

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.



Echo des Pôles n°13 Juillet 2010

SOMMAIRE

- Coup de projecteur sur le 200m
François DURING / Michaël FARGIER.....P2
- Coacher l'Equipe de France Paracanoeing
Cyril FOURNIER.....P9
- Tests d'Admission dans le Parcours d'Excellence Sportive
Xavier FLEURIOT.....P12
- Le gainage sur un plateau à roulettes !
Michaël FARGIER.....P17
- Regard sur les actions du programme Course en Ligne « moins de 17 ans »
Nicolas PARGUEL / Hervé DUHAMEL.....P23
- Infos diverses.....P27*

COURSE EN LIGNE : Coup de projecteur sur le 200m François DURING/Michaël FARGIER

A Londres en 2012, pour la première fois dans l'histoire de la Course en Ligne le 200m sera une des distances des épreuves olympiques.

François DURING et Michaël FARGIER nous apportent, après quelques mois d'enquêtes et d'observations, un éclairage sur les caractéristiques de cette nouvelle distance olympique.

Evolution du 200m au programme olympique et mondial.

Dès août 2009, la Fédération Internationale de Canoë (FIC) et le Comité International Olympique (CIO) ont annoncé des changements dans le programme olympique de la Course en Ligne. C'est en décembre 2009 que le bureau exécutif de la FIC a validé les changements suivants :

- le retrait du canoë biplace homme (C2H) 500m du programme olympique au profit du kayak monoplace dame (K1D) 200m qui intègre le programme des JO.
- Par ailleurs toutes les épreuves hommes sur 500m ont été « descendues » sur le 200m (K1, K2 et C1 200m). Ce qui signifie plus de 500m aux Jeux Olympiques pour les hommes avec à la place 3 épreuves sur 200m.

Depuis 1994, le 200m clôturait le Championnat du Monde de vitesse, mais il ne faisait pas partie du programme olympique. Les athlètes participants au 500m et au 1000m s'affrontaient à nouveau sur cette distance. On retrouvait souvent les mêmes athlètes aux avant postes. Le 200m n'étant pas olympique, il ne faisait pas partie de la stratégie prioritaire pour un nombre important de nations.

Mais depuis fin 2009, ce nouveau format olympique suscite de nombreuses réflexions. Peut-on gagner à la fois sur le 1000m et le 200m? Si l'on s'intéresse uniquement au monoplace, ce challenge semble extrêmement difficile à relever. En revanche, si l'on intègre la notion d'équipage, un athlète semble pouvoir relever le challenge sur les 2 distances.

Des équipes internationales (Canada, Grande Bretagne,...) ont choisi de mettre en place un groupe pour préparer spécifiquement cette nouvelle distance olympique. Cette spécialisation n'a pas été retenue par l'Equipe de France à ce jour.

Le 200m, quelques repères :

Au top niveau international, c'est environ 39 secondes de course avec une centaine de coups de pagaie donnés en kayak dame.

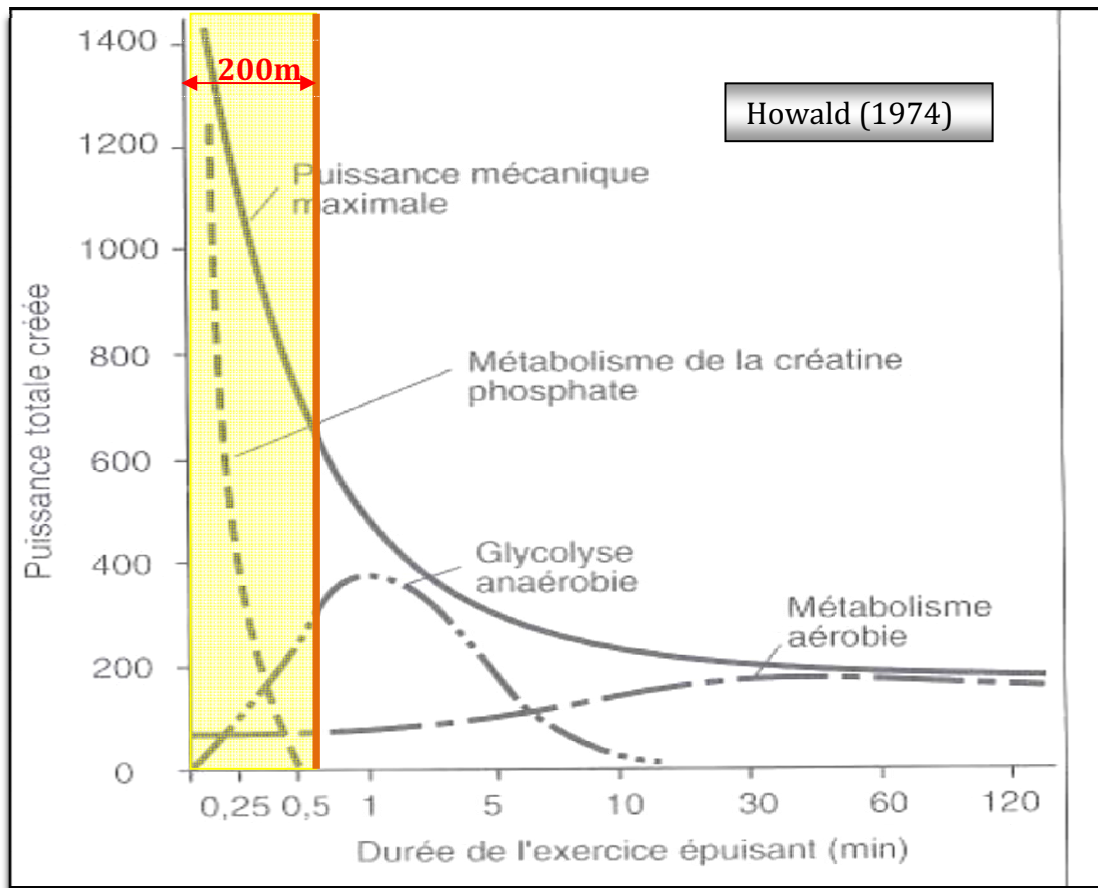
Chez les hommes, un K1 mettra 35 secondes et environ 90 appuis pour parcourir la distance. En K2 homme, il faudra à peu près 31 secondes et 85 coups de pagaies pour boucler la distance. Pour les C1H, 39 secondes et 60 appuis vous propulsent au bout d'un 200m.

Le contexte posé, nous souhaitons nous intéresser à la gestion du 200m, afin de tenter d'identifier les secteurs déterminants dans la performance. Existe-t-il une stratégie pour boucler un 200m, le plus rapidement possible ? Ou doit-on partir à fond, accélérer au milieu et finir en sprint ?



Au niveau psychologique

Rester focalisé sur son projet technique et la maîtrise de ses actions est un gage de réussite sur ce type de distance. L'interaction avec les adversaires des couloirs voisins semble moins prédominante que sur un 500m ou 1000m.



Sur le plan physiologique

La connaissance de la mise en jeu des filières énergétiques (cf. courbe d'Howald ci-dessus), nous permet de mieux cerner l'intervention de ces dernières. L'énergie nécessaire pour ce type d'exercice est produite à 70% par les systèmes anaérobies lactiques et alactiques. Le système aérobie, en fonctionnant à 100% de ses capacités, apporte 30% de l'énergie totale dépensée. La complémentarité des différents processus énergétiques, ainsi que leur rapidité à fonctionner à pleine puissance sont des facteurs de performances essentiels dans ce type d'effort. L'augmentation de la puissance de chaque processus énergétique contribuera à élever le niveau de performance.

Table II. Estimates of anaerobic and aerobic energy contribution during selected periods of maximal exercise

| Duration of exhaustive exercise (sec) | % Anaerobic | % Aerobic ^a |
|---------------------------------------|-------------|------------------------|
| 0-10 | 94 | 6 |
| 0-15 | 88 | 12 |
| 0-20 | 82 | 18 |
| 0-30 | 73 | 27 |
| 0-45 | 63 | 37 |
| 0-60 | 55 | 45 |
| 0-75 | 49 | 51 |
| 0-90 | 44 | 56 |
| 0-120 | 37 | 63 |
| 0-180 | 27 | 73 |
| 0-240 | 21 | 79 |

^a Approximately ± 10% at the 95% prediction level (refer table I and fig. 2).

Sur le plan technique

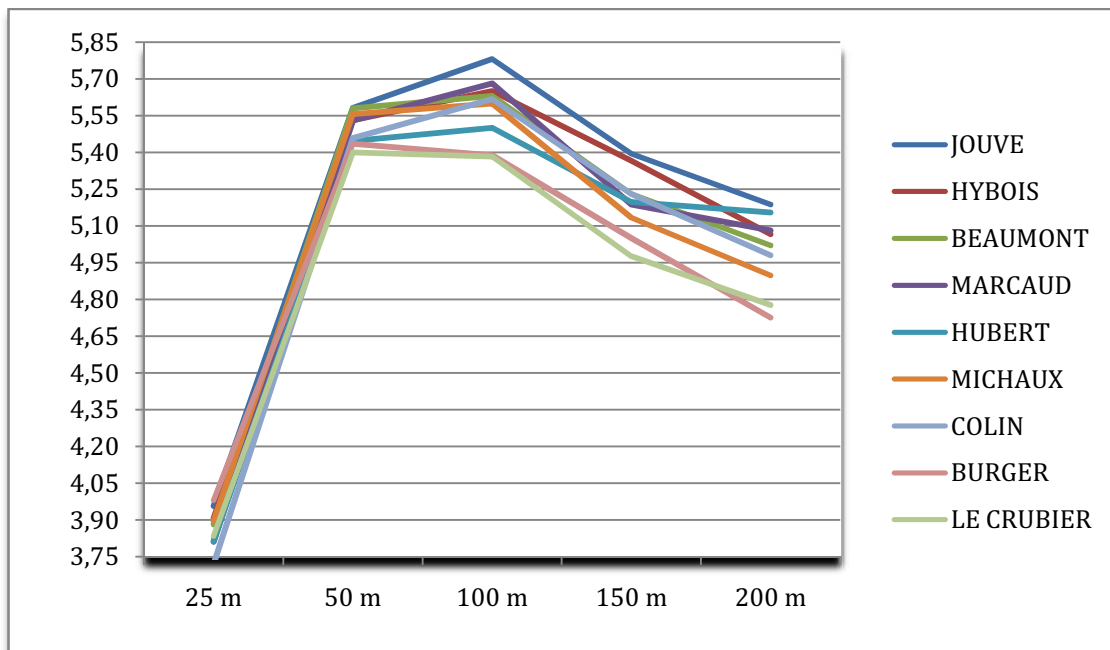
Pour aller vers l'efficacité maximale du geste sportif, les séances d'aérobie semblent être essentielles pour fixer ce geste et tendre vers la perfection technique. Sur ce type d'exercice, les amplitudes maximales seront recherchées.

