'

## SEANCE TS6:

*Objectif : Travail de coordination haute cadence et transmission.*

Consignes : travailler sur une vitesse gestuelle élevée et travail de transmission sur le départ

- Atelier 1 : parcourir une distance le plus vite possible en départ lancé, départ arrêté, départ reculé.
- Atelier 2, défi cadence : être capable de monter le plus possible en cadence sans se soucier de l'appui
- Atelier 3, se lancer : travail de placement et de dynamique sur les premiers appuis, il est possible de placer l'étrave du bateau tout près d'une bouée et voir la distance parcourue
- Atelier 4 , situation de coordination : être capable de pagayer le plus vite possible sur gîte G et D

### *Atelier 1 :*

3 x 10'' en alternant 1 lancé, 1 arrêté, 1 reculé avec 2' 50'' de récupération

3 x 20'' en alternant 1 lancé, 1 arrêté, 1 reculé avec 2' 50'' de récupération

### *Atelier 2 :*

Série 1 :

1x 10 secondes (défi cadence) 2' 50 récup ; 1x 10 secondes 2' 50 récup

Série 2 :

1x 10 secondes (défi cadence) 2' 50 récup ; 1x 10 secondes 2' 50 récup

### *Atelier 3*

*Travail 1er appui, travail 2appuis, travail 3 appuis*

*Volonté d'arracher le bateau dès les premiers appuis*

### *Atelier 4*

10 - 15 secondes lancer le bateau puis 5'' à bloc et en gîtant gauche ; récup 2'50

10 - 15 secondes lancer le bateau 5'' à bloc et en gîtant droite ; récup 2'50

10 - 15 secondes lancer le bateau 5''à bloc et en gîtant gauche puis 5''en gîtant droite ; récup 2'50

## **Dominante mentale sprint**

### SEANCE MS1 :

*Objectif : s'engager dans des parcours difficiles (relatif à son niveau).*

Consignes : naviguer sur des parcours ou à des niveaux d'eau qui mobilisent l'ensemble des ressources de l'athlète. Faire des sprints dans des passages renommés. Trouver des solutions techniques pour maîtriser le bateau.

Varié les rivières : manœuvrier, volume,

Bassin artificiel rapide : Bourg St Maurice (Fra), Pau (Fra), Ivrea (Ita), Zutermer (Ned), Augsburg (All), Charlotte (Usa)... (Attention à bien respecter l'arrêté sécurité du 4 mai 1995)

### SEANCE MS2 :

*Objectif : confrontation sur parcours complet*

Consignes : reproduire une situation de course, réaliser 2 manches et chercher le meilleur chrono

1 descente de reconnaissance ou pas selon si on veut privilégier l'adaptation ou non

2 manches additionnées

Temps de récup

2 manches additionnées

#### SEANCE MS3:

*Objectif : accepter les perceptions de l'effort, aller « au bout de soi »*

Consignes : aller le plus loin possible à partir d'un point de départ.

Faire 1 descente d'échauffement du parcours (bassin ou passage sur rivière) puis :

- 4 descentes de 1'30, départ arrêté avec l'objectif d'aller le plus loin possible. Ici, on se focalise pour battre son propre record. Il est alors facile d'élaborer des stratégies qui tiennent compte du relief de la rivière et de ses qualités.

La récupération est à l'initiative du sportif.

#### SEANCE MS4 :

*Objectif : confrontation sur une séance de développement lactique ou alactique*

Consignes : départ arrêté, les bateaux sont alignés, partir à un signal.

Le groupe doit être relativement homogène pour une émulation qui fera monter la mobilisation mentale du sportif.

Cette séance peut se faire sur : (3 x 1') x 2 r = 4' et R = 10' (lactique)

Ou sur alactique (5",5", 10",10", 15", 10",10",5", 5") r = 2'

#### SEANCE MS5 :

*Objectif : développement anaérobie lactique*

Consignes : établir un parcours d'environ 1'15

Faire 5 parcours, départ arrêté avec l'objectif d'aller le plus loin possible. Ici, on se focalise pour battre son propre record. La récupération est à l'initiative du sportif.

