

# L'Echo des pôles

La revue technique des structures du Parcours d'Excellence Sportive de la F.F.C.K. à destination des dirigeants, des entraîneurs, des athlètes et des moniteurs.

## AU SOMMAIRE DU N° 18

<b>Le décalage classique</b> <i>Americo CATARINO</i>	2
<b>Canoë dame Slalom</b> <i>Claire JACQUET/Michel SAIDI</i>	5
<b>Les calages en canoë d'équipage de Course en Ligne</b> <i>José RUIZ</i>	9
<b>Analyse du stop en Slalom</b> <i>Pierre DEVAUX</i>	14
<b>Romain MARCAUD revient sur sa saison 2011 de Marathon</b> <i>Nicolas IMBERT</i>	17
<b>A voir, à lire,...</b>	21

## LE DECALAGE CLASSIQUE

**Americo CATARINO**

*Dans le dernier numéro de l'Echo des Pôles, nous vous avons présenté une séance d'entraînement proposée par Americo CATARINO, ancien gardien de l'Equipe de France et entraîneur de l'équipe Nationale Senior Hommes de Kayak Polo vainqueurs des Jeux Mondiaux 2009 et du Championnat d'Europe 2011. Afin de faciliter la compréhension de cette séquence stratégique et de vous permettre de moduler ce travail avec vos joueurs et joueuses, Americo répond à quelques questions techniques sur le thème du décalage.*

### Contexte de mise en œuvre de la situation

Les exercices de décalage, même s'ils semblent assez simples de prime abord, doivent être répétés régulièrement à tous les niveaux de pratique. La complexité s'ajoute après, en fonction du type de défense à laquelle nous sommes confrontés. Elle intervient également par l'expression créative de chacun dans l'utilisation des couloirs créés par le système de décalage.

A l'entraînement, il semble intéressant de placer cet exercice après la phase d'échauffement pour rappeler aux joueurs les zones de placement mais aussi au milieu de l'entraînement. Il pourra également être proposé si les joueurs ont du mal à se repositionner autour de la défense lors de séquences de jeu libres.

Ce travail est rendu encore plus nécessaire aujourd'hui avec l'apparition du « Time-Shoot ». En effet, cette nouvelle règle implique un rythme de jeu plus élevé et parfois des séquences de jeu assez brouillons trop proches de la défense adverse. Ainsi, repasser par du travail de placement permet à nouveau « d'aérer le jeu ».

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

Cette situation peut être utilisée à tous les niveaux si on part de la base simple de décalage. La situation présentée ici se destine plus à un niveau Pagaie Rouge notamment à cause de toutes les petites finesses technico tactiques qui y sont intégrées.



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

Le travail de repositionnement sur l'espace de jeu est très important. Le travail au sol est possible entre les séquences sur l'eau si les joueurs n'ont pas bien assimilé la position exacte à prendre sur le terrain. Cela me permet, en tant qu'entraîneur, d'avoir la possibilité de manipuler mes joueurs pour leur indiquer le positionnement exact et le déplacement souhaité.

### Si malgré un positionnement parfait de tes joueurs et des mouvements bien coordonnés entre eux, le décalage échoue systématiquement à cause notamment d'une mauvaise circulation de balle (mauvaises passes, mauvaises réceptions, pas un bon timing de la passe, etc...), que fais-tu ?

Je propose un gros rappel de gammes avec des passes à différentes distances et différentes angulations. Il y a aussi la possibilité de demander à ses joueurs de se passer le ballon devant le bateau de leur partenaire pour travailler le décalage sans trop de contraintes au niveau des passes.



Cependant, je tiens à préciser qu'à ce niveau de pratique, les mauvaises passes ne devraient plus exister.

**Quand on parle de décalage, on a toujours l'impression que c'est quelque chose de très simple et facile à réaliser. Selon toi, quelles sont les clefs pour exécuter un décalage parfait ?**

Il y a 2 éléments déterminants :

- Le Timing entre les joueurs. Celui-ci doit être bon, avec une vitesse d'exécution rapide pour conserver cette dangerosité sur la défense adverse.
- La qualité des premières fixations lors de ce décalage classique (Joueurs A1 et A2).



**Dans la préparation de l'équipe de France Senior, priorises-tu des postes en fonction du profil de tes joueurs sur un système de décalage ? Si oui, pourquoi ?**

Oui bien sûr ! Je prends en compte le fait que mon joueur est gaucher ou droitier pour le placer à l'aile qui lui offre un angle de tir plus important (gaucher dans l'aile droite et droitier dans l'aile gauche). Par ailleurs, je place généralement mon gardien dans l'axe pour distribuer le jeu et faciliter sa position de repli en cas de perte de balle. Il m'arrive aussi de placer des joueurs distributeurs avec une certaine force de frappe dans l'axe.

**A partir de quel moment considères-tu essentiel d'intégrer des variantes dans ton système de décalage ?**

Quand la défense a compris le système et anticipe sur nos déplacements de ballon et de bateaux ! C'est à partir de ce moment que la petite variante pourra aider mon équipe à prendre le dessus sur la défense adverse.

**Peux-tu nous indiquer une ou deux variantes que tu utilises ?**

On peut aller vers d'un décalage à 4 avec un pivot. Ce dernier peut faire office de bloc ou alors être positionné face au gardien pour recevoir la balle en fin de décalage.

**Dans l'article de l'Echo des pôles N°16, ton collègue, Laurent DEBIEU, entraîneur du collectif France Hommes -21 ans, nous a décrit les fondamentaux de la fixation et surtout l'intérêt de celle-ci. Quelle importance accordes-tu à la fixation dans ton système de décalage ?**

Comme je l'ai dit précédemment, le pouvoir de fixation des joueurs (A1 et A2) est très important pour assurer la libération d'espaces suffisants dans la suite du décalage pour amener son équipe vers le chemin du but. J'essaie de faire prendre conscience à mes joueurs de ne pas venir s'empaler sur la défense tout en gardant leur vitesse vers celle-ci. Ils doivent trouver le juste milieu pour être utiles au schéma de jeu.

**Comment intègres-tu ce travail de fixation dans ton système de décalage ?**

Tout d'abord, j'essaie d'avoir un discours pédagogue afin de faire comprendre l'enjeu et l'importance de la fixation. Ensuite, je mets en place des séquences de répétition du décalage au ralenti et enfin, j'use de ma voix avec des « Et lâche !!! » pour aider mes joueurs à lâcher leur ballon au moment juste dans leur fixation.

**Quels problèmes sont rencontrés en général par tes joueurs ?**

En général, on rencontre beaucoup de problèmes de Timing, quelques pertes de balle et l'une des choses assez récurrente est la conservation trop longue du ballon par certains joueurs qui manquent d'altruisme collectif.

**Une fois ce fondamental du décalage à 5 maîtrisé, comment fais-tu pour complexifier la situation ?**

Je peux modifier le système de défense (1-3-1 / 4 à Plat / 2-2, etc...) de l'équipe adverse à l'entraînement. Ceci permet d'effectuer un travail d'adaptation pour mes joueurs. Il y a aussi la possibilité d'autoriser des possessions de balle par joueur de 2 secondes maximum, d'obliger à envoyer les ballons vers l'avant, ou les passes dans les mains, etc...