Les tendances observées

Lors des sélections nationales françaises (avril 2010), nous avons mis en place un système d'observation, en divisant la distance en 5 secteurs, pour mieux connaître les stratégies des compétiteurs et l'évolution de leurs vitesses au cours de l'épreuve.

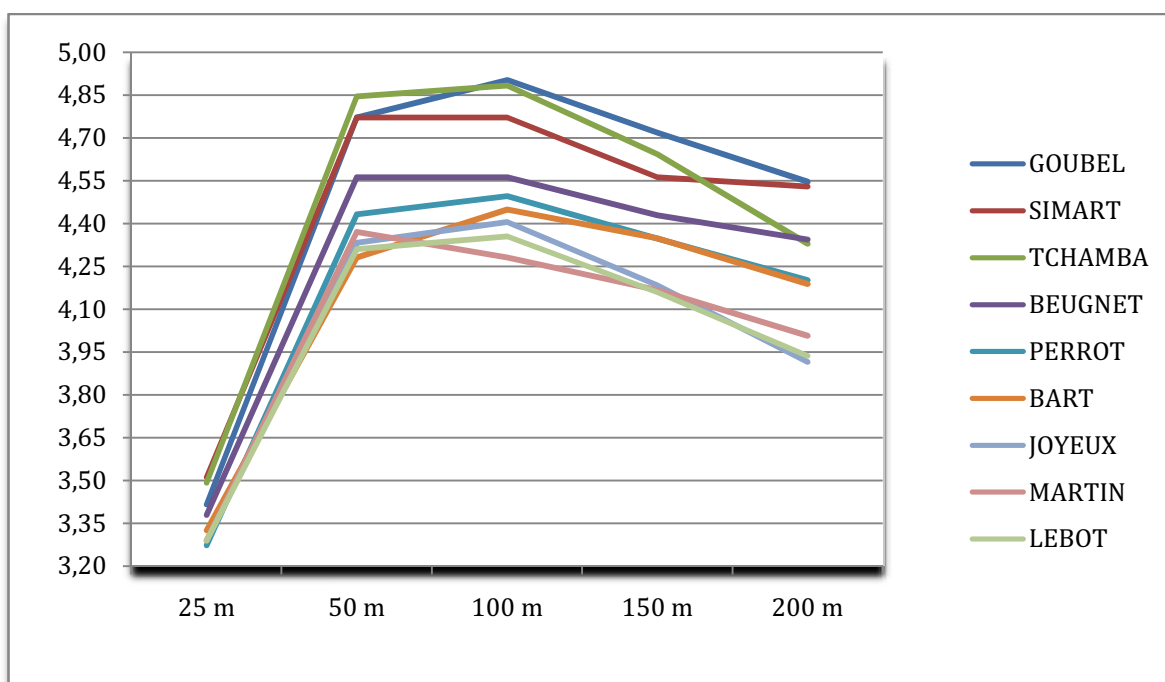
Course n°2 (200m) : K1H Evolution des vitesses en m/s

Piges 2010 Finale A : course n°2 200m K1H Evolution des vitesses en m/s



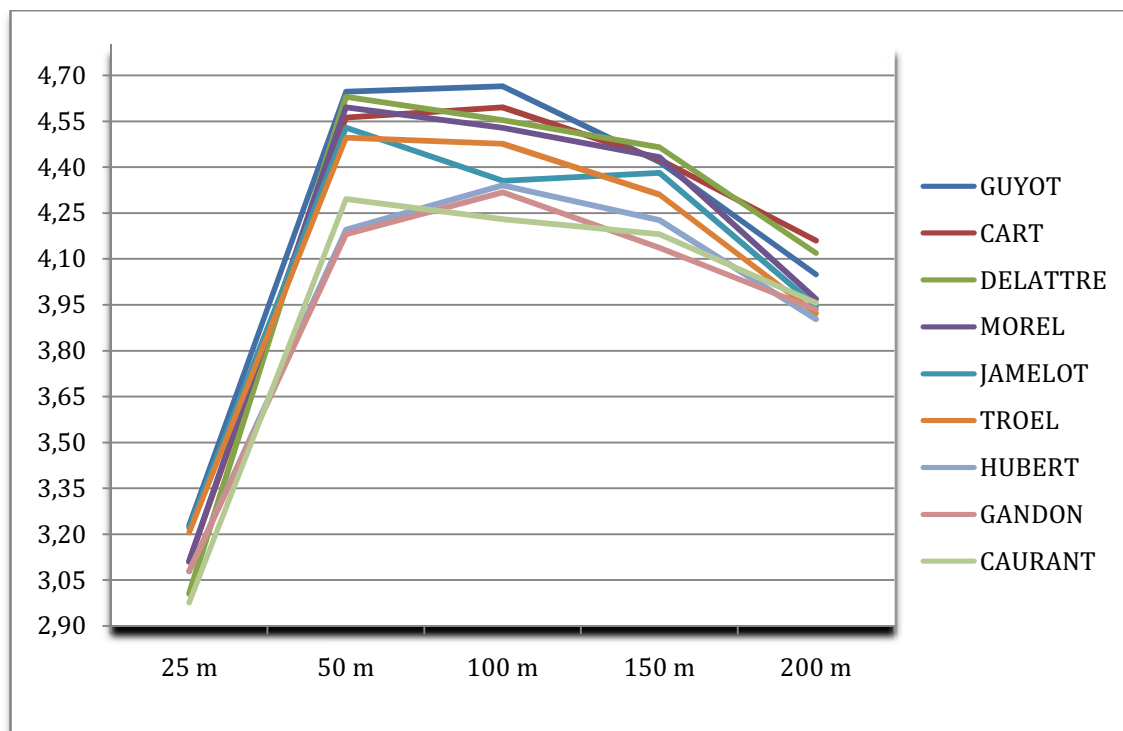
| | 25 m | 50 m | 100 m | 150 m | 200 m |
|-------------------|------|------|-------|-------|-------|
| JOUVE | 3,96 | 5,58 | 5,78 | 5,39 | 5,19 |
| HYBOIS | 3,91 | 5,53 | 5,65 | 5,36 | 5,07 |
| BEAUMONT | 3,88 | 5,58 | 5,63 | 5,23 | 5,02 |
| MARCAUD | 3,81 | 5,53 | 5,68 | 5,19 | 5,08 |
| HUBERT | 3,81 | 5,45 | 5,50 | 5,20 | 5,15 |
| MICHAUX | 3,89 | 5,56 | 5,60 | 5,13 | 4,90 |
| COLIN | 3,72 | 5,46 | 5,62 | 5,23 | 4,98 |
| BURGER | 3,98 | 5,43 | 5,39 | 5,05 | 4,73 |
| LE CRUBIER | 3,83 | 5,40 | 5,38 | 4,98 | 4,78 |

Piges 2010 Finale A : course n°2 200m C1H Evolution des vitesses en m/s



| | 25 m | 50 m | 100 m | 150 m | 200 m |
|----------------|------|------|-------|-------|-------|
| GOUBEL | 3,42 | 4,77 | 4,90 | 4,72 | 4,55 |
| SIMART | 3,51 | 4,77 | 4,77 | 4,56 | 4,53 |
| TCHAMBA | 3,49 | 4,84 | 4,88 | 4,64 | 4,33 |
| BEUGNET | 3,38 | 4,56 | 4,56 | 4,43 | 4,34 |
| PERROT | 3,27 | 4,43 | 4,50 | 4,35 | 4,20 |
| BART | 3,32 | 4,28 | 4,45 | 4,35 | 4,19 |
| JOYEUX | 3,29 | 4,33 | 4,41 | 4,18 | 3,92 |
| MARTIN | 3,29 | 4,37 | 4,28 | 4,17 | 4,01 |
| LEBOT | 3,29 | 4,31 | 4,36 | 4,16 | 3,94 |

Piges 2010 Finale A : course n°2 200m K1D Evolution des vitesses en m/s



| | 25 m | 50 m | 100 m | 150 m | 200 m |
|-----------------|------|------|-------|-------|-------|
| GUYOT | 3,23 | 4,65 | 4,66 | 4,42 | 4,05 |
| CART | 3,11 | 4,56 | 4,60 | 4,42 | 4,16 |
| DELATTRE | 3,00 | 4,63 | 4,55 | 4,46 | 4,12 |
| MOREL | 3,11 | 4,60 | 4,53 | 4,43 | 3,97 |
| JAMELOT | 3,22 | 4,53 | 4,36 | 4,38 | 3,95 |
| TROEL | 3,21 | 4,50 | 4,48 | 4,31 | 3,92 |
| HUBERT | 3,08 | 4,19 | 4,34 | 4,23 | 3,90 |
| GANDON | 3,08 | 4,18 | 4,32 | 4,14 | 3,93 |
| CAURANT | 2,98 | 4,30 | 4,23 | 4,18 | 3,96 |

Au regard de ces différents relevés en course, la stratégie « ALL OUT » apparaît être celle qui est mise en place par tous les pagayeurs. Le « ALL OUT », signifie atteindre la vitesse maximale le plus vite possible, puis résister à la perte de vitesse tant que possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

Les incidences sur l'entraînement : quelques orientations mais pas de recettes

On pourra chercher à augmenter les séances aérobie au seuil 1 (= séance d'endurance à basse intensité ou EB1) au détriment des séances de capacité aérobie (= séance d'endurance à intensité modérée ou EB1+). Ces séances devront être réalisées plutôt à cadence basse pour favoriser le travail technique (répétition du geste de course).

On pourra privilégier les séances de VMA (= vitesse maximale aérobie) (de type intervalle training EB1/VMA) par rapport aux séances de EB2 ou de zone transitionnelle.

Pour avoir une idée de votre VMA, vous pouvez faire un 1000m à fond, au train sans relance et sans stratégie particulière. Vous prenez votre temps sur le dernier 250m et vous calculez la vitesse moyenne de cet intervalle. Vous obtiendrez alors une vitesse correspondant sensiblement à votre VMA.

Une séance type de VMA est 3*8'(en 30"EB1/30"VMA). Sur ce type de séance, en jouant sur la vitesse d'EB1 ou R on travaillera : dans le cas de l'EB1 le développement de la VMA ou si on fait de la R on travaillera plutôt la cinétique du système, c'est-à-dire la vitesse à laquelle on mettra en route le système aérobie sur un 200m.