#### SEANCE MS6 :

*Objectif : développement de la capacité à réaliser des gestes techniques et à mémoriser une trajectoire*

Séance de slalom avec trajectoires à mémoriser plus ou moins longues et des figures à répéter.

Les sportifs peuvent chacun leur tour tracer des parcours. On ne chronomètre pas, la réussite est la réalisation exacte du parcours et le nombre de touche.

### Dominante physique classique

#### SEANCE PC1 :

*Objectif : développement puissance aérobie (Fréquence cardiaque 180 et + )*

Consignes : Descente à 2 sur portion de 4'

Se mettre par deux et passer chacun son tour devant pour une portion de 4' environ. Entre chaque portion de développement, récupération 4'

Faire 4 X 4' soit chaque sportif passe 2 fois en tête.

#### SEANCE PC2 :

*Objectif : Développement aérobie spécifique (Fréquence cardiaque 165-175)*

Consignes : 2 à 3 descentes parcours classique (Isère, Aude, Ubaye, Orne, Vézère, Durance...)

Enchaîner 2 à 3 descentes de rivière avec prise de temps en groupe ou seul.

#### SEANCE PC3 :

*Objectif : développement aérobie spécifique (fréquence cardiaque 155-165)*

Consignes : Descente longue (Isère, Pallaresa, Ardèche, Dordogne, Allier, Vézère, Durance...)

Descente sur une rivière au moins 1h15 pour arriver dans une zone de fatigue qui obligera le pagayeur à trouver et mobiliser des ressources physiques et techniques proches des fins de course. L'objectif est de s'investir en continu sur la descente entière.

SEANCE PC4 :

*Objectif : Développement aérobie*

Consignes : 1h30 à 2h seul ou en groupe avec prise de vague.

SEANCE PC5 :

*Objectif : développement aérobie « exercice spécifique »*

Consignes : réaliser le parcours chronométré seul.

Exemples de séance :

- 2 x 15' sur un parcours plat étalonné r = 6 à 8'
- ou
- 3 x 12' sur un parcours plat étalonné r = 6 à 8'
- ou
- 3 x 8' sur un parcours plat étalonné r = 6 à 8'

SEANCE PC6 :

*Objectif : développement de la puissance aérobie*

Consignes : engagement maximal dans les séries

Exemples de séance :

- 4 x 5' ou 1000m r = 4'
- 6 x 3' r = 3'
- 3' 4' 5' 4' 3' r = temps d'effort
- (4 x 2') x 2 r = 2' et R = 10'
- (8' en 30-30) + (8' en 1-1) + (8' en 30-30) r = 4'

SEANCE PC7 :

*Objectif : développement anaérobie avec une récupération incomplète active*

Consignes :

Exemple de séance :

- (1'20 x 3) x 2 r = 3'40 et R = 10'

### Dominante technique classique

SEANCE TC1 : Aisance Eaux Vives sur des parcours engagés (attention à bien respecter l'arrêt sécurité du 4 mai 1995)

Travailler comme une descente slalomée avec bac, reprise, surf...

SEANCE TC2 :

*Objectif : développent technique eaux vives, prise de repère de navigation*

Consignes : Descente à 2 sur portion de 4'

Se mettre par deux et passer chacun son tour devant sur une portion de 4' environ. On alterne toutes les 4 à 5'. L'objectif est de suivre celui de devant et d'essayer de l'imiter dans les trajectoires ou les comportements techniques pour apprendre de nouvelles sensations de navigation. Celui de derrière peut aussi facilement tester des passes et ainsi la reconnaissance de la rivière se fait plus rapidement. (Préparation de course par exemple).

SEANCE TC3 :

*Objectif : apprendre à créer ou à maintenir une vitesse pour une classique*

Consignes : se servir du relief de la rivière pour descendre de manière économique.