**Pour toi, quel doit être l'état d'esprit de chaque joueur pour faciliter la mise en place et l'efficacité de ce travail ?**

Les joueurs doivent être assez ouverts, c'est à dire à l'écoute. Ils doivent être dans le respect des consignes, et accepter chaque exercice. Ce travail de décalage peut s'avérer rébarbatif et monotone. Les joueurs doivent cependant rester concentrés et avoir la volonté de faire ce travail laborieux pour le bien du collectif

en ayant l'assurance que cela nous facilitera le travail en compétition.

**Enfin, as-tu un souvenir particulier en tant qu'ancien joueur de haut niveau ou une anecdote en tant qu'entraîneur sur un quelconque décalage qui a débloqué une situation lors d'une compétition majeure ?**

Oui, cette année lors d'un match de l'ECA Cup (Coupe d'Europe des Nations), les joueurs n'arrivaient pas à sortir de ce schéma de décalage et patinaient contre une équipe d'Allemagne qui anticipait assez bien sur nos schémas. J'ai donc demandé aux joueurs d'arrêter de faire des décalages et de se libérer afin d'être plus créatifs. Résultat, une minute plus tard, nous marquons un but à l'issue d'un superbe décalage d'école. C'était à n'y rien comprendre !!! Comme quoi la répétition de ce travail de décalage classique conditionne une manière de jouer consciente mais elle peut aussi être la base permettant l'expression de la créativité.





## ***Canoë dame Slalom : interview de Claire JACQUET***

*Claire JACQUET est membre de l'équipe de France de Slalom dans la catégorie « canoë dame ». Elle a longtemps pratiqué le kayak également. Elle revient sur son parcours dans un entretien avec Michel SAIDI, directeur du Pôle de Nancy où elle a pagayé quelques années ....*

*Quand as-tu découvert le canoë ?*

Ma famille parlait souvent du club d'Ancerville (maintenant rattaché à Bar-le-Duc) quand j'étais gamine. Alors vers mes 8 ans j'ai voulu essayer... Enfin essayer le kayak !! Mais cette année là, c'était les JO d'Atlanta (96), j'ai donc regardé malgré le décalage horaire. C'est là que j'ai vu du canoë ! En plus au club y avait de quoi faire, c'était l'été, du coup on faisait plus de nage en eau vive qu'autre chose. Alors bon, on prenait n'importe quel bateau : C1, C2 ou K1... C'était trop bien !

*Pourquoi ce choix ?*

Quand j'ai commencé le canoë-kayak, les filles n'avaient pas le choix entre le canoë ou le kayak ! Du coup en compétition le choix ne se faisait pas. Mais mon entraîneur de l'époque, Julien ARRIBE, nous faisait changer d'embarcation pour travailler l'équilibre, l'habileté... J'ai toujours préféré le canoë et si j'avais pu, j'en aurais fait en cadette, on est plus haute, il faut jouer avec le bateau !! Au final, dès que la catégorie a été ouverte aux dames en 2005, j'ai fait des courses, bien que classée avec les hommes et en N3... Cela a bien changé depuis !

*Quelles difficultés ?*

Au début ce qui était difficile, c'était surtout de trouver du matériel adapté. Je

ne suis pas très grande et du coup les calages étaient souvent trop grands ! Et je ne parle pas de la taille des pagaies...



En dehors du matériel, il a bien fallu attendre que les fédérations française et internationale permettent le développement de la catégorie. En effet en septembre 2005 on a commencé avec le niveau régional et en 2009 le C1 dame était en démonstration au Championnat du Monde de Seu d'Urgel. Cette année, à Bratislava, nous avons pu faire les premières courses par équipe.

Il y a une chose qui peut sembler facile pour certaines mais qui pour moi fut une véritable difficulté, c'est le choix entre canoë et kayak ! Ça faisait quelques années que je n'étais pas loin de la sélection -23 ans en kayak, mais je restais toujours à la maison... 2010 n'a pas échappé à la règle sauf qu'en plus je doublais en canoë ! Déjà que les piges sont difficiles à gérer mais avec deux embarcations, rester concentrée ou encore se remettre dans une toute autre course après la réussite (ou l'échec) de la première est un véritable défi. Ce n'est qu'un point de vue personnel, mais j'ai préféré me concentrer uniquement sur le

canoë et aujourd'hui je remercie ceux qui m'ont aidé à faire ce choix. Parce qu'au final je continue à doubler mais c'est avec le scolaire !!!

### *Quels plaisirs ?*

Ce que j'adore dans le canoë c'est le jeu ! Le jeu que procure la recherche d'équilibre, aussi celui que l'on trouve en cherchant à acquérir une nouvelle technique pour faire en sorte que ça ressemble un max à ces messieurs. Cela fait énormément plaisir de se sentir progresser à chaque séance, trouver un nouveau geste, réussir à passer un rouleau sans tomber sur son appui ou encore arriver «au piquet» dans un stop... C'est un jeu de découvrir quelque chose de "nouveau" et d'aller à la recherche de sensations, varier les plaisirs pour toujours être au top !

Le plaisir aussi de retrouver les compétitions internationales grâce au C1 car pour ma part mes dernières compétitions à l'étranger remontaient à 2006 avec le Championnat du Monde Juniors à Solkan en kayak. Et pour toutes celles qui pensent que c'est choisir la facilité que de faire du canoë et bien tant mieux et venez nous rejoindre !!



### *Quelles sont les différences et les points communs ?*

Disons que le but reste le même : aller le plus vite possible avec le moins de pénalité !! Mais en canoë le chemin le plus rapide n'est pas forcément le plus court...

Blague à part, en canoë il faut être plus fin dans les trajectoires car on ne peut pas rattraper une erreur comme en kayak. Du coup, c'est important d'être à l'aise avec l'eau vive et savoir jouer avec. Je trouve que le canoë, c'est comme danser sur un fil et tout faire pour ne pas en tomber... D'autres parleront des chevaliers de la rivière ! Mais au final on parle de la même chose : l'équilibre. Il est complètement différent en C1 ou en K1. En C1 on est plus haut, le centre de gravité n'est pas le même et une erreur de gîte fini souvent par un esquimautage comme on le voit fréquemment chez les messieurs !

Ce qui change aussi c'est le coup de pagaie, chaque appuie est important et donc doit être déterminant. La spécificité du canoë fait aussi sa difficulté avec notamment les appuis en débordée qui demande un peu plus de puissance et de précision que n'importe lequel des coups de pagaie en K1.

Mais bon, il y a certes des différences mais les deux restent complémentaires dans la formation de n'importe quel pagayer.

### *Quels sont tes axes de travail maintenant en canoë ?*

Comme j'ai pu le dire précédemment, le point important dans le canoë c'est une bonne qualité d'appui. Cela fait de nombreux mois que j'y travaille et je pense qu'à chaque fois qu'un céiste monte sur l'eau, il y pense.

D'autre part, je travaille la dissociation épaule/bassin car c'est la base de l'équilibre du bateau surtout qu'en canoë on se met assez vite à l'eau.

Si je suis partie du pôle de Nancy pour me rendre sur celui de Pau, c'est aussi pour travailler plus en eaux vives car c'est rare dans l'Est de la France. Dans mon club, c'est tout plat à l'inverse des bassins internationaux. Je pense que le moins volumineux doit être Prague !

