

# L'Écho des pôles

Fédération Française de Canoë-Kayak

# n°9

**Juillet 2009**

## SOMMAIRE

|  |    |
|--|----|
| Nouveau règlement Slalom, nouvelle stratégie ? | 1  |
| Organiser un stage régional Minime             | 12 |
| Nager pour mieux pagayer                       | 16 |
| Apprentissage du canoë de Course en Ligne      | 23 |
| Infos diverses                                 | 31 |

### Lecture candide

Le neuvième numéro de l'écho des pôles débute par un article consacré à la nouvelle procédure de classement pour les épreuves de Slalom. Mon attention a été retenue car il pose une question intéressante au lecteur candide que je suis « **le meilleur slalomeur doit-il être le plus régulier, le plus rapide ou les deux à la fois ?** » en d'autres termes « **faut-il être prudent ou oser prendre des risques pour gagner ?** ».

Éric BIAU doit être remercié pour avoir ouvert ce débat d'abord parce que c'est l'actualité mais aussi et surtout parce que susciter la réflexion en faisant partager son analyse est essentiel au progrès de tous, entraîneurs comme athlètes. Cela est indispensable à une authentique démarche de haut niveau ; l'important est qu'au-delà des habitudes, de la routine, il faut aussi savoir interroger les certitudes ou les évidences.

Si le meilleur est donc, bien sûr, celui qui l'emporte, gagner relèverait-il de la même stratégie de course selon que l'ancien ou le nouveau mode de classement serait appliqué ? Dans tous les cas, le classement est un affichage qui ne révèle pas précisément de quoi il rend compte et les éléments statistiques présentés dans l'article n'y suffisent pas. Éric souligne cela en affirmant que pour augmenter les chances de victoire il faut être performant dès les premières manches et être capable d'accélérer encore en finale... Si donc le mode de classement était susceptible d'influer la stratégie de course, la façon dont s'y prend le sportif pour l'emporter devrait être adaptée. Pourrait-on alors répondre à la question posée en extrapolant les classements résultants de modalités distinctes mais mise en œuvre au cours d'une seule et même course ? Rien n'exclut en effet que la nature de la prestation des concurrents soit induite par le mode de classement.

Je me pose alors la question suivante : « **dans quelle mesure la prise de risque peut-elle influencer le classement ?** » « **Doit-elle être prise en compte ?** » « **Si elle devait devenir incontournable ne nécessiterait-elle pas plus simplement l'élévation du niveau de maîtrise ?** » Cela rev endrait alors à reculer ses propres limites. « **Comment y parvenir dans ce cas ?** » « **Cela induirait-il de nouvelles modalités de préparation, un travail différent ?** » « **Quelle place accorder à une démarche de « prudence » ou de « performance » ?** » Rappelons-nous toutefois qu'en sport de haut niveau, le seul objectif est la victoire !

Il appartient donc à chacun de mener sa propre réflexion sur le sujet et d'en tirer les enseignements qui lui semblent bons tant dans la préparation de l'athlète de haut niveau que dans la pédagogie à mettre en œuvre en début de carrière. Si chacun accepte de communiquer sur le sujet alors le débat devrait être riche et prometteur. En ouvrant cette voie Éric vous invite à témoigner également. C'est en effet en menant sa propre réflexion et en la partageant ainsi que ses savoir-faire et son expérience qu'on s'offre la voie du progrès.

Philippe DUMOULIN  
Directeur technique national adjoint

## Nouveau règlement Slalom, nouvelle stratégie ?

Eric BIAU

*Entraîneur au pôle France Espoir de Nancy, Eric BIAU s'est interrogé sur les conséquences de l'application du nouveau règlement Slalom de la FIC. Le classement n'est plus réalisé en additionnant le temps des deux manches. Seule la meilleure manche compte... Toutefois cette disposition n'est pas si nouvelle que cela car elle a été en application jusqu'aux JO de 1996.*

Un nouveau règlement Slalom international vient d'être adopté par la FIC. Cette année la Fédération Française de Canoë a fait le choix de l'appliquer uniquement lors des compétitions de N1. Ce nouveau règlement est appliqué avec quand même une différence : sur le circuit international, il est nécessaire de passer par une première course de qualification (le modèle N1) afin d'accéder à la demi-finale et finale. En effet, sur une course de N1 le classement de la course se fait à la meilleure des 2 manches alors que sur le circuit international la première manche (du deuxième jour de course) sert à l'accession à la finale pour les 10 premiers bateaux. Ces 10 bateaux qui ont accès à cette finale ne sont classés qu'à l'issue de cette dernière manche sans addition de la manche de 1/2 finale.