En musculation, on cherchera à développer davantage la force maximale, et la vitesse de contraction musculaire. Cherchez à recruter un maximum de fibres en un minimum de temps. La coordination intermusculaire (notamment agoniste et antagoniste) sera travaillée.

La force endurance est conservée, mais l'exécution des mouvements avec une grande amplitude et une bonne régularité est privilégiée. La tendance est de réduire le nombre de répétitions et d'augmenter les charges de travail.



Témoignages d'athlètes de l'équipe de France de Course en Ligne

Les athlètes interrogés sont : Anne-Laure VIARD (ALV), Arnaud HYBOIS (AH), Sébastien JOUVE (SJ), Maxime BEAUMONT (MB), Thomas SIMART (TS) et Mathieu GOUBEL (MG).

Ces athlètes courent le 200m au niveau international et pour la plupart ont déjà été médaillé à plusieurs reprises sur cette distance.

Quel matériel utilises-tu ?

ALV : K1 NELO Vanquish III ML, Pagaie G-Power ultra light

AH : Pagaie GUT, Bateau Fighter de PLASTEX

SJ : K1 PLASTEX Warrior Evolution, Pagaie Braca II max 2m21,5

MB : K1 NELO Vanquish III L, Braca I 2m20

TS : Pagaie Géré 21 bois, C1 NELO Vanquish III H

MG : Pagaie PLASTEX Bionic, C1 NELO Vanquish III H ou C1 Nelo Vanquish III H modifié

Fais-tu des changements par rapport au 1000m ou au 500m ? (Pagaie, calages, bateau...)

ALV : Aucun changement

AH : Pas de changement ou éventuellement je pourrais envisager de prendre une pagaie plus grande.

SJ : Pour le 200m, je resserre mes calages et je baisse mon siège.

MB : Je resserre mes calages pour le 200m.

TS : Je mets plus souvent ma sangle de pied arrière pour le 200m (sangle au-dessus du talon pour empêcher le pied de décoller).

MG : Pas de différence.

Pour le 200m as-tu une approche différente du 1000m ou du 500m ? Echauffement, concentration, activation.

ALV : Je change un peu mon échauffement en faisant moins d'EB2 et d'EC et plus de départs. Je me concentre bien sur le départ.

AH : Pour l'échauffement oui, je fais juste de l'EB1 avec 1 ou 2 « bourres ». Je ne fais pas d'échauffement en deux temps.

Par contre je me concentre ou m'active de la même façon que pour le 1000m. « Ne pas confondre vitesse et précipitation ».

SJ : Je fais un échauffement plus long au sol (dynamique gestuelle), puis je fais un « mini deux temps », le premier temps avec un frein,

ou seulement un temps. Je passe moins de temps sur l'eau que pour le 1000m. Je me concentre de la même façon.

MB : Mon échauffement est un peu différent, je fais un deux temps plus court et plus rapproché de la course. J'essaie d'être plus concentré sur le départ pour réagir le plus vite possible.

TS : J'ai un échauffement différent, je fais 800m EB1, puis 300m décomposé en 150m EB1 et 150m EB2 (accélération progressive), puis un 300m en EB2 bien placé et enfin un 200m EC contrôlé. J'ai la même concentration que sur le 1000m, j'essaie de rester le plus calme possible.

MG : Mon échauffement est un peu différent du 1000m, je fais un deux temps avec de l'EB1 et des accélérations : « je me prépare à ne louper aucun coup de pagaie ». Ma concentration consiste à emmagasiner un maximum d'énergie pour la libérer le plus vite possible au départ.

Quelle est ta stratégie ?

ALV : Etre bien concentrée sur le départ pour bien gicler du sabot. Après quelques coups bien puissants, j'augmente ma cadence tout en restant la plus puissante possible afin d'atteindre ma vitesse max que j'entretiens le plus longtemps possible sans me dégrader techniquement.

AH : Atteindre le plus vite possible ma vitesse max et ensuite l'entretenir jusqu'au bout.

SJ : Prendre le temps de chercher de l'amplitude. J'essaie d'avoir un appui constant (pas de relâchement de mon appui) puis j'essaie de me remobiliser techniquement dans les 50 derniers mètres.

MB : Atteindre ma vitesse max le plus vite possible et la maintenir en recherchant l'économie sur le premier 100m pour tenir le deuxième.

TS : Faire un départ le plus rapide possible, puis prendre de l'amplitude puis repartir.

MG : Je fais un départ le plus raide possible, puis je cherche l'amplitude et j'essaie de tout « lâcher » à l'approche de la ligne.



Coacher l'Equipe de France Paracanoeing Cyril FOURNIER

Compte-rendu d'entretien réalisé par Jean Christophe GONNEAUD

Après le championnat d'Europe 2008 en Italie, puis le championnat du Monde 2009 au Canada, l'Equipe de France de paracanoeing avait rendez-vous à la coupe du Monde de Vichy 2010 et défendra les couleurs françaises au championnat du monde de Course en Ligne à Poznan en Pologne.

Cyril FOURNIER, entraîneur responsable de cette Equipe de France nous apporte son témoignage sur le paracanoeing et le rôle du coach dans la préparation et la performance.

Quelle est la place du paracanoeing dans le haut niveau français ?

Le paracanoeing est progressivement en train de gagner sa place. Pour l'instant, il est important de gagner encore en crédibilité. Qui dit haut niveau dit démarche construite, basée sur un travail à long terme. C'est bien là un des enjeux du paracanoeing : passer d'une recherche du résultat / plaisir immédiat à une démarche construite visant à la recherche du meilleur résultat possible en fonction de la catégorie de handicap de l'athlète, à l'optimisation des potentiels.

Les évolutions internationales vont également nous pousser très vite à entrer dans cette démarche. Le niveau de performance de la dernière coupe du monde de Vichy montre un resserrement des performances des meilleurs kayakistes. L'identification d'une élite internationale est indispensable pour fournir les bases d'analyse des contraintes, fixer le niveau d'exigence et en conséquence, bâtir la démarche qui permet à l'athlète d'être compétitif au niveau mondial.

C'est cette recherche qui est intéressante et qui donne tout son sens au rôle de l'entraîneur.

Nous avons fait le choix d'intégrer le paracanoeing à l'Equipe de France « valide ». Les athlètes sont en train de se découvrir mutuellement. Il y a des échanges « sociaux » qui sont importants. On ne se situe pas encore sur le plan purement technique (ni au niveau des athlètes, ni au niveau des coachs). Il est

nécessaire de poursuivre dans ce sens pour que l'échange puisse s'enrichir et apporter encore plus à chacun.

Quel est le rôle de l'entraîneur avec les athlètes handicapés ?

Je parlerai de mon rôle au plan national, qui est probablement différent du rôle de l'entraîneur au quotidien.



Toutefois, certains principes sont communs : la base du travail repose sur le dialogue, la confiance. Il s'agit pour moi d'aider l'athlète à parcourir le chemin vers sa performance. Cette expérience se vit à deux, ou plus car souvent l'entraîneur de club est également associé. Si l'athlète n'a pas une réelle démarche de haut niveau, le travail restera superficiel. L'une des phases importantes sera l'analyse objective de la situation.

Quelles sont les contraintes de l'activité, quels sont les objectifs de l'athlète (au plan performance, reconnaissance sociale, expression physique, réalisation de soi...), quels sont les potentiels et les handicaps?



On s'aperçoit que parfois l'athlète a de fausses représentations sur l'activité, sur son potentiel également. Il y a des choses qu'il pense faire alors qu'elles restent au stade d'intention (par exemple rotation des épaules, mode d'utilisation des jambes, etc ...).

Il y a également des actions qui lui semblent impossibles alors qu'il est possible de les conquérir par l'adaptation de la technique, l'adaptation du matériel et des calages.

L'entraîneur a un rôle fondamental dans l'identification de ces fondamentaux, dans la construction des choix de l'athlète puis dans le contrôle du projet à long terme.

Je conçois également la compétition comme une épreuve globale, du départ du club à l'arrivée. La contrainte et la fatigue sont plus (ou autant...) liées à l'adaptation de l'athlète à l'environnement durant les 5 jours de la compétition qu'aux 50 secondes de la course elle-même !! Pour simplifier, les contraintes majeures à prendre en compte sont :

- Le déplacement et les fatigues induites par l'adaptation à un nouvel hébergement et aux difficultés du transport avec des personnes à mobilité réduite.
- La classification, particulièrement pour la charge émotionnelle qu'elle représente.
- La compétition, (autonomie de l'athlète sur l'eau)

- Le retour à terre, la cérémonie de remise de récompense qui jouent un rôle très important dans le projet à long terme. Certains retours d'info à chaud, les podiums prennent une résonance très particulière qui peuvent conduire soit à renforcer le projet, soit à l'abandon. Actuellement nous avons des athlètes peu expérimentés et qui se trouvent très vite confrontés à des podiums (ou rester au pied d'un podium) internationaux. L'athlète ne doit pas être seul dans ces situations et l'entraîneur doit continuer son accompagnement à ces moments clefs.



Très souvent, je n'interviens pas dans les derniers moments avant la course sauf si l'athlète me le demande. Je suis disponible mais je n'impose ni ma parole, ni une présence excessive. Je pense aussi que valoriser l'autonomie est important. On peut toujours suppléer à une difficulté en mettant en place une aide humaine mais cela joue un effet miroir. C'est un renvoi de l'athlète en face de son handicap. Il y a donc un partage des tâches qui s'effectue : l'athlète porte souvent sa pagaie, est responsable de son petit matériel. On voit d'ailleurs la même attitude des coachs avec les athlètes valides.



Quelle utilisation de la vidéo avec l'équipe paracanoe ?

La vidéo nous ramène au problème de l'acceptation du handicap. C'est souvent un problème pour les athlètes. Il est nécessaire de dépasser cette phase (que l'on connaît avec les jeunes athlètes aussi !!). Si l'athlète a des difficultés avec son image, il est intéressant de se centrer sur l'observation d'éléments techniques précis, de travailler à plus long terme sur l'évolution des paramètres de navigation avec l'athlète, entre deux séances vidéo.

L'acceptation vient petit à petit. La vidéo est très intéressante pour bien visualiser ce qui est fait réellement. L'athlète pense parfois agir d'une manière alors que l'image lui démontre que ce qu'il fait est tout autre. En règle générale, j'essaie plutôt de valoriser les éléments de progression, de ne pas focaliser sur ce qui ne va pas ou est perçu comme tel. L'idée est plutôt de construire le projet à partir de ce que l'on voit à deux.

C'est important pour passer plus facilement du subjectif à l'objectif, de l'affectif au réaliste...

Quelles sont les étapes de la progression en paracanoeing ?