### *Justement, le rôle du passage au pôle ?*

J'ai passé 6 ans au pôle de Nancy, je suis arrivée j'étais une gamine de 17 ans qui voulait tout casser et je suis partie heureuse car j'avais réussi. J'y ai appris à m'entraîner sur le plan qualitatif et quantitatif ! Je venais

d'un club dynamique, mais en arrivant au pôle de Nancy cette dynamique a "gravi un échelon". En effet, je suis passée de l'espoir d'une médaille aux championnats de France à l'espoir d'une sélection en équipe de France. Et maintenant sur Pau, je rêve d'une médaille internationale (je vous laisse deviner laquelle). Ce que je veux dire par là c'est que plus les gens qui t'entourent sont forts et plus tu as envie d'être fort... En tout cas c'est ce qui me fait avancer.

Même le pôle m'a fait grandir, j'ai appris à être autonome, à me reposer, à être plus mobile en allant faire des bassins... Après, tous les jours n'ont pas été roses. J'ai eu des gros moments de doute surtout en période de blessure. Mais si j'ai appris un truc c'est de ne jamais rien lâcher.

*Si tu avais à refaire le passage au canoë, qu'est-ce que tu modifierais, qu'est-ce que tu conserverais ?*

J'ai vraiment commencé au tout début du canoë dame, enfin sans compter nos prédécesseurs en C2 mixte. Du coup, je ne pouvais pas trop espérer commencer plus tôt en compétition, ce que j'aurai pourtant aimé.

Il y a un grand débat sur les parcours : doivent-ils être différents pour les filles ? Je ne pense pas car même si on fait 15 inversions dans un parcours et que l'on va moins vite au moins on fait comme les autres et ça nous demande de nous arracher pour progresser plus vite. Notre catégorie est encore jeune comparée aux autres et on a moins vécu que n'importe quel concurrent qui est au départ. Il faut qu'on s'adapte, que l'on progresse encore plus techniquement ! Le chemin n'est plus très long car si l'on regarde les courses inter cette année, il est rare que ça passe encore en finale avec un 50...

Le seul truc que j'aurai aimé changer c'est de pouvoir courir les Championnats du Monde dès 2009 car cette année au départ à Bratislava, j'ai senti que je

manquais d'expérience... Vivement les prochains !

*Quel matériel utilises-tu ?*

On est moins puissante que les garçons du coup j'ai une pagaie TE11 (comme Tony) mais recoupée de 2-3 cm en bas : TE11 Lady by Galasport.

Mon bateau est un Carioca de chez Galasport. C'est un bateau que l'on a développé à force de discussions avec Yves NARDUZZI, entraîneur catégoriel des dames, Caroline Loir et moi. Yves a l'expérience des modifications à faire pour nous apporter un bateau qui correspond à nos attentes. Il est construit sur la base du "Tilt" (de Tony) mais plus simple pour des petits gabarits, plus fin pour pagayer plus proche du bateau et il tourne facilement. C'est ce qui est cool car on a un bateau tip-top comme il nous faut !

*Est-ce que tu penses que les filles ont une approche particulière quand elles abordent le canoë ?*

Je pense que le gros frein pour beaucoup de filles, c'est l'esquimautage. C'est vrai que l'on est sanglée dans le bateau, c'est un peu plus instable et il faut aimer l'eau...

Au départ des championnats de France, j'en ai entendu qui disaient qu'elles n'arriveraient jamais en bas et pourtant je les ai retrouvées à l'arrivée sans 50... Elles manquent de confiance et se surprennent elle-même de ce qu'elles sont capables de faire !

Par contre je pense que les filles ont les mêmes appréhensions avec l'eau vive que se soit en C1 ou en K1.





*Comment te vois-tu au plan technique, physique, de l'engagement ?*

Sur le plan technique, j'avoue avoir appris beaucoup de chose et en avoir encore beaucoup à apprendre. Il est vrai que les bases du kayak sont importantes pour tout ce qui est trajectoire, lecture de l'eau... Cependant, je pense qu'il a fallu que j'oublie quelques petites choses du kayak quand je me suis mise exclusivement au canoë. Je parle notamment des esquives et des trajectoires tendues !

Question physique, je pense que c'est plus dur ! C'est vrai que c'est asymétrique, en eau vive il faut tenir les reprises en débordé, le gainage est hyper important pour la transmission au bateau. Physiquement, il faut s'investir surtout sur des bassins comme Pau, Bratislava, Tacen...

On peut voir aussi que sur une course en C1 dame rien n'est jamais joué. Même si on rate une figure, on peut encore espérer quelques choses. La règle d'or c'est de ne jamais rien lâcher.

*Est-ce que tu penses que l'activité canoë est encore connotée « masculine » ?*

Oui, je pense pour certains, mais les choses changent ! Il y a de plus en plus de gars qui viennent nous dire qu'on progresse ou encore qu'ils n'oseraient pas se lancer du haut de Bourg-st-Maurice en C1 à 40m<sup>3</sup>. Mais je pense qu'il ne faut pas trop comparer se avec les gars et rester lucide ! Il va falloir du temps avant de réussir à faire les mêmes choses. Lorsque je regarde des C1 hommes, ils continuent à me faire rêver. Cependant, il ne faut pas dénigrer ce que les filles font car on se donne autant de mal qu'eux à l'entraînement et quand on fait une médaille on a la même qu'eux...

En plus, les constructeurs font des efforts pour adapter le matériel aux filles... Alors histoire à suivre !

*La course réussie : laquelle ? Quand ? Pourquoi ? Que s'est il passé après ? Idem pour la course ratée ?*

La course que j'ai le mieux réussie cette année, c'est la finale du Championnat de France à Metz en juillet dernier ! J'étais à la maison, ou presque. Je partais favorite et pour une fois je l'ai assumé. Je suis montée en puissance au fur et à mesure des manches pour finir sur deux manches à zéro en finale. Je pense que la course ratée est la dernière à laquelle j'ai participé : les championnats du Monde de Bratislava de septembre dernier. Grosse déception ! Je fais tout l'inverse que lors des France, je fais une bonne deuxième place en qualifications et je m'effondre complètement en demi. Du coup je regarde la finale du bord. Je crois que ça s'appelle l'expérience !

*Comment verrais-tu la formation des filles au canoë ?*

Je pense que tous les clubs rencontrent le même problème, c'est de fidéliser les jeunes et pour les filles c'est encore plus difficile. Pour moi, il faut déjà arriver à garder les filles dans les clubs pour leur permettre de progresser.

Après, je suis assez "outdoor" du coup j'encourage les filles à être polyvalente à toucher à tout car tout sera utile ! Dans la même idée, il est important de garder des séances de kayak, d'une part pour l'équilibre musculaire et aussi car les meilleures internationales sont aussi fortes en kayak. En disant cela, je pense à Jess FOX, Rosalyn LAWRENCE, Jana DUKATOVA ou Caroline LOIR.

Pour les jeunes, c'est important de travailler l'équilibre, les habiletés en eaux vives... Les filles n'aiment pas se mettre en vrac dans les rouleaux et moi la première, mais quand il faut, il faut. Ce n'est pas forcément sur l'eau mais en salle sur un ballon ou en faisant du roller ou du ski de fond...

En tout cas, j'invite toutes les filles à essayer et pourquoi pas de s'investir dans le canoë si elles le souhaitent !