D'autres modifications ont été apportées, notamment sur les portes, mais pour cet article nous resterons centrés uniquement sur le sujet de la manche unique et ses conséquences sportives.

Après douze années d'addition des deux manches, nous revenons donc à la meilleure des deux manches. Mais cela a-t-il une incidence sur notre approche de la compétition ? La façon d'aborder la première manche quand on possède un « joker » est-elle différente ? Le classement se trouve-t-il bouleversé ?

En utilisant les résultats de début de saison, nous allons essayer de faire un classement avec l'addition des 2 manches et de le comparer avec les résultats des premières courses.

Enfin, nous essayerons d'évaluer la nécessité de faire une très bonne première manche (sachant que sur le circuit international la première manche permet l'accès à la finale).

Bien sûr, toutes les réflexions qui suivent ne peuvent pas se faire à la simple lecture de ces tableaux. Néanmoins, cela nous permet une première analyse afin d'aborder au mieux la formation du jeune pagayeur.

Le classement des courses de N1 et des Eurolympiques ont servi à faire ces tableaux comparatifs. Seuls les 10 premiers de chaque catégorie ont été retenus pour l'analyse. Il pourrait être intéressant de regarder aussi le classement intégral de chaque course. Le bas du classement pourrait apporter quelques enseignements supplémentaires, mais nous manquerions de place dans le cadre de cet article.



### Quelques statistiques

A la lecture des tableaux placés en annexe, on peut s'apercevoir que :

- **100 %** des compétiteurs (*dans toutes les catégories*) qui sont sur le podium des courses (*classement sur la meilleure des deux manches*), restent aussi dans le top 10 du classement à l'addition des 2 manches.
- **100%** des compétiteurs (*dans toutes les catégories*) qui gagnent la course (*à classement sur la meilleure des deux manches*) restent sur le podium du classement à l'addition des 2 manches.
- **62,5%** des C2 qui gagnent la course, gagnent aussi à l'addition des 2 manches.
- **50%** des C1 qui gagnent la course, gagnent aussi à l'addition des 2 manches.
- **87,5%** des K1D qui gagnent la course, gagnent aussi à l'addition des 2 manches.
- **75%** des K1H qui gagnent la course, gagnent aussi à l'addition des 2 manches.
- **100%** des C2 qui gagnent la course, gagnent sur la deuxième manche.
- **50%** des C1 qui gagnent la course, gagnent sur la deuxième manche.
- **62,5%** des K1D qui gagnent la course, gagnent sur la deuxième manche.
- **87,5%** des K1H qui gagnent la course, gagnent sur la deuxième manche.

## Quels enseignements ?

Tout d'abord, les deux premiers points démontrent que les meilleurs de chaque course savent faire deux manches de haut niveau.

Ces statistiques montrent aussi que le nouveau règlement ne bouleverse pas beaucoup le classement chez les meilleurs. Il faut cependant tenir compte de la stratégie qui a tout de même évolué.

Dans la formation du jeune pagayeur, il semble nécessaire de préserver la notion d'addition des 2 performances (beaucoup d'abandons ont été constatés dans le bas du classement). Les kayakistes en apprentissage doivent être confrontés, durant l'entraînement, à cette réalité ; on ne gagne pas de course sur un coup de poker. Il semble qu'il soit important de réussir une bonne première manche, ce qui permet de travailler sereinement avant d'attaquer la seconde partie de la journée de course.