Pfouuu... alors là, c'est certain que pour moi, il n'y a pas de progression type. Au mieux on peut identifier des temps forts, des sortes de points de passage mais en fonction du vécu de l'athlète, l'ordre peut être tout à fait différent d'une personne à l'autre. Si je devais ressortir des éléments structurants, je dirais :

- L'identification des contraintes de l'activité
- L'analyse du potentiel personnel en fonction du handicap (dimension technique) : ce que je sais faire, ce que je pense savoir faire, ce que je pourrais faire, ce que je ne veux surtout pas faire...
- La représentation et l'acceptation du corps (dimension affective)
- Le choix partagé avec l'entraîneur (les entraîneurs) des pistes de travail à moyen et long terme.

En tout cas, il n'y a pas une progression type. Tout est une question de dialogue, d'analyse de la situation et de choix stratégiques. Il faut savoir prendre du temps, laisser agir, intégrer, répéter. Parfois les décisions importantes se prennent longtemps après l'identification du problème. Il faut accompagner l'athlète dans la démarche et la prise de décision.

Résultats Equipe de France Paracanoeing

- Championnats du monde 2009 Canada :
Séverine AMIOT : médaille de bronze K1 200m
Ludovic GEORGE : 6^{ème} K1 200m

- Coupe du monde Vichy 2010 :
Séverine AMIOT : médaille d'or K1 200m
Martin FARINEAUX : médaille de bronze K1 200m



Tests d'Admission dans le Parcours de l'Excellence Sportive

Xavier FLEURIOT

Depuis plusieurs années, au printemps, tous les prétendants à l'entrée en Liste Espoir et aux structures du Parcours d'Excellence Sportive (PES) se retrouvent aux tests d'admission organisés par les Pôles France dans chaque inter région. Xavier FLEURIOT, coordonnateur national du Parcours d'Excellence Sportive « Niveau Espoir », nous présente les enjeux de ces tests et dresse un bilan d'étape après six années de fonctionnement.

Rappel des objectifs :

Ces tests permettent l'identification des athlètes ayant un potentiel pour la pratique sportive de haut niveau dans les spécialités Course en Ligne, Slalom, Descente et Kayak-Polo. Jusqu'en 2004, cette identification était basée sur les résultats obtenus par les athlètes lors des championnats de France pour une part, ainsi que sur des quotas attribués à chaque Comité Régional et gérés par le CTRC (Conseiller Technique Régional Coordonateur) d'autre part. Ainsi une inscription en Liste Espoir se faisait soit automatiquement en fonction d'un résultat sportif obtenu, soit par le choix d'un cadre technique. Quelques 300 Espoirs étaient ainsi répertoriés annuellement. S'il est avéré que nos champions d'aujourd'hui avaient bien été identifiés par ce système, il n'en reste pas moins vrai qu'un très grand nombre d'athlètes se sont trouvés inscrits sur cette liste sans avoir une quelconque envie ou aptitude à pratiquer le Canoë Kayak à Haut Niveau.

A l'occasion de la mise en place de la nouvelle Filière du Haut Niveau, en septembre 2004, il a donc été décidé de modifier profondément les critères permettant de définir les modalités d'appartenance à la Liste Espoir.

En 1^{er} lieu, la volonté de l'athlète de s'investir dans un projet aussi ambitieux qu'ingrat, que représente la pratique de haut niveau, nous paraissait absolument centrale et devait de ce fait devenir un paramètre important dans l'évaluation. Ensuite, un certain nombre d'aptitudes et d'habiletés physiques et psychologiques devaient être vérifiées et évaluées.

Le choix des épreuves devait répondre à plusieurs paramètres :

- Pertinence de l'épreuve au regard de l'aptitude ou de la capacité à évaluer
- Simplicité de la mise en œuvre
- Grande accessibilité pour tout le spectre des catégories d'âges concernées.

Le tableau ci-dessous résume les moments clefs dans différents domaines de la formation des athlètes (avec en surbrillance la zone d'âge correspondant aux athlètes concerné(e)s par les tests) :

| Catégorie d'âge | | | | | Po | Be | Mi | Ca | Ju | Se | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Age | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| <u>Acquisitions Mtrices</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Coordination | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Apprentissage | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Equilibre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| organisation spatiale | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Réaction vis u/audit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Acquisitions Physiques</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Souplesse | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Endurance | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Force | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <u>Construction personnelle</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Capacité à s'organiser | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Motivation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| compétitivité | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Les épreuves dites « physiques » sont au nombre de 8 et comprennent :

5 épreuves de « conditions physiques » :

- Pompes (nombre de répétitions réalisées en 2')
- Tractions (nombre de répétitions réalisées en 2')
- Souplesse (mesure de la flexion du buste pieds joints, jambes tendues)
- Détente verticale (mesure de la hauteur d'un saut)
- Corde à sauter (nombre de répétitions réalisées en 2')

3 épreuves de navigation en bateau avec :

- 2000m contre la montre en eau plate
- 200m chronométré en eau plate
- Parcours de Slalom en eau vive sous forme d'une démonstration d'aisance notée (un esquimautage est également à réaliser).

Il faut noter que les épreuves de bateau se font délibérément sous une forme différente des compétitions traditionnelles des spécialités du Canoë-Kayak car il s'agit bien ici d'évaluer un profil général des athlètes et non une performance spécifique en valeur absolue.

Un entretien avec chaque athlète permet enfin d'apprécier la teneur du projet de chaque individu, d'en mesurer la pertinence et le réalisme.

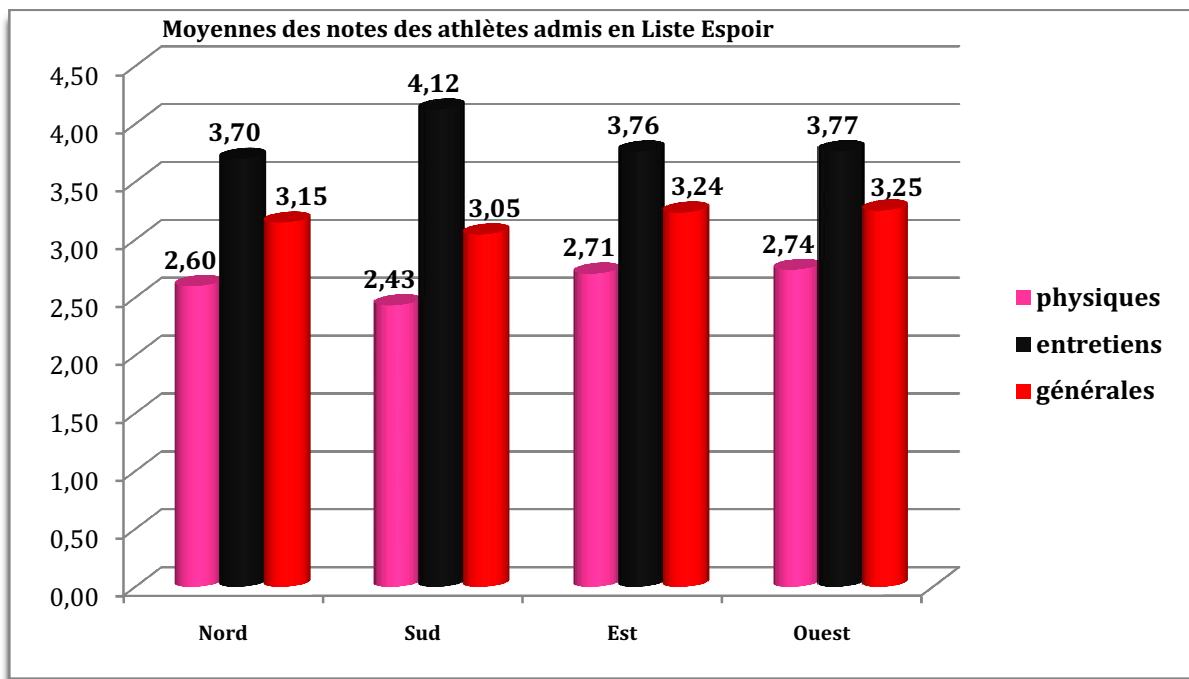
A l'issue de ces tests, une commission inter régionale puis une commission nationale valident:

- ❖ La liste des candidats non admis
- ❖ La liste des candidats proposés à l'inscription en Liste Espoir

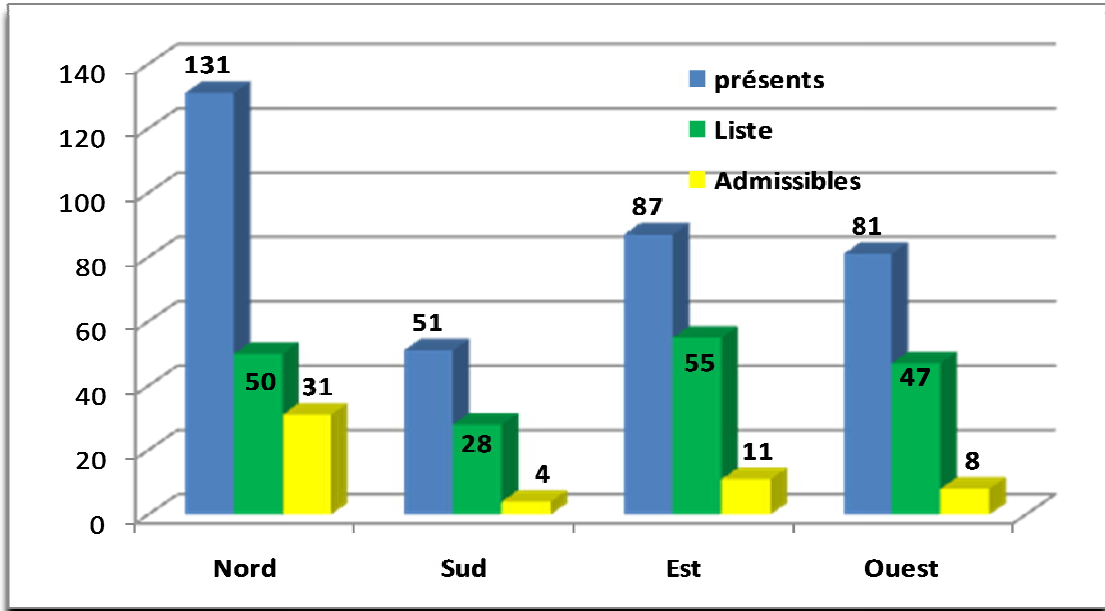
Depuis la mise en place en 2009 du Parcours de l'Excellence Sportive en lieu et place de la Filière du Haut Niveau, la commission nationale d'admission valide également une 3^{ème} liste :

- ❖ La liste des candidats « admissible » dans une structure du PES (Pôle Espoir, Dispositif Régional d'Excellence, Club d'Excellence) mais non inscrits en liste Espoir. Cette liste correspond à des athlètes ayant une moyenne sur les épreuves « physiques » satisfaisante mais une note d'entretien insuffisante.