## Les calages en canoë d'équipage de Course en Ligne

José RUIZ

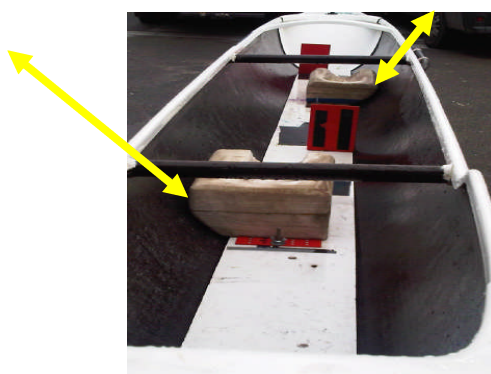
*L'importance du calage et du pouf en canoë Course en Ligne est considérable, à la fois pour une transmission efficace des forces lors du coup de pagaie car c'est à la fois le point fixe **pagayeur/bateau** mais également pour **garantir l'intégrité physique** des céistes et éviter les traumatismes rotuliens aigus. José RUIZ, entraîneur national au Pôle France de Nancy a pris le soin de retranscrire par écrit une présentation réalisée à l'occasion du regroupement 2011 des entraîneurs du PES 2.*

- Les différentes étapes pour se caler en C2 de Course en Ligne :

- 1) Commencer par positionner l'équipier arrière au maximum sur l'arrière du calage.
- 2) L'équipier avant va venir se positionner en mettant sa cheville arrière à hauteur de la cheville avant de l'équipier arrière. On dit dans le « jargon de céiste » que l'on se cale « cheville/cheville ».



- 3) Les poufs vont être placés sur le calage de sorte qu'ils viennent bien s'appuyer sur les bords du bateau de chaque côté des bordés.



Nous obtenons ainsi un premier positionnement rapide qui nous permet d'aller sur l'eau. Les réglages vont être corrigés et réajustés (si besoin) en fonction de la navigation du bateau à différentes vitesses.

Les réglages permettront d'ajuster :

- La gîte en recentrant/décentrant un équipier en fonction des différences éventuelles de poids (par contre bien penser à recoller une épaisseur de mousse sur le côté pour bien recréer le contact du pouf sur le bord du bateau),
- l'assiette (avancer ou reculer les équipiers) pour que le bateau navigue bien dans ses lignes.

\*\*\* Recoller (si besoin) une mousse pour garder le contact avec le bord du bateau \*\*\*



- Les différentes étapes pour se caler en C4 de course en ligne :

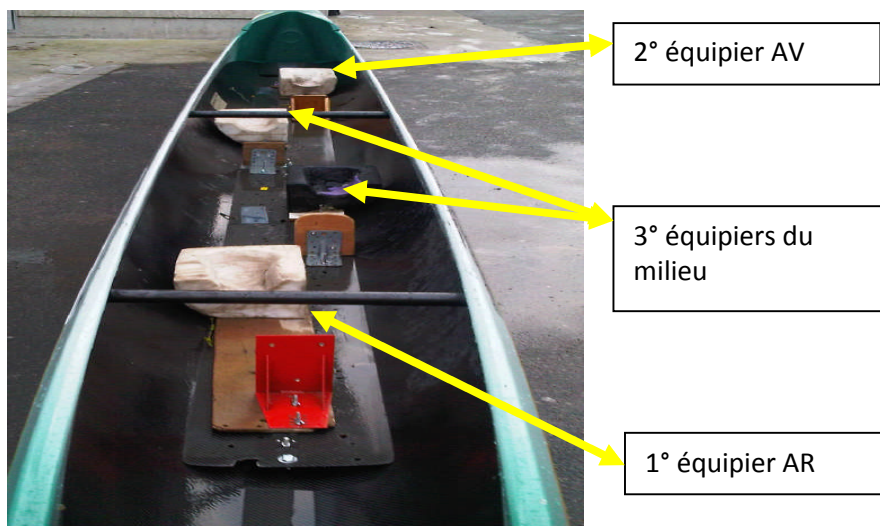
1) Commencer par positionner l'équipier arrière au maximum possible sur l'arrière du calage.

2) Placer l'équipier avant au maximum possible sur l'avant du calage.

3) Une fois les deux extrémités positionnées, sur la même logique que pour le calage du C2, les équipiers 2 et 3 vont venir se positionner en suivant le principe du placement « cheville/cheville » par rapport aux équipiers 1 et 4.

4) Les poufs vont être posés également sur le calage de sorte qu'ils viennent reposer sur les bords du bateau de chaque côté des bordés respectifs.

Comme pour le C2, les réglages vont être ajustés (si besoin) en fonction de la navigation du bateau à différentes vitesses sur l'eau. On pourra, si nécessaire, recentrer les équipiers pour que le bateau n'ait pas de gîte et/ou déplacer les équipiers en avant ou en arrière pour que le C4 navigue dans son assiette.





Les pieds seront placés dans le C2 ou C4 de sorte que les pagayeurs ne se gênent pas lors de la navigation. On va éviter au possible que les pieds se croisent, chacun en fonction de son bordé restant de son côté du calage.



Les distances entre les équipiers doivent être « raisonnables » à la fois pour qu'ils ne se gênent pas lors de la navigation (permettant l'engagement technique et le travail de flexion sur l'avant) mais également une efficacité conjuguée dans leurs coups de pagaies. Chacun va trouver la position qu'il juge « optimum » pour une meilleure efficacité possible.

*\*\*\* Pour faciliter la composition de C2 et C4 dans les clubs, il est tout à fait possible de composer des bateaux avec des équipiers de même bordé (droite/droite ou gauche/gauche) : il suffira juste de les disposer avec un peu plus d'espace entre eux pour leur permettre de s'exprimer gestuellement sans se toucher. En ce qui concerne les places dans un C4, il sera préférable de disposer les bordés identiques à l'avant du bateau, (car il est plus facile de pagayer dans l'axe du bateau étant donné que le bateau est plus étroit sur l'avant) en troisième place le bordé différent pour l'aide à la direction avec le 4<sup>ème</sup> équipier.*

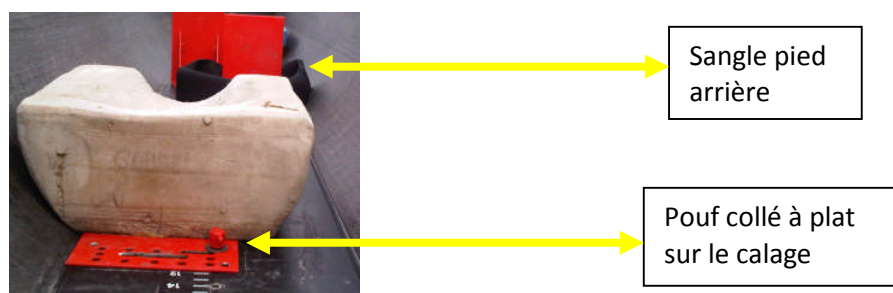
### Principes et astuces :

Il est préférable d'avoir une planchette (bois ou carbone) sur laquelle on viendra coller le pouf et fixer la cale de pied arrière. Ce système permet à la fois d'être solidaire du calage et du bateau, il est très pratique pour se caler rapidement dans les différents bateaux C2 et C4 (changer de place ou d'équipiers selon les besoins).