S'appliquer à naviguer propre et relâché avec des appuis stables et placés dans les rapides, sortir dans l'axe des filets d'eau et entretenir la vitesse par une cadence plus élevée jusqu'au prochain passage. On peut faire le même éducatif pour passer des hauts fonds et essayer de maintenir la vitesse pour ne pas se poser. Cette séance a pour but de faire sentir au pagayeur comment se servir de la rivière pour s'économiser et de montrer les endroits où l'on doit faire l'effort de garder un bateau lancé. (Gravière).

#### SEANCE TC4 :

*Objectif : développement technique, notion de chaîne musculaire*

Consignes : se concentrer sur :

- 10' travail de la posture gestuelle : tête, bassin, dos
- 10' travail de la structure gestuelle : rotation hanche et épaules, position des segments (coude ouvert ou semi ouvert), travail de pieds
- 10' travail de la dynamique gestuelle : varier les cadences et les formes d'appui (impulsion ou appui plus tenu)
- 10' travail chaînes musculaires : sentir et ressentir la mise en tension des chaînes musculaires avec ou sans cale pied

Possibilité de refaire les 4 thèmes de travail sur un temps plus court ou cibler un ou deux thèmes qui présentent un intérêt particulier pour l'athlète.

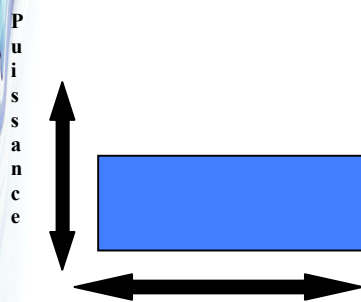
#### SEANCE TC5 :

*Objectif : variation des formes d'appui*

Consignes : être capable de créer son appui devant et propulser son bateau. Pagaier avec différents registres gestuels (appui long, appui en impulsion, appui en impulsion tenue).

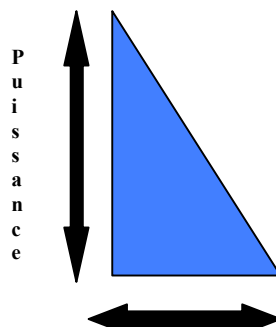
Il faut avoir un panel de coups de pagaie élargi pour propulser son bateau de façon la plus adaptée en rivière. Il faut surtout être capable de créer son propre appui que l'on pourra par la suite moduler en fonction de son état physique et des caractéristiques de la rivière.

Appui long



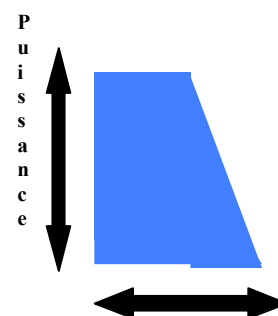
Temps d'action dans l'eau

Appui impulsion



Temps d'action dans l'eau

Appui impulsion tenue



Temps d'action dans l'eau

Déroulement de la séance :

*Echauffement : 20 minutes*

Durant l'échauffement, il est important de construire son schéma progressivement en s'appuyant sur les composantes de chaque gestuelle. Dans l'ordre chronologique les repères suivants peuvent aider à cette mise en place :

1/ En s'attachant à la posture :

- Position du bassin
- De la tête
- Des épaules
- Jambes
- Construction du parallélogramme pagaie /avant bras / bras ligne d'épaule
- Alignement segmentaire

2/ En se servant d'éducatifs gestuels :

- Horizontal/vertical, débordé,
- Mains écartés/mains serrées, prise haute/ prise basse,
- Main supérieure front/ bras tendu, dégagé par le haut/dégagé par côté.

3/ En se concentrant sur la transmission :

- Poussée main gauche pied gauche, monter sur les genoux,
- Poussée main gauche pied droit, se lever du pouf,
- Poussée main gauche deux pieds, varier les actions droite/gauche,
- Avancée de la hanche, coordonner, dissocier ou opposer les actions des genoux.

4/ En se concentrant sur le dynamisme :

Tempo,  
Relâchement,  
Vitesse du retour aérien,  
Dynamisme de la phase aquatique.