On constate (en regardant le bas du classement des courses) que le nombre d'abandons est très important. Une stratégie basée sur l'attaque à outrance est très risquée. Les meilleurs bateaux se servent des repères pris en première manche pour définir de façon plus fine les options à prendre pour gagner du temps en seconde manche. Les bons repères (technique et physique) sont pris à vitesse de course, d'où la nécessité de finir de façon correcte la première manche. Un abandon en première manche ne permet pas d'effectuer ce travail. Une bonne première manche permet aussi de prendre plus de risques et d'avoir un capital confiance plus important quand on aborde son deuxième essai.

La façon d'aborder la compétition sur la manche unique reste finalement assez similaire à l'addition des deux manches. En effet, si nous regardons bien tous les pourcentages tirés des différents tableaux, nous nous apercevons que pour augmenter les chances de victoire, il nous faut encore réussir une bonne première manche et être capable de l'améliorer à la seconde, et ça, il y a longtemps que ça dure.....

Les statistiques nous montrent aussi que le vainqueur de la première manche a peu de chances de gagner la course s'il n'améliore pas sa performance en seconde manche.

75% des meilleurs temps ont été fait au deuxième essai. Cela ne laisse plus que 25% de chance de gagner la course en première manche.

Il semble intéressant que les formateurs des

clubs qui s'occupent des champions de demain prennent en compte les paramètres évoqués plus haut. Dès les premières courses de Slalom, le jeune pagayeur doit rapidement apprendre à avoir une réflexion sur sa propre performance afin de chercher à l'améliorer. Il est nécessaire de chercher la progression tout au long d'une course.



## Quel avenir pour la manche unique en France ?

Pour prétendre avoir de bons résultats en course internationale, le slalomeur doit, sur la même compétition, faire une première course de qualification (à la meilleure des 2 manches) et enchaîner avec une deuxième course (1/2 finale, manche1 + finale, manche 2). Il doit donc s'améliorer sur chaque manche sous peine de ne pas pouvoir aller au bout de la compétition. Seule la qualification se fait sur la meilleure des deux manches.

En France, les courses de N1 servent de tremplin aux sélections des différentes équipes nationales. Hors, nous constatons, sur les premières courses de la saison, un grand nombre d'abandons liés à la moindre faute commise sur une manche. Dans le cadre de la formation du jeune pagayeur il ne semble pas opportun qu'un tel règlement soit appliqué sur les courses de N2 (où la majorité des juniors évoluent).

Il semble nécessaire aussi de faire évoluer le règlement de la N1. En effet, nous devons penser à nous rapprocher du règlement international tout en permettant aux compétiteurs de N1 de faire deux courses dans un week-end. La solution de passer à la 1/2 finale suivie de la finale sur chaque jour de course pourrait être une solution. Le nombre important de compétiteurs présents lors d'un week-end de course doit nous faire réfléchir quand au nombre de places disponibles pour la finale.

**En savoir plus :**

- **règlement international FIC**

- **Tableaux d'analyse présentés en annexe et réalisés par Eric Biau.**

## Catégorie C2

| <b>Ellé du 22/02/09</b> |          |               |               |                       |
|-------------------------|----------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>            | Manche 1 | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Lefèvre/Gargaud         | 113,55   | <b>108,10</b> | <b>108,10</b> | 221,65 (2)            |
| Biso/Picco              | 109,99   | <b>108,76</b> | 108,76        | <b>218,75 (1)</b>     |
| Fougère/Fougère         | 113,94   | <b>111,32</b> | 111,32        | 225,26 (4)            |
| Voyement/Troquet        | 113,34   | <b>111,55</b> | 111,55        | 224,89 (3)            |
| Kaspar/Sindler          | 122,01   | <b>115,92</b> | 115,92        | 237,93 (5)            |

| <b>Lochrist du 25/02/09</b> |               |               |               |                       |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>                | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Klauss/Péché                | 105,33        | <b>102,57</b> | <b>102,57</b> | <b>207,90 (1)</b>     |
| Biso/Picco                  | 104,82        | <b>103,62</b> | 103,62        | 208,44 (2)            |
| Voyement/Troquet            | 108,59        | <b>104,39</b> | 104,39        | 212,98 (4)            |
| Fougère/Fougère             | <b>104,94</b> | 107,35        | 104,94        | 212,88 (3)            |
| Lefèvre/Gargaud             | <b>106,32</b> | 107,40        | 106,32        | 213,72 (5)            |