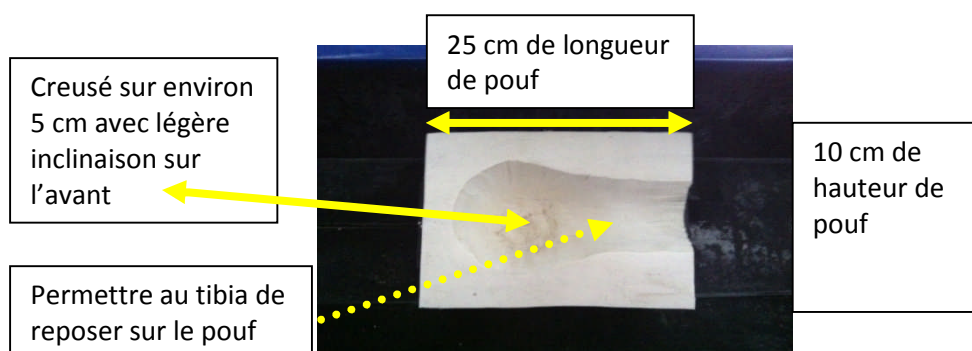


- Gîte et assiette du bateau : Il faut obligatoirement répartir les poids des différents équipiers dans le bateau pour naviguer sans gîte et avec une bonne assiette aux différentes vitesses.
- Le pouf : mousse de qualité, qui assure à la fois une bonne rigidité pour éviter les déformations lors des transmissions des forces (d'où une perte d'efficacité à chaque coup de pagaie) mais pas trop non plus pour éviter les blessures et irritations du genou.
- Il est important, de bien placer le pouf à plat sur le calage pour éviter des surpressions ou des déséquilibres traumatisants pour le genou du pagayeur. Pour les initiés et experts, il sera conseillé de le fixer au calage pour permettre une meilleure consolidation (pagayeur / bateau) lors des transmissions des forces.

- Certains athlètes se sanglent le pied arrière, pour faire davantage corps avec le calage et le bateau lors de la transmission.



- Une bonne hauteur de pouf : il n'y a pas forcément une hauteur « unique », chacun se calera en fonction de sa morphologie, son aisance technique ou encore ses sensations propres. Il faut tout de même bien garder à l'esprit que plus le pagayeur sera calé haut, plus il augmentera ses leviers mais plus le centre de gravité sera élevé et entraînera des problèmes d'équilibre. A l'inverse en se calant bas, il baisse son centre de gravité, diminue certes l'instabilité mais diminue ses bras de levier et donc augmente la dureté de l'appui. La hauteur moyenne serait aux environs de 5 cm (distance entre l'empreinte du genou et le fond du bateau).
- Le genou ne doit pas être compressé dans le pouf, ni trop libre pour assurer la meilleure transmission possible des forces.
- Le pouf doit être assez long et creusé en légère inclinaison vers l'avant, pour permettre au tibia de reposer sur celui-ci. Cela permet de soulager les pressions du poids du corps qui s'exercent principalement sur le genou d'appui (la rotule). Un pouf trop court et creusé à plat, engendrerait des risques de blessure, d'inflammation ou d'usure de la rotule.



- La distance genou d'appui et pied arrière doit être confortable. La flexion exagérée de la cheville arrière provoque un manque de relachement et une compression du mollet. A l'inverse, avec une hyper-extension, l'appui sur la cale arrière n'est plus possible voire inefficace.



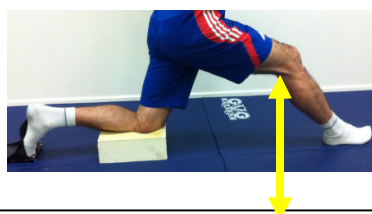


Pied AR trop serré :  
manque de relâchement



Pied AR trop libre : manque  
d'appui

- L'amplitude exagérée du pied avant vers l'avant, va créer une tension supplémentaire au niveau des jambes. La chaîne musculaire : quadri-adducteurs-ischio-jambiers-fessiers va être en tension extrême et permanente, provoquant de la fatigue musculaire additionnelle et un manque de relâchement en phase aérienne du pagayeur. A l'inverse un pied avant trop serré va provoquer une instabilité et nuira à l'engagement du pagayeur en flexion sur son coup de pagaie à l'attaque. En même temps, cette position provoquera une mise en pression du poids du corps sur le pied avant qui va se traduire par une force négative vers le bas au bateau et donc faire « enfoncer » la pointe avant dans l'eau.



Tension musculaire inutile



Force négative sur le bateau

Le ceiste va aligner au maximum ses trois points d'appuis (pied AV / genou d'appui / pied AR) pour lui permettre une meilleure flexion du buste sur l'avant et un meilleur placement des épaules et du bassin dans le sens de marche de son bateau. On va certes recentrer et diminuer la base de sustentation ce qui va provoquer plus de problèmes de déséquilibre chez les débutants. En tout cas il faudra de manière progressive emmener nos jeunes pagayeurs vers cette position.

Bassin perpendiculaire à  
l'avancement du bateau



Alignement des  
trois points (pied  
AV/ genou appui  
/ pied AR)

Crédits photos : José RUIZ / Nicolas IMBERT / Anthony SOYEZ

En savoir plus : 2 Bonus extraits du DVD Canoe Kayak Course en Ligne, 9 principes techniques pour performer : « Fabriquer un pouf de canoë » et « Thomas SIMART présente ses calages de canoë », diffusé par

[www.sceren.com](http://www.sceren.com)

## ANALYSE DU STOP EN SLALOM

Pierre DEVAUX

*Voici un travail de transmission très original proposé par Pierre DEVAUX, entraîneur national au Pôle France de Nancy. Pierre a cherché le meilleur moyen de transmettre ce qu'il voyait, en tant qu'entraîneur, lors de la réalisation d'une figure en Slalom. Comme le sujet est vaste, il a choisi de se centrer sur « les stops » en essayant de montrer les éléments d'efficacité et de réussite de cette figure dans le cadre d'une compétition de Slalom.*

*Pour mieux expliquer sa démarche, il a tout d'abord réalisé 4 montages vidéo intitulés :*

[Analyse d'un stop : principes communs](#)

[Le stop 1 appui](#)

[Le stop 2 appuis](#)

[Le stop dénage/appeel](#)

*Pour regarder ces vidéos, cliquez sur les noms des vidéos ou rendez vous sur le site [www.ffck.org](http://www.ffck.org) , rubrique haut niveau, publications techniques, vidéos regard technique Slalom.*

*En complément des montages vidéo proposés, Pierre nous présente sa démarche sous forme de questionnaire.*

**Peut-on définir à l'avance la technique de stop que l'on va utiliser dans un parcours ? Si oui comment ?**

En analysant les mouvements d'eau depuis le bord, on peut tout à fait prévoir de réaliser un stop d'une manière précise. Par contre il ne faut pas s'attendre à ce qu'il y ait une solution miracle pour réaliser un type de stop. On peut très bien avoir un chrono identique sur un stop avec 3 réalisations différentes, voire plus ! En dehors du parcours, ce qui est le plus important pour moi, c'est l'athlète. C'est lui qui va réaliser le parcours, ce sera lui le seul acteur à l'instant T. Il faut que l'athlète soit partie prenante du projet. Si

on lui dicte de A à Z ce qu'il doit faire, il lui sera difficile de tout mémoriser. D'autre part, s'il ne se sent pas en capacité de réaliser les projets qu'on lui a « dictés », il ne pourra en aucun cas les réaliser.