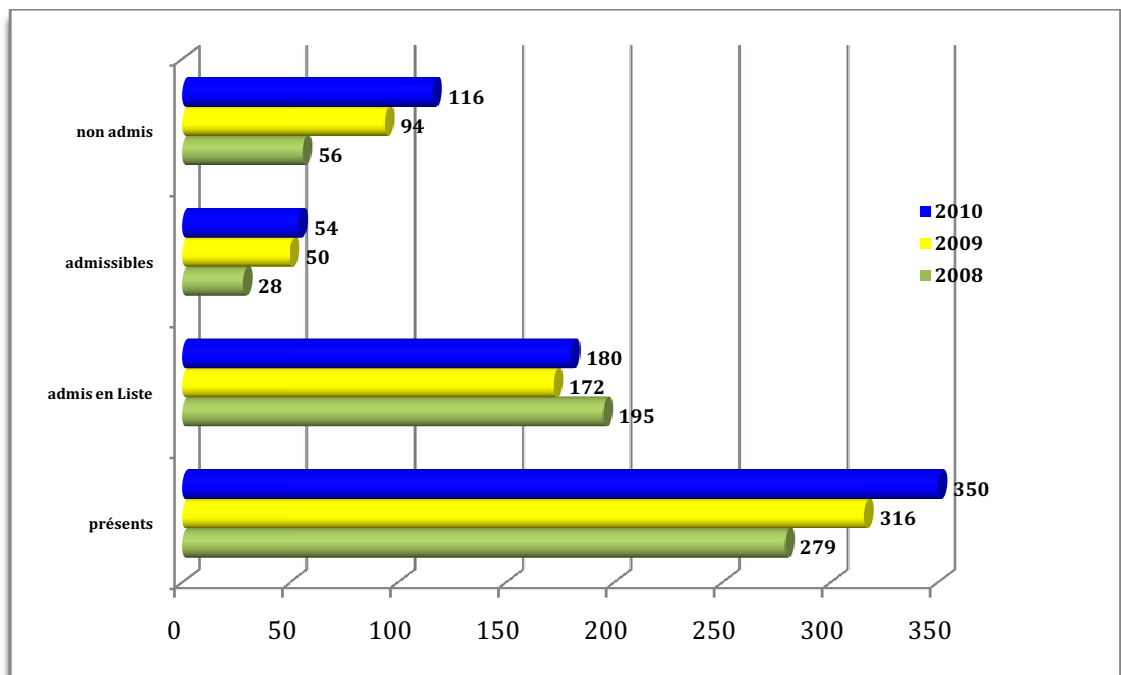
Analyse des résultats :



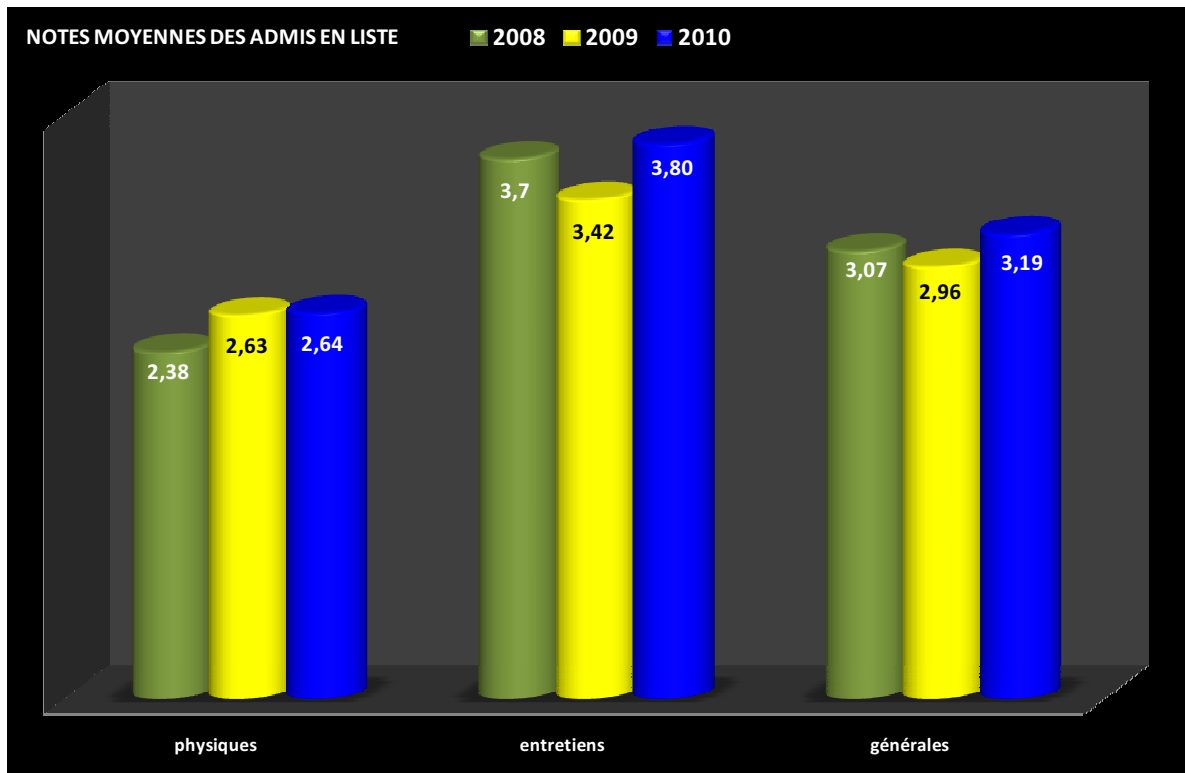
La réalisation de ces tests sur les 4 inter-régions pouvait faire craindre certaines disparités dans les réalisations des épreuves et dans les notations des entretiens. L'analyse des moyennes obtenues par les athlètes dans les 4 inter-régions ne révèle pas de flagrantes anomalies. Le nombre élevé d'épreuves permettant de compenser les écarts de performance obtenus sur une épreuve donnée.



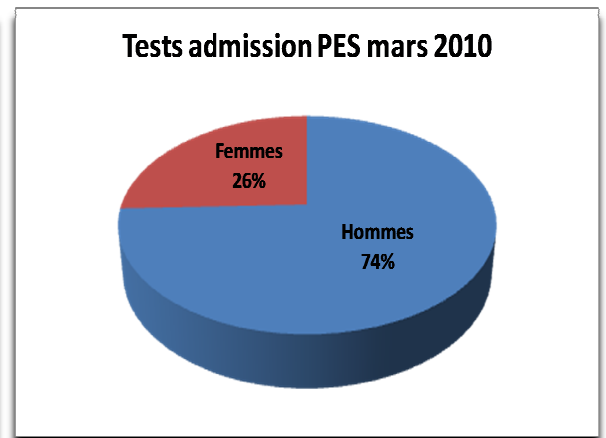
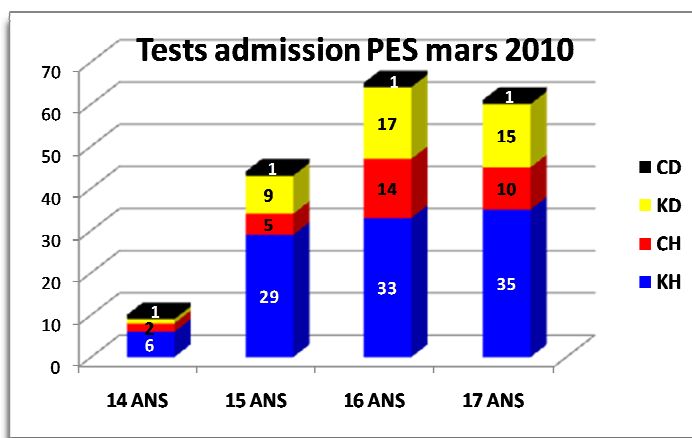
Le nombre d'athlètes présents lors de ces tests est en régulière progression. L'année 2010 fut cependant caractérisée par une augmentation plus marquée. Cela est sans doute dû à la mise en œuvre du PES et des dynamiques particulières que celui-ci a engendrées. L'appropriation de cet outil d'évaluation par les clubs et les Comités Régionaux n'est également pas étrangère à cette augmentation. En revanche on peut remarquer que le nombre d'athlètes obtenant une moyenne leur permettant d'être inscrits en liste Espoir varie assez peu.



Pour l'année 2010, les résultats obtenus sur les différentes épreuves sont en légère hausse et tendent à prouver que l'objectif pédagogique de ces tests se concrétise : les athlètes se préparent et de ce fait, développent des capacités et des compétences nouvelles et utiles pour la pratique du haut niveau.