| <b>Lannion du 28/02/09</b> |               |               |              |                       |
|----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>               | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Biso/Picco                 | 109,53        | <b>108,8</b>  | <b>108,8</b> | <b>218,33 (1)</b>     |
| Maynadier/Perilhou         | 166,99        | <b>109,64</b> | 109,64       | 276,63 (5)            |
| Fougère/Fougère            | 115,85        | <b>110,33</b> | 110,33       | 226,18 (3)            |
| Voyement/Troquet           | <b>111,15</b> | 113,03        | 111,15       | 224,18 (2)            |
| Klauss/Péché               | 163,26        | <b>116,72</b> | 116,72       | 279,98 (6)            |
| Luquet/Luquet              | <b>116,73</b> | 209,03        | 116,73       | 325,76 (10)           |
| Lefèvre/Gargaud            | <b>120,21</b> | 203,38        | 120,21       | 323,59 (11)           |

| <b>Lannion du 01/03/09</b> |          |               |               |                       |
|----------------------------|----------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>               | Manche 1 | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Biso/Picco                 | 108,00   | <b>107,37</b> | <b>107,37</b> | <b>215,37 (1)</b>     |
| Klauss/Péché               | 108,00   | <b>107,48</b> | 107,48        | 215,48 (2)            |
| Maynadier/Perilhou         | 165,53   | <b>108,03</b> | 108,03        | 273,56 (11)           |
| Luquet/Luquet              | 115,67   | <b>108,37</b> | 108,37        | 224,04 (5)            |
| Voyement/Troquet           | 113,18   | <b>108,79</b> | 108,79        | 221,97 (3)            |
| Lefèvre/Gargaud            | 111,52   | <b>111,19</b> | 111,19        | 222,71 (4)            |
| Fougère/Fougère            | 164,20   | <b>113,84</b> | 113,84        | 278,04 (12)           |

| <b>Lathus du 21/03/09</b> |               |               |               |                       |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>              | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Klauss/Péché              | 110,47        | <b>107,43</b> | <b>107,43</b> | <b>217,90 (1)</b>     |
| Biso/Picco                | 111,43        | <b>109,76</b> | 109,76        | 221,19 (2)            |
| Lefèvre/Gargaud           | <b>112,32</b> | 164,17        | 112,32        | 276,49 (12)           |
| Fougère/Fougère           | <b>112,77</b> | 120,59        | 112,77        | 233,36 (5)            |
| Luquet/Luquet             | 120,86        | <b>113,04</b> | 113,04        | 233,90 (6)            |
| Maynadier/Perilhou        | 114,43        | <b>113,12</b> | 113,12        | 227,55 (3)            |
| Brunel/De guil            | 122,92        | <b>113,82</b> | 113,82        | 236,74 (7)            |
| Troquet/Voyement          | 117,27        | <b>115,02</b> | 115,02        | 232,29 (4)            |

| <b>Lathus du 22/03/09</b> |               |               |              |                       |
|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>              | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Klauss/Péché              | 99,05         | <b>95,75</b>  | <b>95,75</b> | <b>194,80 (1)</b>     |
| Maynadier/Perilhhou       | 105,93        | <b>96,84</b>  | 96,84        | 202,77 (3)            |
| Luquet/Luquet             | 99,35         | <b>98,62</b>  | 98,62        | 197,97 (2)            |
| Fougère/Fougère           | 155,31        | <b>98,87</b>  | 98,87        | 254,18 (9)            |
| Lefèvre/Gargaud           | 153,29        | <b>100,67</b> | 100,67       | 253,96 (8)            |
| Brunel/De guil            | 105,03        | <b>102,69</b> | 102,69       | 207,72 (4)            |
| Le Govic/Le Nechet        | <b>114,82</b> | 116,30        | 114,82       | 231,12 (5)            |
| Troquenet/Voyement        | 210,71        | <b>116,43</b> | 116,43       | 327,14 (10)           |