Quoi qu'il arrive je suis toujours guidé par un fil rouge qui est : « Je suis en présence d'un tracé et d'un athlète, tous deux ont leurs particularités. Je connais les qualités techniques, physiques et mentales de cet athlète...mais aussi ses limites ! Avec tout ça, quelle stratégie de franchissement puis-je l'aider à construire pour aller le plus vite possible en bas ? »

Par exemple, pour définir comment faire un stop dans un parcours, en situation de course avec un tracé et un athlète, j'aurai la démarche suivante :

1 : J'observe les techniques employées par les ouvriers. Quelles trajectoires avaient-ils et pour quel type de stop ?

2 : J'analyse le contexte dans lequel se situe le stop. C'est-à-dire : Où est placée la porte précédente ? Où se situe la suivante ? Dans quel mouvement d'eau se situe-t-il ?

Cela m'aide à envisager les diverses possibilités pour :

- la trajectoire d'approche (large, contrainte, venant de l'amont ou d'un côté...),
- la trajectoire de sortie (courte ou longue),
- la vitesse d'arrivée dans la porte (l'approche d'un stop dans une chute sera différente de celle dans un courant lisse),



- la vitesse et la trajectoire de sortie (y a-t-il une figure nécessitant de la vitesse en sortie de stop ?)

3 : J'analyse les mouvements d'eau à l'approche, dans et en sortie du stop. Il s'agit d'évaluer si le contre-courant est puissant, s'il retient bien et s'il est stable. Je regarde beaucoup la zone de cisaillement. C'est une zone très importante car bien franchir cette zone c'est déjà amorcer son stop dans de bonnes conditions.

Une fois que j'ai balayé l'aspect analytique, le principal du travail va se faire. C'est avec l'athlète qu'il se réalise.



1 : Quel bagage technique a cet athlète ? C'est-à-dire, que sait-il faire et avec quel taux de réussite ? Le pourcentage de réussite est déterminant. Si à l'entraînement il n'a un pourcentage de réussite que de 15% sur des stops tête, ce serait un énorme risque d'en prévoir en course ! Par contre s'il est de 95%, ce sera intéressant de le tenter de cette façon.

2 : Quelles qualités physiques a-t-il ? Par exemple, est-il capable de réaliser en fin de courses tel ou tel type de stop ? Il se peut qu'il manque de fraîcheur pour réussir correctement une technique de stop en fin de parcours.

3 : Dans quelles dispositions mentales se situe-t-il ? Est-ce qu'il « sent » la figure ? Est-il en confiance ?

L'enjeu de la course a-t-il un impact sur sa façon d'aborder la course ?



Une fois que tous ces paramètres sont évalués, il est plus facile de guider l'athlète dans son projet. Sachant qu'avec l'expérience un athlète ressent de plus en plus facilement ce qu'il sera utile de faire une fois sur l'eau.

**Est-il possible de prévoir exactement le stop que l'on va faire ?**

Une fois le projet de navigation bien ficelé, il faut se battre pour l'accomplir. Cependant il ne faut pas rester borné à une réalisation coûte que coûte.

En cas d'imprévu, il faut faire appel à la capacité d'adaptation ou d'improvisation de l'athlète.

Il arrive que des bassins aient des mouvements d'eau de type « aléatoire ».

Dans ce cas, nous réfléchissons avec l'athlète à la réalisation qui a le plus de chance d'aboutir, mais nous laissons une porte ouverte pour rester adaptable.

Cette capacité d'improvisation en course doit se travailler à l'entraînement en ne prévoyant pas systématiquement ce qui va se passer.

La nécessité de planifier plus ou moins est étroitement liée au fonctionnement mental de l'athlète. Certains athlètes ont besoin de tout planifier et donc savoir exactement comment faire les 6 stops du parcours. Cette stratégie vise à les rassurer. Ils se sentent en confiance car il n'y a pas de place à l'incertitude, ils savent quoi faire à chaque instant (en dehors d'une improvisation nécessaire). A l'inverse, certains autres ont besoin de ne pas tout prévoir car cela les stresse. Ne pas tout prévoir ou prévoir uniquement les grandes lignes (par exemple juste savoir avec quel angle arriver dans le stop mais pas la technique à faire) leur permet d'être plus

libérés car ils sont dans un système constant d'improvisation et ne sont pas surpris par un imprévu (ex : coup de vent...).

### **Quelle part de risque faut-il mettre dans la réalisation d'un stop ?**

La compétition est le seul moment où l'athlète peut exprimer tout le travail qu'il a fait à l'entraînement. Quelque soit le résultat final, l'athlète ne doit rien regretter. C'est pourquoi, malgré les conseils, il faut que le projet lui appartienne. Si la stratégie est de faire un stop tête (qui est souvent plus risqué), il faut qu'il soit convaincu de son projet dans le start. Quelque soit l'issue finale, il ne doit pas regretter pas de l'avoir fait.

Pour anecdote, au championnat d'Europe moins de 23 ans, l'an passé, en Bosnie, le bassin était assez simple car avec peu de relief. En Kayak homme, il n'y avait pas d'autres choix pour passer en finale que d'attaquer tous les stops. Certains n'ont pas osé passer en stop tête le dernier stop et regrettent aujourd'hui de ne pas l'avoir tenté, d'autres ne l'ont pas tenté car ils ne s'en sentaient plus la force et ne regrettent rien car ils savent que ça aurait été un trop gros risque pour eux.

Tout le dilemme est de savoir où se situe la limite entre « tenter » et « risquer ». La

différence se situe dans le taux de réussite.

### **Quel est l'intérêt de répéter ces techniques à l'entraînement ? De quelle façon ?**

Il faut répondre au besoin de diversifier les types de stops pour répondre au plus grand nombre de situations possibles et aussi au besoin d'improviser dans certaines situations. Pour cela, je fais tout d'abord travailler tous les types de stops sur le plat. Une fois maîtrisés, je les fais répéter en eau vive jusqu'à la maîtrise des différentes techniques. Une fois que tout est calé, j'incite l'athlète à sortir du système répétitif pour aller vers plus de sensitif. Il faut que les athlètes apprennent à sentir sur l'instant la meilleure des techniques à employer. Nous faisons alors des parcours sans consignes de réalisations de stops.

Mon rôle est alors de faire des retours sur l'efficacité (l'efficience) de la technique employée.

N'ayant pas toutes les réponses dans tous les contextes, lors des entraînements nous cherchons ensemble quelles possibilités il peut y avoir sur tel ou tel stop. Parfois, la solution s'impose d'elle-même, parfois, l'apport de l'entraîneur est déterminant par sa vision extérieure et son expérience pour prendre la bonne option, parfois encore, c'est l'athlète qui la fait émerger grâce à ses sensations et son talent.