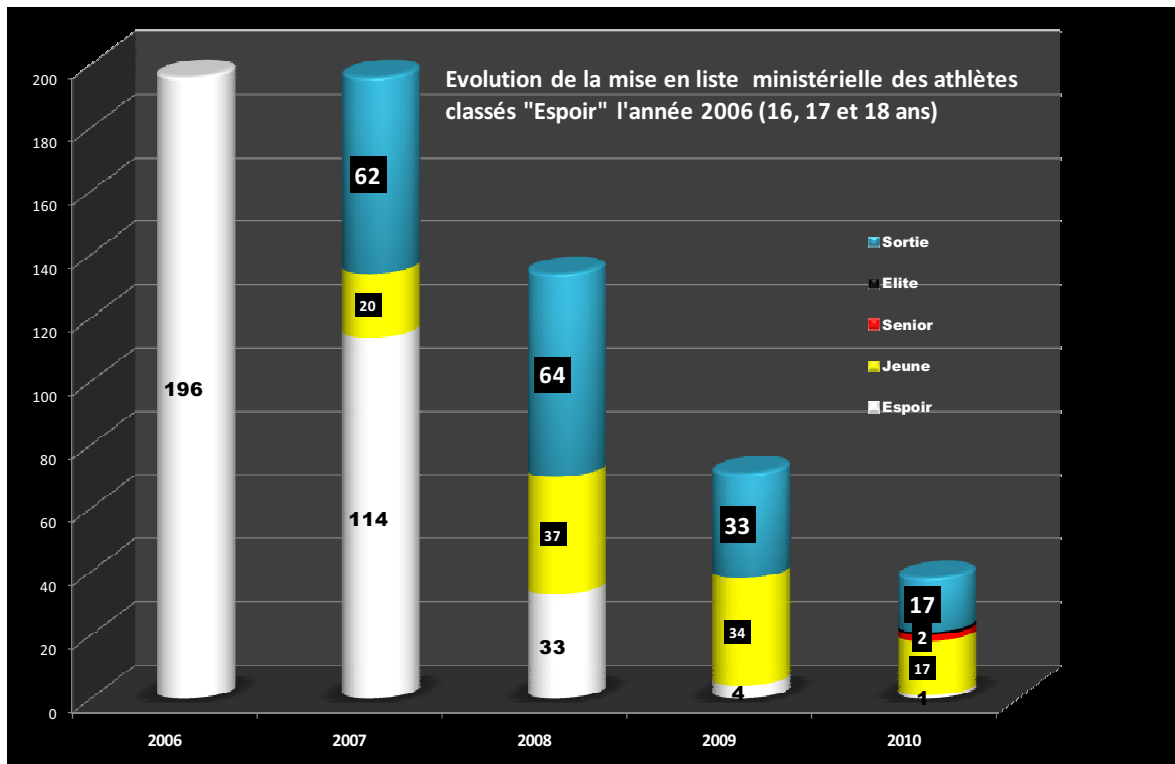


La pratique féminine est dans ce secteur représentée à hauteur de 26% des athlètes admis en liste Espoir, ce qui correspond au pourcentage des adhérentes au sein de la FFCK. A noter l'apparition en 2010 du Canoë Dame avec un barème des épreuves de bateau en eau plate spécifique. Celui-ci va être réévalué en 2011 pour prendre en compte les progrès rapides et conséquents des sportives dans cette embarcation. Au moment des tests, tous les athlètes sont âgés de 15 à 17ans, exceptionnellement 14 ans pour quelques cas ayant une maturité physique et sportive précoce (cf. graphique).



Que deviennent les athlètes en Liste Espoir?

La question mérite d'être posée car la mise en place de ce système d'évaluation a bien pour but d'identifier les athlètes susceptibles de gagner des médailles lors des échéances internationales majeures (Championnats d'Europe, du Monde et Jeux Olympiques). Si l'on prend la liste Espoir 2006, c'est-à-dire des athlètes ayant réalisé les tests d'admission en 2005, celle-ci comprenait 196 athlètes. En 2010, 10% d'entre eux sont encore référencés dans une liste de haut niveau. En revanche, pour cette même année 2010, sur les 152 athlètes inscrits en liste Jeune, Senior et Elite, seuls 5 d'entre eux ne sont pas passés par la liste Espoir. Il semble donc que, d'une part le processus d'identification des athlètes à inscrire en Liste Espoir est satisfaisant, d'autre part, il n'est pas nécessaire d'augmenter le nombre des athlètes référencés dans cette liste, les futurs membres des Equipes de France y figurant déjà.



Cet outil d'évaluation qu'est le test d'admission n'est bien évidemment pas sans faille et il reste bien sûr perfectible. Pour autant il représente aujourd'hui un outil relativement fiable et pertinent dans l'identification de nos meilleurs athlètes. Certaines frustrations s'expriment çà et là sur le fait de ne pas évaluer les athlètes lors d'une épreuve de compétition classique. Ne nous trompons pas de débat. L'animation nationale ainsi que les épreuves de sélections nationales sont, pour chaque spécialité, les moments forts d'une évaluation spécifique. Laissons aux tests d'admission le soin de repérer les talents et les potentiels afin que ceux-ci puissent se préparer et se former dans les meilleures conditions possibles. Nous sommes bien ici dans une logique complémentaire et non rivale dans la préparation des athlètes de haut niveau.

Le gainage sur un plateau à roulettes ! **Michaël FARGIER**

Michaël FARGIER, entraîneur national adjoint au Pôle France Excellence INSEP/Vaires sur Marne nous propose de découvrir un outil très simple et accessible pour diversifier et enrichir le travail du gainage. Ceci enrichi l'article qu'il avait déjà proposé sur le gainage à base de cordes dans l'Echo des Pôles n8.

Le gainage est au centre des préoccupations d'un grand nombre d'entraîneurs et de sportifs(ives). Les exercices foisonnent en fonction des disciplines sportives et de l'imagination des entraîneurs. Renforcer les muscles profonds posturaux et développer puissance et coordination des membres supérieurs me semble prioritaire pour les payeurs.

Je vous invite à découvrir un « appareil » que nous utilisons au Pôle France INSEP/Vaires-sur-Marne. Il s'agit tout simplement d'un plateau de déménagement ou « rouletout ».

Cela coûte environ 30€, c'est solide, ça ne se crève pas, et on peut le transporter très facilement... Vous pourrez en trouver dans la plupart des magasins de bricolage. Il y a une précaution à prendre dans le choix du plateau : soyez attentif à ce que les roulettes aient des roulements de qualité.



Pourquoi ai-je fait le choix de cet outil ? Parce qu'il ouvre des nouvelles possibilités aux mouvements classiques de gainage et d'alignement.

Le déplacement du plateau oblige sans cesse, la musculature du corps à réagir aux perturbations induites. Avec les mains, les avant bras, les pieds, les genoux... J'ai recensé de nombreux mouvements qui me paraissent intéressants pour notre activité sportive.

L'objectif prioritaire des exercices proposés est de travailler en synergie les muscles posturaux profonds et les muscles moteurs.

Il s'agira de résister aux déformations, et conserver l'alignement dans les trois dimensions. Dans les lignes qui suivent, je vous propose de parler de gainage antérieur (ou ventral), de gainage postérieur (ou dorsal) et de gainage latéral. On verra aussi à la fin de l'article que certaines combinaisons sont possibles.

Enfin dans ces types d'exercices, la charge d'entraînement sera déterminée par la durée de l'exercice, la distance entre les points d'appuis, ainsi que le nombre des appuis.

Quelques exemples en image, du plus facile vers le plus dur :



Appuis très rapprochés



Appuis éloignés



Diminution des appuis

Les recommandations

Bien s'échauffer les poignets et les épaules. Maintenir l'alignement du corps et respecter les courbures physiologiques de la colonne vertébrale.

Contrôler l'exécution des mouvements et réaliser ces mouvements sans à-coups et blocages.

Toujours chercher à se grandir et sortir la poitrine. Penser à respirer de façon ample et relâchée.

Je vous propose donc maintenant de vous présenter quelques exercices de gainage et d'alignement avec le plateau « roule tout ». Ceci est loin d'être exhaustif, et je suis sûr que vous ne manquerez pas d'imagination pour créer des nouvelles situations avec vos sportifs(ives).

-1- Gainage antérieur ou ventral



Positions :

a/Se mettre en position, 2 pieds sur le rouletout et les 2 mains au sol.

b/Faire reculer le rouletout, jusqu'à ce que la tension dans les abdominaux soit forte. Veillez à ne pas laisser « tomber le bassin ». Attention à ne pas exagérer la cambrure lombaire.

Exercices :

1- Sur une distance de 3 m, faites des allers retours en vous déplaçant latéralement.

2- Sur la même distance, faites des allers retours en vous déplaçant d'avant en arrière

3- Avec la même posture, réaliser un tour complet, puis changer de côté.

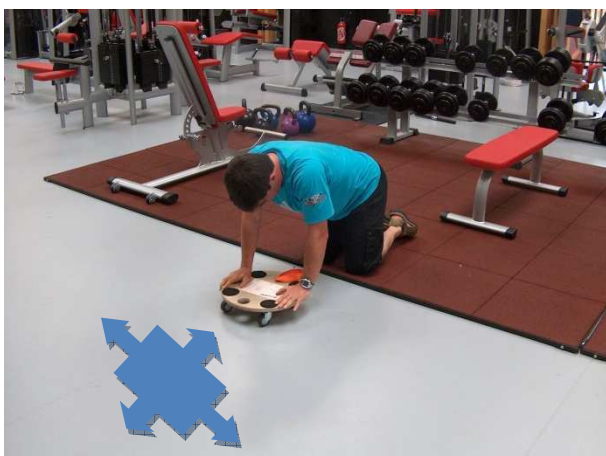
4- Eloigner, puis rapprocher le plateau des mains

Les variantes :

-Plus facile : Mettre les genoux sur le rouletout, le déplacement sera plus facile.

-Plus difficile : garder un pied en l'air

-2- Gainage antérieur ou ventral



Positions :

A genoux, les mains sur le plateau, partez de la position groupée et cherchez à pousser le plateau le plus loin possible devant vous, en respectant les courbures de la colonne vertébrale et en réalisant le mouvement à allure lente et sans à-coups.

Exercices :

1- Eloigner puis rapprocher le plateau des genoux.

2- Chercher à amener le plateau sur un côté, puis de l'autre

Les variantes :

-Plus difficile : Réaliser les mêmes exercices en appui sur les pieds au lieu des genoux

-Plus facile : Ne mettre qu'une seule main sur le plateau, et cherchez à vous équilibrer. La ceinture scapulaire est davantage sollicitée



-3- Gainage postérieur ou dorsal



Position :

Allongé sur le dos, en appui sur les omoplates. Posez vos talons sur le plateau. Cherchez à décoller les fesses du sol de quelques centimètres (2 à 3cm).

Exercices :

- 1-Tenir la position en isométrie
- 2- Corps aligné décrire un arc de cercle avec le plateau

Variantes :

-Plus difficile : Mêmes exercices avec un seul talon sur le plateau



-4- Gainage latéral



Position :

En appui latéral sur le coude en conservant l'alignement dur corps

Exercice :

Faire bouger d'avant en arrière le plateau

Les variantes :

-Plus facile : Poser les genoux ou la hanche sur le plateau

-Plus difficile :

a/ En appui sur la main (au lieu du coude), bras tendu réaliser le même exercice.

b/ Idem avec le coude sur le plateau et les pieds sur un swissball



Quelques combinaisons...



Position : Partir de la position « -1- » mains au sol et les pieds au centre du plateau.

Exercice : Chercher à faire des demi-cercles au plateau. Plus les demi-cercles seront grands, plus l'exercice sera difficile. Veillez à ne jamais laisser tomber le bassin, réduire l'amplitude si besoin.

Variante : Vous pouvez complexifier l'exercice en cherchant à décoller une main.



Position : Départ couché à plat ventre, les pieds sur le plateau mettre une main au niveau de l'épaule, et l'autre tendue devant.

Exercice : Dans un premier temps, chercher à se gagner en se mettant en appui sur les mains, puis chercher à avancer le plateau tout en restant parfaitement aligné (sans décaler le bassin sur un côté). Faire des allers retours, entre la position allongée et la position en appui avancé en augmentant petit à petit l'amplitude.