| <b>Metz du 11/04/09</b> |               |               |               |                       |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>            | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Biso/Picco              | 334,16        | <b>106,00</b> | <b>106,00</b> | 440,16 (9)            |
| Voyement/Troquenet      | <b>106,57</b> | 130,28        | 106,57        | 236,85 (4)            |
| Fougère/Fougère         | <b>106,86</b> | 108,32        | 106,86        | <b>215,18 (1)</b>     |
| Luquet/Luquet           | 115,83        | <b>107,13</b> | 107,13        | 222,86 (2)            |
| Lefèvre/Gargaud         | 114,72        | <b>108,90</b> | 108,90        | 223,62 (3)            |
| Klauss/Péché            | <b>112,42</b> | abs           | 112,42        | (10)                  |
| Maynadier/Perilhhou     | <b>112,54</b> | 178,61        | 112,54        | 291,15 (7)            |
| Biazzizo/Thomas         | <b>122,81</b> | 134,26        | 122,81        | 257,07 (6)            |
| Le Govic/Le Nechet      | 132,30        | <b>124,57</b> | 124,57        | 256,87 (5)            |
| Reig/Boulet             | 193,71        | <b>133,27</b> | 133,27        | 326,98 (8)            |

| <b>Metz du 12/04/09</b> |               |               |               |                       |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM :</b>            | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Biso/Picco              | 107,16        | <b>102,98</b> | <b>102,98</b> | 210,14 (2)            |
| Voyement/Troquenet      | <b>103,88</b> | 104,88        | 103,88        | <b>208,76 (1)</b>     |
| Fougère/Fougère         | <b>104,64</b> | 114,45        | 104,64        | 219,09 (6)            |
| Luquet/Luquet           | 111,29        | <b>105,38</b> | 105,38        | 216,67 (5)            |
| Lefèvre/Gargaud         | 108,02        | <b>106,09</b> | 106,09        | 214,11 (4)            |
| Maynadier/Perilhhou     | 106,62        | <b>106,56</b> | 106,56        | 213,18 (3)            |
| Biazzizo/Thomas         | 119,35        | <b>115,85</b> | 115,85        | 235,20 (7)            |
| Le Govic/Le Nechet      | <b>123,37</b> | 197,05        | 123,37        | 320,42 (9)            |
| Reig/Boulet             | <b>131,25</b> | 135,68        | 131,25        | 266,93 (8)            |
|                         |               |               |               |                       |

## Catégorie C1

| <b>Elé du 22/02/09</b> |               |               |              |                       |
|------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>            | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Estanguet Tony         | <b>97,68</b>  | 101,72        | <b>97,68</b> | <b>199,40 (1)</b>     |
| Labarelle Pierre       | 103,21        | <b>100,72</b> | 100,72       | 203,93 (2)            |
| Delaplace Baptiste     | 104,08        | <b>102,80</b> | 102,80       | 206,88 (5)            |
| Berthelot Pierre       | <b>103,01</b> | 103,66        | 103,01       | 206,67 (3)            |
| Le Ruyet Edern         | 103,68        | <b>103,19</b> | 103,19       | 206,87 (4)            |
| Marc Jonathan          | <b>103,36</b> | 164,00        | 103,36       | 267,36 (21)           |
| Gargaud-Chanut Denis   | <b>103,47</b> | 311,48        | 103,47       | 414,95 (37)           |
| Elosegi Ander          | 103,86        | <b>103,70</b> | 103,70       | 207,56 (6)            |
| Vielliard Thibaud      | <b>104,31</b> | 105,29        | 104,31       | 209,60 (7)            |
| Bahmann Christian      | 107,87        | <b>104,99</b> | 104,99       | 212,86 (8)            |