1er BLOC DE TRAVAIL : Appui long

Sur des portions de temps en fonction de l'âge et de l'expertise de pagayeur :

Je cherche à chaque appui long dans l'eau un avancement maximal du bateau. L'objectif est de poser sa pale dans l'eau et de se tracter exagérément longtemps.

3 à 8' de travail X 3

2ème BLOC DE TRAVAIL : Appui impulsion

Je cherche un avancement maximal du bateau avec un appui bref et puissant sur l'avant ;

Pour ce thème, il faut commencer par des temps courts de travail pour privilégier la tonicité, l'explosivité dans la synchronisation Impulsion-Transmission

(30" à 2') x 5 X 2 avec r = 1'

Au début, on peut demander au pagayeur de « taper violement l'eau »

La réussite de l'exercice peut être évaluée par la gerbe d'eau qui monte sur l'étrave du bateau à chaque appui. Si des feuilles sont prises dans l'étrave, on cherche à avoir une grande gerbe à chaque impulsion.

3ème BLOC DE TRAVAIL : Impulsion tenue

C'est le «mix » des deux situations précédentes.

On cherche à maintenir cette impulsion pour donner un maximum de vitesse au bateau. L'objectif étant toujours de rester sur l'avant.

Portion de travail en fonction de la compréhension technique puis on augmente.

SEANCE TC6 :

*Objectif : développement de l'élasticité et relâchement musculaire*

Consigne : Tenir une cadence élevée en lâchant de l'appui si nécessaire

- 4 x (4 à 6') avec des cadences de 120 (K1), 100 (K1D), 85 C avec r = 4'
- 2 x 10' dans les mêmes cadences
- 4 x (2' à 130, 2' à 110, 2' à 90) r = 4' et 10 à 15 de moins pour Fille et C

Pour les cadets et juniors, les cadences et temps de travail doivent être adaptés.

### **Dominante mentale classique**

SEANCE MC1:

*Objectif : Confrontation*

Consigne : Réaliser le meilleur temps sur un parcours de classique en configuration course avec un départ toutes les 30".

Pendant les stages, cette séance reste un bon moyen pour s'approprier un parcours et gérer une situation proche de celle de la course.

SEANCE MC2:

*Objectif : Confrontation*

Consigne : Découper le parcours de classique en portion de 4 à 5'. Faire une descente d'échauffement en groupe pour établir les points de départ et d'arrivée.

Sur la 2eme descente, faire le partiel 1et 3 en chrono individuel et réaliser le meilleur temps.

Sur la 3eme descente, faire le partiel 2 et 4 en chrono individuel et réaliser le meilleur temps

Additionner les 4 partiels pour connaître le meilleur temps.



#### SEANCE MC3:

*Objectif : anticipation, concentration*

Consigne : descente avec 0 faute, fluidité.

Etre capable de naviguer doucement sans faire d'erreur

Sur 2 ou 3 descentes d'un parcours classique, le but est de rester concentré sur son adaptation à la rivière et prendre rapidement les bonnes décisions.

Prendre du plaisir à descendre les rivières

#### SEANCE MC4:

*Objectif : passer des barrières psychologiques de durée d'effort*

Consignes : Défi Km ou horaire

Faire le tour d'un grand lac, descendre longtemps une rivière, monter par le canal et descendre par la rivière, longer la côte : utiliser le kayak comme moyen de locomotion.

A faire sur une journée ou plus...

Prendre plaisir à pagayer longtemps.

#### SEANCE MC5:

*Objectif : se surpasser, « aller au bout de soi »*

Consigne : réaliser le meilleur temps possible.

Etablir un parcours de référence étalonné de 12 à 15'.

Bien s'échauffer puis départ arrêté, réaliser le parcours en cherchant le meilleur temps.



## CHAPITRE 4 : programme type de stage

« Les bons plans ... »

C'est pendant les vacances que les jeunes sont disponibles donc il faut en profiter pour faire un maximum de stages afin d'augmenter leur temps de pratique.