Pour compléter :

- Vous pouvez aussi proposer aux sportifs(ives) de réaliser un parcours plus ou moins manœuvrier (autour des appareils d'une salle, avec des plots...), sur lequel ils devront se déplacer grâce aux appuis sur les mains au sol en gardant les pieds sur le plateau. L'objectif d'un tel parcours sera de gérer sa posture, ses trajectoires en mobilisant les ressources internes d'équilibre et de gainage (tout en respectant des règles élémentaires de sécurité). Ceci peut même donner lieu à un petit défi chronométré !
- Afin d'améliorer le confort des poignets qui sont régulièrement sollicités en extension sur ce type d'exercices, il est possible de vous procurer des « poignées de pompes » (cf. image ci-con



Pour conclure, ce type d'entraînement oblige à avoir un maintien parfait du corps. La sollicitation des abdominaux est forte, mais d'autres groupes musculaires peuvent être aussi travaillés. Cet outil m'est apparu simple, solide et intéressant pour renforcer les muscles participant au gainage. Pour illustrer cet article et vous faire une démonstration en images des possibilités qu'offre le « rouletout », vous pourrez trouver une vidéo avec quelques exercices de gainage sur le lien suivant : <http://www.ffck.org/reseigner/savoir/publications/publicationstransversales.html>

Regard sur les actions du programme Course en Ligne « moins de 17 ans » Nicolas PARGUEL / Hervé DUHAMEL

Nicolas PARGUEL entraîneur national adjoint au Pôle France Excellence de Vaires-INSEP et Hervé DUHAMEL entraîneur au Pôle Espoir de Caen font un point d'étape sur le programme international proposé aux moins de 17 ans en Course en Ligne.

Cet article est le 2^{ème} volet dans la série après un 1^{er} article de N. PARGUEL sur ce sujet dans l'Echo des Pôles N8.

Depuis la saison dernière (2009), un programme d'actions à destination des sportifs âgés de moins de 17 ans en Course en Ligne est mis en œuvre. Après une année d'existence, et alors que ce collectif revient de la régate internationale de Piastany (Slovaquie mai 2010), nous pouvons faire une première évaluation de la pertinence et des effets de ce nouveau programme d'actions.

Les objectifs

Tout d'abord rappelons les constats qui nous ont conduits à mettre en œuvre ce programme d'action et les objectifs fixés. Jusqu'alors, peu de sportifs âgés de moins de 18 ans avaient la possibilité de participer à des courses internationales. Seuls les membres de l'Equipe de France Junior vivaient ce type d'expérience et, pour ceux qui arrivaient en Equipe de France en Junior 2, il était difficile d'être performants, notamment du fait du manque d'expérience et de connaissance des attendus du Haut Niveau. De plus, le programme de l'Equipe de France Junior à lui seul ne permettait pas d'adapter les sollicitations au stade de développement des sportifs concernés, ce qui semblait poser certains problèmes pour les plus jeunes d'entre eux.

Partant de ces constats, les objectifs du programme « moins de 17 » étaient alors les suivants :

- Faire se rencontrer les meilleurs espoirs d'une génération, favoriser les échanges entre eux et avec les entraîneurs
- Participer à des compétitions internationales afin d'acquérir progressivement des expériences positives

et valorisantes en ayant toujours un objectif de victoire.

-Valoriser la pratique du K4 et former les sportifs à cette pratique en vue d'une amélioration significative du niveau de performance des K4 Français sur le plan international. Cet objectif est commun aux Equipes de France Course en Ligne Junior et Senior.

-Transmettre aux sportifs dès Cadet les attendus du sport de haut niveau et de l'état d'esprit qui en découle : analyse d'une performance en Course en Ligne, notion de projet d'entraînement, gestion d'une compétition, stratégie d'équipage ...

-Identifier, contacter et engager une démarche collaborative (échanges, informations, formations...) avec leurs entraîneurs de club, en lien avec le travail déjà engagé avec les pôles et/ou au sein des Equipes de France

-Coordonner les programmes d'actions destinés à la tranche d'âge 15-17 ans et le programme de l'équipe de France Junior de Course en Ligne afin d'adapter les sollicitations proposées aux sportifs en prenant en compte leur stade de développement, leur vécu et leurs motivations.



La mise en place

Un programme d'actions comprenant deux compétitions internationales et un stage d'entraînement a ainsi été mis en place en 2009.

Pour ce qui est de l'encadrement, Hervé DUHAMEL (Entraîneur Pôle Espoir de Caen) et José RUIZ (CTR Bourgogne) ont pris la fonction d'entraîneurs de ce collectif pour la durée de l'olympiade, et chaque année ils sont épaulés par un troisième entraîneur.

En 2009 il s'agissait de Gwenaëlle CROTTE (entraîneure Pôle Espoir de Dijon), cette année c'est Mickael ORTU (entraîneur du club d'Auxerre) qui est le troisième entraîneur du collectif.



De plus, le collectif moins de 17 permet à une quatrième personne de participer aux compétitions en observateur, avec un rôle de soutien pour l'Equipe. Cette participation se fait sur la base du volontariat en priorité pour les entraîneurs de clubs. Ainsi en 2009, c'est Yannick JEGOUX (Entraîneur du club de Rouen) et Ludovic COCHOIS (Entraîneur du club de Vernon) qui ont pu intégrer le collectif pour compléter leur expérience au niveau international.

Côté sportif, en 2009, 6 kayaks dames, 6 canoës et 6 kayaks hommes ont participé à au moins une des compétitions du programme moins de 17, soit 18 sportifs au total. Ces sportifs sont sélectionnés sur la base des résultats du championnat de France de fond pour Piestany. Pour les Olympics Hopes, ce sont les résultats du championnat de France qui sont pris en compte. Ceci pour rappeler que les temps forts de la saison d'un jeune compétiteur avec un projet de haut-niveau doivent être les championnats de France.

Ainsi en sélectionnant les meilleurs des championnats de France, il apparaît clairement que l'objectif de faire se rencontrer les meilleurs sportifs d'une génération a été atteint. Ceux-ci ont pu collaborer particulièrement dans les équipages à l'entraînement et pendant les compétitions. Notons que les sportifs du collectif moins de 17 ans participent à la régates de Piestany avec l'Equipe de France Junior, permettant une plus large collaboration. Au total 23 sportifs parmi les meilleurs de la tranche d'âge de 15 à 18 ans ont participé ensemble à la régates de Piestany.

Point sur les actions réalisées

En 2009, 14 nations ont participé à cette régates de Piestany et 15 nations parmi lesquelles les meilleures d'Europe ont participé aux Olympic Hopes au mois de septembre. L'objectif de participer à des compétitions internationales de haut niveau est ainsi atteint. Toutefois, en ce qui concerne l'objectif de victoire, cela n'a été possible qu'à Piestany. Aux Olympic Hopes, le niveau sportif de la compétition est plus élevé, et les sportifs Français n'ayant repris le bateau que quelques semaines avant la compétition, à la fin du mois d'août, n'avaient alors pas le niveau de performance qui était le leur au mois de juillet. Ce constat concernant la reprise tardive de l'entraînement après une trop longue coupure estivale doit nous inciter à une remise en question. En 2010, il sera demandé aux sportifs sélectionnés pour les Olympic Hopes, en fonction de leur résultats aux championnats de France de vitesse, de confirmer leur sélection lors des tests nationaux organisés à Vaires-sur-Marne les 4 et 5 septembre 2010 sur 2000m et 200m. Ceci réaffirme que profiter de l'été (juillet et août) pour naviguer et progresser doit faire partie de la culture des pagayeurs et des clubs qui veulent s'orienter vers le haut niveau à court, moyen et long terme.



Dans les faits, en 2009 aux Olympic Hopes, le meilleur résultat de l'équipe est une 4^{ème} place du K4 Dame. Pour la régates de Piestany au mois de mai, chaque catégorie, voire même chaque sportif a accédé au podium de la course sur laquelle il était engagé.

Valoriser la pratique du K4 et du C4 est un objectif prioritaire pour les entraîneurs du collectif moins de 17 ans. La pratique du C2 et du K2 est d'ailleurs abordée comme un outil permettant de prendre des repères pour une progression des bateaux 4 places. On se rend compte aujourd'hui de l'effet de cette pratique au vu de la bonne connaissance de la technique spécifique du K4 et du C4 chez les

sportifs qui ont participé aux actions du collectif moins de 17. Cela s'est notamment vu pour les filles du K4 Dame Junior cette année. Trois d'entre elles faisaient partie du collectif moins de 17 en 2009. Ce K4 a montré un bon niveau de performance après une semaine seulement de préparation lors de l'international Race de Boulogne sur Mer les 15 et 16 mai dernier. On se rend compte ainsi que pour développer les qualités spécifiques du K4 et du C4, il est primordial que les sportifs qui composent ces bateaux aient un niveau de performance élevé et homogène. Ainsi, en regroupant les meilleurs cadets Français dans ces embarcations, nous améliorons les conditions dans lesquelles se développent ces compétences spécifiques. Pour plusieurs sportifs ce programme est la 1^{ère} ou 2^{ème} occasion de pratiquer le K4 à un tel niveau en compétition.

L'objectif de transmettre aux sportifs les connaissances concernant les attendus du Haut Niveau (l'état d'esprit en Equipe de France, les notions de projet d'entraînement et d'analyse d'une performance) est devenu l'objectif numéro un des entraîneurs du collectif moins de 17. Ces derniers consacrent beaucoup de temps à des discussions et des observations avec les sportifs. La présence de l'Equipe de France Junior à Piastany permet aux membres du collectif moins de 17 de prendre d'avantage d'informations sur l'état d'esprit et le comportement des sportifs de Haut Niveau en situation de compétition.

Le collectif moins de 17 a vocation à être un vecteur de communication entre les entraîneurs. En 2009, à l'issue de chaque action, un bilan était envoyé aux entraîneurs des clubs. Les vidéos des courses ont été envoyées à ceux qui en ont fait la demande. Sur le bord des bassins, les entraîneurs du collectif moins de 17 ont pu avoir quelques discussions avec les entraîneurs de club. Les entraîneurs du collectif moins de 17 souhaitent inciter les entraîneurs du quotidien à prendre contact avec eux pour avoir des informations concernant les sportifs qu'ils suivent. A l'issue de la première année d'existence de ce programme, concernant les échanges entre entraîneurs, il apparaît que cela se

fait de la manière la plus efficace et la plus enrichissante sur le terrain.

En 2010, outre Hervé DUHAMEL et José RUIZ qui sont les référents de ce collectif, trois entraîneurs ont pu participer aux stages et aux compétitions de ce programme et avoir ainsi un terrain d'échange et de prise d'informations très favorable. C'est en collaborant sur le terrain que les entraîneurs parviennent le mieux à échanger leurs points de vue et leurs connaissances.