| <b>Lochrist du 25/02/09</b> |               |               |              |                       |
|-----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                 | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Estanguet Tony              | 100,75        | <b>96,78</b>  | <b>96,78</b> | 197,53 (2)            |
| Labarelle Pierre            | 97,91         | <b>97,61</b>  | 97,61        | <b>195,52 (1)</b>     |
| Marc Jonathan               | <b>98,69</b>  | 99,66         | 98,69        | 198,35 (3)            |
| Berthelot Pierre            | <b>98,98</b>  | 101,96        | 98,98        | 200,94 (5)            |
| Le Ruyet Edern              | 100,47        | <b>99,23</b>  | 99,23        | 199,70 (4)            |
| Deguil Eric                 | 102,47        | <b>99,92</b>  | 99,92        | 202,39 (8)            |
| Delaplace Baptiste          | 101,89        | <b>99,98</b>  | 99,98        | 201,87 (6)            |
| Elosegi Ander               | 105,15        | <b>100,09</b> | 100,09       | 205,24 (11)           |
| Gouello Jérémie             | <b>100,86</b> | 101,30        | 100,86       | 202,16 (7)            |
| Gargaud-Chanut Denis        | 102,06        | <b>101,31</b> | 101,31       | 203,37 (9)            |

| <b>Lannion du 28/02/09</b> |               |               |              |                       |
|----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Estanguet Tony             | <b>97,31</b>  | 98,53         | <b>97,31</b> | <b>195,84 (1)</b>     |
| Berthelot Pierre           | <b>99,13</b>  | 106,01        | 99,13        | 205,14 (7)            |
| Deguil Eric                | 102,22        | <b>100,19</b> | 100,19       | 202,41 (2)            |
| Labarelle Pierre           | 102,22        | <b>100,24</b> | 100,24       | 202,46 (3)            |
| Delaplace Baptiste         | 102,14        | <b>101,01</b> | 101,01       | 203,15 (5)            |
| Gargaud-Chanut Denis       | <b>101,13</b> | 101,71        | 101,13       | 202,84 (4)            |
| Marc Jonathan              | <b>101,35</b> | 104,52        | 101,35       | 203,87 (6)            |
| Vielliard Thibaud          | <b>102,05</b> | 104,92        | 102,05       | 206,97 (8)            |
| Cardiet Sébastien          | <b>102,10</b> | 107,57        | 102,10       | 209,67 (9)            |
| Elosegi Ander              | 108,09        | <b>102,37</b> | 102,37       | 210,46 (10)           |

| <b>Lannion du 01/03/09</b> |               |               |              |                       |
|----------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Marc Jonathan              | 101,10        | <b>98,26</b>  | <b>98,26</b> | 199,36 (2)            |
| Le Ruyet Edern             | 100,60        | <b>98,77</b>  | 98,77        | 199,37 (3)            |
| Estanguet Tony             | 100,03        | <b>99,05</b>  | 99,05        | <b>199,08 (1)</b>     |
| Labarelle Pierre           | <b>99,08</b>  | 103,54        | 99,08        | 202,62 (4)            |
| Elosegi Ander              | 104,06        | <b>99,36</b>  | 99,36        | 203,42 (7)            |
| Vielliard Thibaud          | <b>100,96</b> | 102,09        | 100,96       | 203,05 (5)            |
| Bahmann Christian          | 102,05        | <b>101,09</b> | 101,09       | 203,14 (6)            |
| Thomas Martin              | <b>101,60</b> | 108,52        | 101,60       | 210,12 (16)           |
| Chassigneux Charly         | <b>102,97</b> | 106,83        | 102,97       | 209,80 (15)           |
| Deguil Eric                | <b>103,35</b> | 104,96        | 103,35       | 208,31 (9)            |

| <b>Lathus du 21/03/09</b> |               |               |               |                       |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>               | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Estanguet Tony            | <b>102,17</b> | 104,18        | <b>102,17</b> | 206,35 (2)            |
| Labarelle Pierre          | <b>102,71</b> | 102,81        | 102,71        | <b>205,52 (1)</b>     |
| Deguil Eric               | 104,57        | <b>103,36</b> | 103,36        | 207,93 (3)            |
| Gargaud-Chanut Denis      | 111,05        | <b>103,85</b> | 103,85        | 214,90 (9)            |
| Thomas Martin             | 106,98        | <b>105,24</b> | 105,24        | 212,22 (4)            |
| Delaplace Baptiste        | <b>105,46</b> | 115,87        | 105,46        | 221,33 (13)           |
| Berthelot Pierre          | <b>105,66</b> | 107,39        | 105,66        | 213,05 (6)            |
| Marc Jonathan             | <b>106,11</b> | 106,15        | 106,11        | 212,26 (5)            |
| Chassigneux Charly        | 110,90        | <b>106,55</b> | 106,55        | 217,45 (11)           |
| Vielliard Thibaud         | <b>106,88</b> | 107,34        | 106,88        | 214,22 (7)            |