Les exemples de stages qui suivent s'adressent à un public de sportifs inscrits dans une démarche régulière d'entraînement. L'objectif est la préparation de la saison nationale avec les championnats de France comme cible. Ces stages peuvent se faire à la journée en se regroupant sur les clubs d'un même département. Ainsi, en 4 ou 5 jours, on peut faire un stage pas loin, pas cher (nuit à la maison) et pagayer avec les copains des autres clubs. Les contenus du stage ne changent pas.

Pour le public Cadet et Junior, la polyvalence bateau directeur et bateau de slalom n'est pas intégrée au programme de stage proposé.

### Vacances de Toussaint

*Stage bateau* : développement aérobie général et technique bateau

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1	Trajet aller	Bateau : descente 1H30 avec évaluation technique (vidéo)	Sport collectif
Jour 2	Bateau : travail technique	VTT 2h ou Randonnée pédestre 3h	Initiation gainage, musculation légère
Jour 3	Bateau : séance longue	Bateau : séance longue	Etirements
Jour 4	Epreuves combinées par 2 avec : CO, Bike and run, VTT, ... environ 3h	Bateau : travail technique	Activités annexes (escalade, natation, spéléologie, badminton...)
Jour 5	Bateau : Sprint sur un petit passage de rivière	Trajet retour	Retour maison

### Les bons plans :

Ardèche (Vallon Pont d'Arc après le marathon), Dordogne (Argentat ou Castelnau la Chapelle), Allier (Issoire, Vichy...), Scorff



## Vacances de Noël

*Stage bateau* : développement aérobie général et technique bateau  
S'il fait très froid, une séance de bateau par jour est suffisante.

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1	Trajet aller	Bateau : descente 1H30 avec évaluation technique (vidéo)	Sport collectif
Jour 2	Bateau : travail technique	VTT 2h ou Randonnée pédestre 3h	Initiation gainage, musculation légère
Jour 3	Bateau : séance longue	Bateau technique si pas trop froid Ou natation	Etirements Discussion entraînement Image Vidéo
Jour 4	Epreuves combinées par 2 avec : CO, Bike and run, VTT, ... environ 3h	Bateau : travail technique	Activités annexes (escalade, natation, spéléologie, badminton...)
Jour5	Bateau : sprint sur un petit passage de rivière	Trajet retour	Retour maison

### Les bons plans :

Ardèche (Vallon pont d'arc), Dordogne (Argentat ou Castelnaud la Chapelle), Scorff, Pau, Oloron, Issoire ...

## Vacances de Février

Stage ski de fond : PPG

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1	Trajet	Ski de fond : Travail technique	Sport collectif
Jour 2	Ski de fond 2h	Ski de fond 1h en continue + 30 de travail technique sans bâton	Etirements
Jour 3	Ski de fond sortie longue à la journée avec pique-nique 4 à 6 h sur la journée	Ski de fond sortie longue à la journée avec pique-nique	Gainage Musculation
Jour 4	Ski de fond : 1H30	Sortie raquettes ou randonnée à pied ou ski alpin	Natation
Jour5	Chrono ski de fond 1 tour de 12' pour les petits 2 tours pour les grands (cadet et +)	Ski de fond : jeux de relais et d'habileté	Trajet retour

## Vacances de Printemps

Stage bateau : eaux vives (bateau 2 fois par jour)

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1	Trajet	Bateau : reprise eaux vives 1 descente de 50' à 1h	Sport collectif
Jour 2	Bateau : 3 descentes avec travail technique de navigation par thème Travail individuel	Bateau : travail de survitesse dans les passages	Etirements
Jour 3	Bateau : 3 descentes par 2 en alternant devant -derrière	PPG : Footing	Gainage Muscultation
Jour 4	Bateau : travail de Sprint	Bateau : 1descente 1h (idem Jour1)	
Jour5	Bateau : 2 chrono de 14' environ	Trajet retour	Trajet retour