## **Romain MARCAUD revient sur sa saison 2011 en Marathon**

### **Nicolas IMBERT**

*Le K2 composé d'Edwin LUCAS et Romain MARCAUD vient de réaliser en 2011 le meilleur palmarès français dans la catégorie très convoitée du K2 Hommes sénior Marathon. L'équipage est Champion d'Europe à Saint Jean de Losne et Vice Champion du Monde à Singapour. Romain s'est prêté au jeu du question/réponse avec Nicolas IMBERT, entraîneur national au Pôle France de Nancy.*

*Nicolas IMBERT : Comment as-tu débuté le canoë-kayak ?*

*Romain MARCAUD : J'avais 7 ans, c'était l'été 1992. J'ai regardé à la TV Didier Hoyer et Olivier Boivin être médaillés de bronze en C2 1000M aux JO de Barcelone, je me suis inscrit au Canoë Club Nivernais à la rentrée de septembre !*

*A quel moment t'es tu intéressé au Marathon en kayak ?*

*L'hiver on travaille beaucoup l'aérobic en bateau. Au fil des années, les séances longues sont devenues un jeu avec les relais, les prises de vagues, les accélérations...et puis il fallait bien terminer les 20 km par un sprint... alors pourquoi pas le faire sous le format de la compétition ?*

*Pourquoi et comment cet équipage a été constitué ?*

*Assez simplement, le staff FFCK a pris les 2 premiers monoplaces des piges de Marathon. On a testé notre K2, ça collait et c'était parti pour la saison 2010.*

*Quel ressenti as-tu eu lors de votre victoire au Championnat d'Europe à Saint*

*Jean de Losne en France ? Et lors du Championnat du Monde ?*

*Lors du Championnat d'Europe, j'ai eu la sensation que personne ne pouvait nous battre, on se sentait comme invincibles, faciles dans l'effort. Surement le fait d'être portés et poussés par notre public et confiants dans notre stratégie offensive. Bilan : une victoire propre, sans bavures, une fierté de gagner sur mes terres, une calme euphorie animée par quelques larmes de bonheur...*

*Le Championnats du monde a été douloureux, la course était épuisante, pénible. La stratégie était la même qu'aux Europe et le déroulement de la course quasi identique, pourtant les sensations étaient à l'opposé de ce que j'avais connu en juillet. Bilan : une course quasi parfaite, une fierté de concrétiser notre niveau mondial, pas d'euphorie (on a quand même perdu ! ) mais une petite larme de fin de saison destinée à la plus courageuse de mes supportrices (Amandine LOHTE, Equipe de France de Course en Ligne 2002-2008) qui avait fait le petit chemin jusqu'à Singapour.*



*Peux-tu expliquer plus en détail les différences entre le Championnat d'Europe et le Championnat du Monde ?*

*Je pense que nous avons une forme exceptionnelle aux Europe, j'ai l'impression qu'on a survolé la course, les concurrents nous ont confié qu'ils avaient eu la sensation inverse. C'est surement dû à la conjugaison de plusieurs facteurs : une très bonne*

préparation, un staff très pro, une course «chez soi ». Au final, ça donne une course que l'on met à notre avantage dès le départ. C'est nous qui imposons notre rythme, qui avons le contrôle de la course et de nos adversaires en exécutant notre projet de course à la lettre, accélérations sur accélérations, rythme cassé et cassant, avec des temps de repos forcés où l'on ne pagaie presque pas. On réalise donc une course maîtrisée de bout en bout en amenant les concurrents sur notre propre terrain de jeu.

Le Championnat du Monde nous a amenés à résoudre plus de problèmes :

- le matériel : je me fais voler ma pagaie au club 2 semaines avant l'échéance, je perds donc pas mal de temps et d'entraînement à m'habituer à mon nouvel outil. La préparation se passe sans trop de soucis à part que, pendant que notre bateau est acheminé à Singapour, la FFCK ne peut nous prêter qu'un Vanquish 2 XXL de CEL (18kg) pour le stage de préparation terminal alors que nous devons courir au Mondial dans le même bateau qu'au Championnat d'Europe : un Vanquish 3 XXL Marathon (12kg).



En arrivant à Singapour, je me suis habitué à ma nouvelle pagaie, mais nous devons vivre un nouveau problème de bateau. Le cargo qui devait nous livrer les bateaux a dû changer sa route. A la place de notre Vanquish 3 XXL Marathon de 12kg nous avons donc pour la course un V4 XXL Marathon de 13kg qui venait d'être construit pour répondre à l'urgence de la situation. S'ensuit une semaine de «galère » pour trouver nos bons calages, problème que l'on termine de résoudre l'avant veille de la course.

- la navigation : le bassin est soumis aux intempéries et entraîne des coupures de navigation problématiques. Je me souviens d'une séance d'entraînement courte (45') où l'on a été obligé de débarquer 4 fois à cause des orages. De plus, les vagues, la navigation touristique, le courant, posent pas mal de soucis de stabilité et forcément de réalisation de séances d'entraînement de qualité.

- la course : le profil de course avec un incident au premier portage qui fait que nous sommes détachés à 3 bateaux (le podium) dès le 5<sup>ème</sup> km nous impose de changer notre stratégie offensive avec son rythme cassant pour une coopération presque amicale et d'entraide avec nos concurrents. Entre les Tchèques, les Espagnols et nous, un groupe de chasse se met rapidement en place afin de sauvegarder la médaille pour les 3 bateaux. Ce rythme d'une intensité élevée, pas maximale, mais sans aucun temps de repos est un rythme très usant pour nous. Nous nous y étions préparés mais ce n'est toujours pas notre point fort.

Au final, la médaille est sauvée mais le titre n'est pas gagné. A ce jeu long et épuisant, les Espagnols ont été les plus forts.

- l'environnement : maintenant que je l'ai vécu, il est clair que réaliser une course internationale chez soi est un réel avantage. Le climat de Singapour était assez insupportable pour moi, la chaleur et l'humidité excessive (35° et 90% d'humidité) me demandaient beaucoup d'efforts pour arriver à un niveau d'investissement élevé en bateau.



*Comment vous êtes-vous fixés les objectifs avec Edwin ? Quels moyens avez-vous mis en place pour les atteindre ?*

L'objectif était clair depuis le début de saison : faire des courses où l'on exprime 100% de notre potentiel sans faire de fautes.

Nous avons beaucoup discuté avec Edwin. Notre défaut l'an dernier était de ne pas avoir exactement la même stratégie de course à cause d'un langage différent. Nous avons remédié à ce problème en passant de longues soirées à définir ce que voulait dire pour Edwin et moi chaque mot, chaque attitude afin d'exécuter les actions à l'identique pour l'un et l'autre.

*Quels indicateurs vous ont permis d'identifier ce problème de communication ?*

Les différences de langages sont apparues lors des stratégies de course que nous avons mises en place aux abords de la compétition. On employait des mots différents pour désigner la même chose. Dans l'action aussi, même si on s'était accordé à faire les mêmes actions au même moment, notre langage différent a fait apparaître sur l'eau des différences de pagayage et d'intensité pour chacun des équipiers.

*Qu'avez-vous fait afin d'améliorer la communication entre vous ? Avez-vous mis en places des protocoles, des situations à l'entraînement..?*

Ce sont des entraînements plutôt mauvais qui ont amenés des doutes dans notre capacité à aller vite. Cela a créé des situations de conflit entre Edwin et moi. Nous les avons réglées en discutant longuement après les entraînements avec notre entraîneur Romain GAMORY. Il gérait les 2 points de vue, celui d'Edwin et le mien sans prendre partie pour l'un ou l'autre mais en mettant à plat les problèmes et les solutions mobilisables.

Ensuite, en situation, nous avons exécuté des entraînements ciblés avec des actions complexes au niveau de la cohésion, de l'investissement, d'épuisement dans le K2. Il pouvait s'agir de séances de changement de rythme francs, intensifs ou l'investissement dans chaque phase de travail doit être le même pour les coéquipiers pour aller au bout de la séance. En résumé des séances très dures où l'osmose se devait d'être parfaite sans quoi la séance devenait impossible à finir.