| <b>Lathus du 22/03/09</b> |              |              |              |                       |
|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>               | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Estanguet Tony            | 92,84        | <b>86,91</b> | <b>86,91</b> | 179,75 (2)            |
| Labarelle Pierre          | <b>88,48</b> | 91,22        | 88,48        | <b>179,70 (1)</b>     |
| Gargaud-Chanut Denis      | 90,85        | <b>90,39</b> | 90,39        | 181,24 (3)            |
| Deguil Eric               | <b>90,74</b> | 91,31        | 90,74        | 182,04 (4)            |
| Vielliard Thibaud         | 143,33       | <b>91,63</b> | 91,63        | 234,99 (21)           |
| Delaplace Baptiste        | 93,17        | <b>91,84</b> | 91,84        | 185,01 (5)            |
| Le Ruyet Edern            | 93,25        | <b>92,24</b> | 92,24        | 185,49 (6)            |
| Marc Jonathan             | <b>92,38</b> | 93,18        | 92,38        | 185,56 (7)            |
| Berthelot Pierre          | <b>92,66</b> | 94,70        | 92,66        | 187,36 (8)            |
| Peschier Nicolas          | 95,56        | <b>93,11</b> | 93,11        | 188,67 (9)            |

| <b>Metz du 11/04/09</b> |               |               |               |                       |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>             | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Labarelle Pierre        | 104,64        | <b>100,53</b> | <b>100,53</b> | <b>205,17 (1)</b>     |
| Delaplace Baptiste      | 105,71        | <b>101,32</b> | 101,32        | 207,03 (2)            |
| Gargaud-Chanut Denis    | <b>101,78</b> | 265,42        | 101,78        | 367,20 (25)           |
| Berthelot Pierre        | 110,75        | <b>102,11</b> | 102,11        | 212,86 (6)            |
| Marc Jonathan           | <b>103,54</b> | 104,54        | 103,54        | 208,08 (3)            |
| Le Ruyet Edern          | <b>104,14</b> | 106,00        | 104,14        | 210,14 (4)            |
| Tanet Louison           | <b>104,66</b> | 106,46        | 104,66        | 211,12 (5)            |
| Hamoniaux Gireg         | 112,99        | <b>105,35</b> | 105,35        | 218,34 (9)            |
| Peschier Nicolas        | 109,42        | <b>105,47</b> | 105,47        | 214,89 (7)            |
| Vielliard Thibaud       | <b>107,12</b> | 108,51        | 107,12        | 215,63 (8)            |

| <b>Metz du 12/04/09</b> |               |               |              |                       |
|-------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>             | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Labarelle Pierre        | <b>95,59</b>  | 95,72         | <b>95,59</b> | <b>191,31 (1)</b>     |
| Berthelot Pierre        | 103,03        | <b>95,96</b>  | 95,96        | 198,99 (2)            |
| Marc Jonathan           | 105,55        | <b>98,07</b>  | 98,07        | 203,62 (4)            |
| Delaplace Baptiste      | <b>99,74</b>  | 101,34        | 99,74        | 201,08 (3)            |
| Chevrier Hervé          | <b>100,36</b> | 120,11        | 100,36       | 220,47 (13)           |
| Tanet Louison           | 112,07        | <b>100,58</b> | 100,58       | 212,65 (10)           |
| Moreaux Jérémy          | 106,30        | <b>100,92</b> | 100,92       | 207,22 (7)            |
| Schirmann Alain         | 105,05        | <b>101,43</b> | 101,43       | 206,48 (6)            |
| Le Ruyet Edern          | <b>101,72</b> | 104,62        | 101,72       | 206,34 (5)            |
| Cardiet Sébastien       | <b>101,75</b> | 107,07        | 101,75       | 208,82 (9)            |