Enfin, l'objectif de coordonner les programmes d'actions de l'Equipe de France Junior et du collectif moins de 17 en vue d'une meilleure adaptation des sollicitations proposées aux sportifs de moins de 18 ans s'est traduit de plusieurs manières.

Il y a tout d'abord le fait que Xavier FLEURIOT soit maintenant le responsable de ces deux collectifs. Par ailleurs, en 2009, pour chaque action du collectif moins de 17 ans un entraîneur de l'Equipe de France Junior était présent. Ce sera le cas également en 2010. De plus, à l'issue du Championnat de France de Vitesse, les entraîneurs du collectif moins de 17 proposent une liste de Cadets susceptibles de participer aux Olympic Hopes, et ce sont les entraîneurs de l'Equipe de France Junior qui proposent des sportifs de 17 ans, c'est-à-dire Junior 1. Notons également que l'Equipe de France Junior et le collectif moins de 17 participent ensemble à la régates de Piastany.



Il est aujourd'hui difficile d'évaluer l'impact de ce programme sur le niveau des Equipes de France. Toutefois il apparaît que les objectifs fixés soient relativement atteints. Cela me semble signifier que les conditions offertes aux sportifs ayant vocation à pratiquer la course en ligne à Haut Niveau, la relève, soient améliorées.

Programme moins de 17 ans, regard d'athlète :

Guillaume LEFLOCH-DECORCHEMONT kayak homme cadet (15 ans) ayant participé à la régates de Piestany en mai 2010 avec le collectif moins de 17 ans, revient sur cette expérience.

Qu'est ce que tu retiens de ce stage et de cette régates avec les juniors et les moins de 17 ans ?

Guillaume : Se retrouver avec des pagayeurs et des cadres de haut niveau que tu ne connais pas et qui ont la même façon de penser que toi. Ils veulent gagner, ils ne sont pas là en « touriste ». C'est une grande expérience, tu apprends plein de choses : comment s'échauffer (combien de temps avant la course il faut que je monte, et ce que contient l'échauffement), les exercices à travailler à chaque entraînement (les éducatifs).

As-tu appris des choses nouvelles ?

G L-D : Oui, l'échauffement. L'ordre à suivre en ce qui concerne l'échauffement : EB1 sur 2000m en faisant des éducatifs, puis 500 m EB2 et 250m EC. Ensuite récup.

Est-ce que l'expérience vécue à cette régates va influencer ta façon de t'entraîner et de te préparer ?

G L-D : Oui, il y a des choses que j'ai apprises là-bas que je vais devoir travailler à l'entraînement, surtout les éducatifs.

Quel est ta vision de l'équipage ?

G L-D : Avant Piestany, cette année j'avais déjà fait de l'équipage avec mon équipier de club. Les sensations n'étaient pas forcément au rendez-vous. Mais depuis que j'ai fait un K2 avec Bastien, on s'est bien entendu et on s'est bien trouvé. Du coup j'ai vraiment apprécié ça. C'est surtout l'impression de vitesse qui me plaît.

Quels sont tes objectifs suite à cette 1^{ère} expérience ?

G L-D : Je vais continuer à travailler pour encore m'améliorer, pouvoir repartir et faire encore de meilleurs résultats la prochaine fois.



A voir, à lire

Sortie du livre : "Du club à l'équipe de France, Réussir son parcours... »

Auteur : Lucien BERTAUX

Lucien BERTAUX actuellement président délégué de la commission Enseignement Formation de la Fédération Française de Canoë-Kayak à notamment été président du club de l'ASPTT Dijon pendant de nombreuses années et aussi président du Comité Régional Bourgogne et membre du CROS.

« Pour accompagner le parcours sportif d'un jeune pratiquant, les dirigeants bénévoles, entraîneurs et parents se posent de nombreuses questions qui concernent aussi bien la gestion des études et de l'activité sportive que des moyens financiers qui deviennent de plus en plus complexes à obtenir avec l'évolution des règles du jeu. En écrivant ce livre qui ne peut répondre à toutes ces interrogations, j'ai voulu faire partager mes connaissances et compétences obtenues par mes expériences dans le milieu sportif mais aussi en étant actif dans les différentes structures du club à la fédération en passant par le CROS. Le mouvement sportif n'échappe pas au développement trop rapide de notre environnement économique et social et il est capital de partager ses connaissances mais aussi ses compétences pour construire et renforcer le développement du sport en France. Les informations contenues dans les différents chapitres permettent de mieux connaître toutes les structures qui font le sport en France ainsi que les partenaires qui nous accompagnent au quotidien. »

Pour commander ce livre :

<http://www.thebookedition.com/du-club-a-l-equipe-de-france-lucien-bertaux-p-37024.html>

Vidéos Descente

- A savoir : à l'occasion du championnat de France de Descente à Macôt-La Plagne un DVD best-of du championnat du Monde de Descente de Sort a été diffusé aux représentants des clubs présents à la réunion des chefs d'équipe.

- Loïc Vynisale récemment sacré champion du monde descente à Sort sur la Pallaresa, a mis en ligne sur son Blog une vidéo inédite sur la coupe du monde de Descente qui s'est déroulée au mois de novembre 2009 en Tasmanie

Vous pouvez voir cette vidéo sur : <http://www.loicvynisale.com/>

Chaîne TV internet de la Fédération International de Canoë-Kayak (FIC)

Rappel : vous pouvez retrouver les reportages et résumés de toutes les épreuves de coupe du Monde de Slalom et Course en Ligne sur la chaîne Youtube de la FIC.

<http://www.youtube.com/CanoeKayakTV?gl=FR&hl=fr>

3^{ème} congrès international des entraîneurs de Course en Ligne

Lieu : Espagne Catoira (commune de la Province de Pontevedra)

Dates : 8,9 et 10 octobre 2010

Cf. document d'information et bulletin d'inscription ci-après (version originale en espagnol)

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

Nombre: Apellidos:
 Dirección: Localidad:
 C.P.: Provincia:
 Telf: E-mail:
 Licenciado/a: Act. Física
 Condición: Estudiante Entrenador Otro:

Enviar a: Club As Torres, C/ Paseo Marítimo s/n, 36612, Caltra-Pontevedra. O bien Fax: 986 546717
 Enviar junto justificante de la transferencia bancaria

MÁS INFORMACIÓN

www.astorres.com
<http://webs.uvigo.es/feduc/>
 e-mail: congreso@astorres.com

ORGANIZADORES



PATROCINADORES



COLABORADORES



ALOJAMIENTO (precios especiales)

CASA A TORRE
 Campaña 9 de Tel. 98555 74 83. Fax: 98 55 34 94. e-mail: casa@torresastorres.com

HOTEL COPRINA DE GALICIA
 Rúa de Devesa 23. 9 de Tel. 986 55 75 75. Fax: 986 55 65 61. Web: 986 55 76 52
 e-mail: info@coprinagalicia.com

CAMPING RIO ULLA, APARTAHOTELES
 Bar a Alguero s/n. Amos. 98-564 516 310. Fax: 986 575 400
 e-mail: 986034234@telefonos.net

OS MIGUELIROS, CASA DE TURISMO RURAL
 Renda 17. 9 de Tel. 986 66 10 10 / 986 66 10 12. Fax: 986 66 10 12
 e-mail: osmigueliros@telefonos.net

ENTRE OS RIOS, TURISMO RURAL Y NAUTICO
 Santa Cruz de Bores do Cebreiro - O Cebreiro. Telf: 981 84 90 / 901 84 78 78
 e-mail: entreosrios@telefonos.net

III CONGRESO INTERNACIONAL DE ENTRENADORES DE PIRAGÜISMO EN AGUAS TRANQUILAS



Convindicado con UN CREDITO DE LIBRE CONFIGURACION por la UVigo

CALTRA, 8 y 9 de OCTUBRE de 2010



COMITÉ ORGANIZADOR

PRESDENTES

DR. ALFONSO GUTIERREZ SARRIENA, Director de la Sección de Ciencias de la Educación y de la Psicología de la Universidad
DR. ANA BELLA ISORRIA PUGIBAR, Directora de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VICIPRESIDENTES

DR. JUAN JOSÉ GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

SECRETARIO

DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCALES

DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

COMITÉ CIENTÍFICO

PRESIDENTE

DR. FERNANDO ALBAJO CABRERIS, Director de la Sección de Ciencias del Trabajo, Universidad de Murcia

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

VOCAL

DR. JOSÉ LUIS GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

JUSTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD: NECESIDADES DE FORMACIÓN DE LOS ENTRENADORES

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva. Para ello, es necesario que los psicólogos que se dedican a esta actividad tengan una formación específica en esta disciplina.

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva. Para ello, es necesario que los psicólogos que se dedican a esta actividad tengan una formación específica en esta disciplina.

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva. Para ello, es necesario que los psicólogos que se dedican a esta actividad tengan una formación específica en esta disciplina.

OBJETIVOS:

Generar:

- Formar a los psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.
- Formar a los psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.
- Formar a los psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

PROGRAMA:

MESSAS DE TRABAJO

Viernes, 8 de Octubre

- 17:30 Fundamentos básicos de la psicología deportiva.
- 18:30 Teoría de la motivación.
- 19:30 Psicología del deporte.

Sábado, 9 de Octubre

- 17:30 Psicología del deporte.
- 18:30 Psicología del deporte.
- 19:30 Psicología del deporte.

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

VALORACIÓN FUNCIONAL DEL ENTRENAMIENTO EN LA ALTA COMPETICIÓN: APLICACIÓN AL PÁRAQUEDISMO

DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco
DR. JOSÉ MARÍA GARCÍA SARRIENA, Director de la Sección de la Sección de Psicología de la Universidad del País Vasco

PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN:

PRECIO DE LA INSCRIPCIÓN:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

ENTRENADORES:

El Club de Psicología de la Universidad del País Vasco es un club de psicología que tiene como objetivo principal la formación de psicólogos que se dedican a la actividad física y deportiva.

Partenaire Institutionnel Sports

Partenaire Institutionnel
Développement Durable



Partenaires Officiels



Partenaires Officiels Sports



Partenaires Principaux Sports



Partenaires Sports



Partenaires du Développement des Clubs



Partenaires Avantages Licenciés



Directeur de la publication

Vincent HOHLER

Coordination de la rédaction et mise en page

Olivier BOUKPETI

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
FFCK – Arnaud BROGNIART
FFCK-DPPI
FFH- Romain DIDIO
Mickaël FARGIER
Olivier BOUKPETI

Comité de lecture

Hélène BOURDON
Olivier BOUKPETI
Arnaud BROGNIART
Xavier FLEURIOT
Jean-Christophe GONNEAUD