*Tu t'entraînes à Nancy et Edwin à Cesson. Comment avez vous géré la distance ?*

Je travaille à plein temps, Edwin était encore étudiant. Il a eu l'extrême gentillesse de s'adapter à mon emploi du temps pour venir s'entraîner à Nancy afin de travailler notre K2. Manquant de stage, nous nous sommes retrouvés régulièrement à Nancy pour des semaines d'entraînement intensives ou Edwin logeait chez moi.

*Quels sont pour toi les points clés de vos courses ?*

Je pense que le plus important est la conception que l'on se fait de la course. Ainsi le point clef pour notre K2 est l'idée et la vision avec lesquelles on se lance dans la course : être offensifs dès le départ, jusqu'à la ligne d'arrivée sans tomber dans de l'agressivité, saisir les opportunités de manière intelligente.

Quelle différence as-tu apportée sur ta saison d'entraînement par rapport aux dernières saisons?

Pas grand chose en fait, j'ai simplement suivi mon propre programme d'entraînement en y amenant une grosse part de « plaisir » et de bien-être comparé aux autres années.

J'ai aussi augmenté ma charge d'entraînement comme n'importe quel athlète voulant progresser.

*Peux-tu nous dire comment tu gères ton alimentation au quotidien mais aussi pendant les périodes de compétition ?*

Comme tous les sportifs de Haut Niveau, j'essaie d'avoir une alimentation la plus variée et la plus équilibrée possible. Pas de magie...

En période de compétition, même si l'on n'a parfois pas trop le choix, je fais un peu plus attention aux produits consommés. J'essaie d'absorber le maximum d'énergie

tout en mangeant des aliments sains, et puis j'ai un super coach nutrition : Edwin.

*Que dirais-tu à un jeune ligueux pour l'inciter à faire du Marathon ?*

Il faut déjà qu'il intègre que les séances longues en bateau sont indispensables pour performer à Haut Niveau. Autant les faire dans un climat sympa en s'amusant, en les rendant attractives par des exercices ludiques ; ça l'incitera à venir faire la même chose en compétition.

Et puis il y a une dimension stratégique importante demandant d'utiliser un peu son cerveau... quoi de plus réjouissant que d'avoir su utiliser les autres payeurs pour franchir la ligne d'arrivée devant eux ?

Et finalement le format international du Marathon empêche toute monotonie. Pour chaque tour de 4km il y a 2 virages et un portage et on trouve rarement des lignes droites de plus de 1250m ! Pour performer, je conseillerais donc à un jeune marathonien de savoir être intelligent et opportuniste...

**MARATHON**  
LE CANOE-KAYAK, L'ESPRIT CLUB

Romain MARCAUD et Edwin LUCAS,  
Champions d'Europe en K2 Hommes

**NOS CHAMPIONS 2011**

**CHAMPIONNAT DU MONDE**  
SINGAPOUR (SINGAPOUR)  
Romain MARCAUD / Edwin LUCAS  
Vice champions du Monde en K2 Hommes  
NANCY TOMBLAINE / SAINT GREGOIRE

**CHAMPIONNAT D'EUROPE**  
SAINT JEAN DE LOSNE (FRA)  
Inès DEVRAINES / Gwendoline MOREL  
Vice Championne d'Europe en K2 Dames Senior  
STRASBOURG EAUX VIVES / A.S.L. ST LAURENT BLANGY

Romain MARCAUD / Edwin LUCAS  
Champions d'Europe en K2 Hommes Senior  
NANCY TOMBLAINE / SAINT GREGOIRE

Pierrick MARTIN  
Champion d'Europe en C1 Hommes - de 23 ans  
A.S.L. ST LAURENT BLANGY

Eliot COUTOU / Antoine MAIGROT  
Champions d'Europe en C2 Hommes Junior  
SAINT VIT

Johann OLLA / Raphaël PETIT  
Médailles de Bronze en K2 Hommes Junior  
CANOE KAYAK CLUB VALLEE DE L'AIN / CANOE CLUB NIVERNAIS

Raphaël PETIT  
Médaille de Bronze en K1 Hommes Junior  
CANOE CLUB NIVERNAIS

Constance ROTMAN / Awen TOSSER  
Médaille de Bronze en K2 Dames Junior  
STRASBOURG EAUX VIVES / C.K.C. NANCY TOMBLAINE

WWW.FFCK.ORG



## A VOIR, A LIRE, .....



### Canoe-Kayak de course en ligne, 9 principes techniques pour la performance

À partir d'images tournées dans des clubs et pôles d'entraînement de la FFCK, de témoignages d'athlètes et d'entraîneurs, et d'images de synthèse, le DVD Canoë-Kayak de Course en Ligne propose des repères techniques permettant de mieux comprendre les principes d'actions, les pensées et intentions des pagayeurs dans leur recherche de performance.

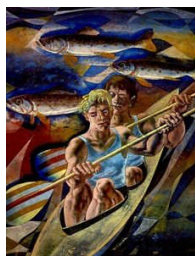
Le DVD comporte deux montages principaux d'environ 35 minutes chacun, l'un sur le kayak, l'autre sur le canoë. Ces documents sont complétés par de nombreux bonus présentant le Canoë féminin, des éducatifs, des trucs et astuces pour caler un canoë, etc ... Il concerne principalement la Course en Ligne mais aussi toutes les disciplines du Canoë-Kayak et s'adresse aux enseignants, formateurs, entraîneurs et sportifs à la recherche de perfectionnement.

Auteurs : Pascal ROZOY, Jean-Christophe GONNEAUD, Frédéric IMBERT, Albert PERNET

Réalisation : Eric PAUL, La Passerelle

Diffusion au prix public de 22 euros

Commander cet article via le [Centre national de la documentation pédagogique](http://www.sceren.com) en cliquant sur le lien ou en vous rendant sur [www.sceren.com](http://www.sceren.com)



Pour sauvegarder, regrouper, faire partager des images d'archives de nos activités, **l'Amicale des Internationaux Français de Canoë-Kayak** a créé un blog qui s'enrichit de jours en jours... N'hésitez pas à lui rendre des visites régulières ou à faire parvenir quelques trésors qui seraient cachés dans vos armoires....

[www.aifck.canalblog.com](http://www.aifck.canalblog.com)



Il est parfois difficile de se rendre aux toujours très intéressants Entretiens de l'INSEP. La dernière conférence, sur le thème très actuel : *Manager dans la singularité*, est maintenant en ligne sur Canal Insep. N'hésitez pas à vous rendre sur le site pour profiter des interventions qui sont ainsi accessibles à tous.

<http://www.canal-insep.fr/managerdanslasingularite/>

Partenaire Institutionnel Sports



Partenaire Institutionnel  
Développement Durable



Partenaire Officiel



Partenaire Officiel Sports



Partenaires Principaux Sports



Partenaires Sports



Partenaires du Développement des Clubs



Partenaires Avantages Licenciés



### Directeur de la publication

Vincent HOHLER

### Coordination de la rédaction et mise en page

Jean-Christophe GONNEAUD

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

### Téléchargement

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

### Crédits Photo

Denis CLET  
Juliette FREUDENBERG  
Eric LERUYET  
Nicolas IMBERT  
Mélanie RAGARU  
José RUIZ  
Anthony SOYER  
Club CK Metz  
FFCK-DDPI  
FFCK-Virginie AUBAZAC