**Les bons plans :** Oloron, Aude, Bretagne, Allier (Les couzes), Moyenne Vézère et Auvézère, Durance...

- Cure, Chaux et Isère- : se renseigner des niveaux d'eau

## Vacances de juillet

Stage bateau : préparation aux championnats de France

- temps d'effort de course
- alternance attitude Sprint et attitude Classique
- éventuellement parcours de course si vous êtes sur place

Programme type

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1	Trajet aller	Bateau : reprise eaux vives	
Jour 2	Bateau : séance Sprint travail des traces et prise de risque	Bateau : 2 à 3 descentes travail de navigation descente à 2	Vidéo sur Sprint et Classique,
Jour 3	Bateau : séance puissance aérobie	Repos	Bateau cool sur lac
Jour 4	Bateau : chrono Sprint	Bateau : 2 à 3 descentes navigation cool et placé	
Jour5	Bateau : 1 descente de réveil, 1chrono Classique, 1 de récup	Trajet retour	Trajet retour

**Les bons plans :** Lieux des courses ou Pallaresa, Isère, Oloron, Allier, Dranses, Durance...

## Championnat de France

### Programme type

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1 Reconnaissance des parcours Sprint et Classique	Bateau : reconnaissance Classique Nommer les passages, prise de repères chronométriques (temps de course, mi-course, ...)	Reconnaissance Sprint Faire un Sprint entier à vitesse de course	Ecrire les trajectoires Regarder les vidéos Discuter avec ses copains du club
Jour 2 Investissement physiologique	Bateau : puissance aérobie 4 x 4' sur parcours Classique	Bateau : cool sur lac pour bien récupérer	Repos
Jour 3 « Off »	1 à 2 descentes cool avec quelques accélérations courtes sur parcours Classique et Sprint	Repos	Préparation bateau Stratégie de course
Jour 4 Course	Réveil musculaire en rivière ou sur lac	Course Classique	Récupération active sur lac
Jour 5 Ajustement Sprint	Travail de reconnaissance Sprint en ½ parcours ou survitesse	Repos Regarder vidéo Ecrire la stratégie de course	
Jour 6 course	Course Sprint	Course Sprint	Récupération active lac
Jour 7	Course par équipe	Trajet retour	

## Vacances d'été (mois d'août)

*Stage bateau* : aisance eaux vives et pleine nature

Programme type :

	Matin	Après-midi	Soirée
Jour 1	Trajet	Bateau : aisance eaux vives sur parcours facile + révision esquimautage	
Jour 2	Bateau : parcours	Randonnée montagne	
Jour 3	Bateau : parcours	Bateau Slalom technique	
Jour 4	Bateau : parcours	Repos ou trajet de déplacement	
Jour 5	Bateau : parcours	Bateau : parcours	
Jour 6	Bateau : slalom technique	Trajet retour	Trajet retour

**Les bons plans** : Socca (Bovec), Pallaresa (Esp), Dora Balté (Ita), Isère (Fra), Allier (Fra), Les Dranses (Fra), Rivières alpestres (Fra), Durance, Océan, mer...  
Stage itinérant.

La FFCK remercie ses partenaires



Les partenaires officiels :



Les partenaires du développement :



Fournisseurs officiels  
des Equipes de France :



Partenaires Médias :



Partenaires "Avantages licenciés" :



**Directeur de la publication**

Christian HUNAUT

**Coordination de la rédaction et  
mise en page**

Jean-Christophe GONNEAUD

**Crédits Photo**

Raphael THIEBAUT  
Frédéric REBEYROL

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

Téléchargement : [ffck.org](http://ffck.org), rubrique :  
haut niveau/documentation technique

**Texte et coordination**

Frédéric REBEYROL

**Remerciements pour leur participation  
aux entraîneurs des collectifs 2005-2008  
au nouveau cru 2009-2012**

**Comité de lecture**

Olivier BOUKPETI  
Arnaud BROGNIART  
Laurent BROSSAT  
Jean-Christophe GONNEAUD