## Catégorie K1 Dames

| <b>Elé du 22/02/09</b> |               |               |               |                       |
|------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>            | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Pichery Mathilde       | 111,28        | <b>108,73</b> | <b>108,73</b> | <b>220,01 (1)</b>     |
| Chourraut Maialen      | <b>108,79</b> | 112,65        | 108,79        | 221,44 (2)            |
| Fer Emilie             | 114,61        | <b>110,22</b> | 110,22        | 224,83 (4)            |
| Goikoetxea Irati       | 113,10        | <b>110,39</b> | 110,39        | 223,49 (3)            |
| Bouzidi Carole         | <b>110,62</b> | 119,53        | 110,62        | 230,15 (9)            |
| Lanchec Nagwa          | <b>110,97</b> | 113,89        | 110,97        | 224,86 (5)            |
| Loir Caroline          | <b>112,27</b> | 114,07        | 112,27        | 226,34 (7)            |
| Mangin Laura           | <b>112,98</b> | 112,99        | 112,98        | 225,97 (6)            |
| Longa Josepha          | 116,08        | <b>113,38</b> | 113,38        | 229,46 (8)            |
| Borlet Marie           | 119,92        | <b>116,09</b> | 116,09        | 236,01 (14)           |

| <b>Lochrist du 25/02/09</b> |               |               |               |                       |
|-----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                 | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Chourraut Maialen           | <b>103,68</b> | 105,23        | <b>103,68</b> | <b>208,91 (1)</b>     |
| Pichery Mathilde            | 105,73        | <b>104,34</b> | 104,34        | 210,07 (2)            |
| Fer Emilie                  | 107,77        | <b>104,71</b> | 104,71        | 212,48 (3)            |
| Otano Jone                  | 110,56        | <b>107,62</b> | 107,62        | 218,18 (5)            |
| Mangin Laura                | 111,68        | <b>108,11</b> | 108,11        | 219,79 (6)            |
| Bouzidi Carole              | 108,28        | <b>108,16</b> | 108,16        | 216,44 (4)            |
| Longa Josepha               | <b>108,50</b> | 114,95        | 108,50        | 223,45 (10)           |
| Loir Caroline               | <b>109,05</b> | 111,91        | 109,05        | 220,96 (7)            |
| Despres Sarah               | 111,86        | <b>109,67</b> | 109,67        | 221,53 (8)            |
| Miclo Clotilde              | 110,96        | <b>110,70</b> | 110,70        | 221,66 (9)            |

| <b>Lannion du 28/02/09</b> |               |               |               |                       |
|----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Fer Emilie                 | <b>104,42</b> | 153,45        | <b>104,42</b> | 257,87 (28)           |
| Pichery Mathilde           | 107,18        | <b>104,60</b> | 104,60        | <b>211,78 (1)</b>     |
| Chourraut Maialen          | 114,45        | <b>106,61</b> | 106,61        | 221,06 (4)            |
| Lafont Marie Zélia         | <b>107,40</b> | 109,27        | 107,40        | 216,67 (2)            |
| Bouzidi Carole             | 123,48        | <b>108,87</b> | 108,87        | 232,35 (13)           |
| Miclo Clotilde             | <b>109,19</b> | 111,51        | 109,19        | 220,70 (3)            |
| Mangin Laura               | <b>109,39</b> | 267,65        | 109,39        | 337,04 (39)           |
| Loir Caroline              | 112,13        | <b>109,80</b> | 109,80        | 221,93 (7)            |
| Otano Jone                 | <b>109,97</b> | 111,46        | 109,97        | 221,43 (6)            |
| Byrne-Sutton Olivia        | <b>110,16</b> | 111,25        | 110,16        | 221,41 (5)            |

| <b>Lannion du 01/03/09</b> |               |               |               |                       |
|----------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Fer Emilie                 | 105,52        | <b>105,00</b> | <b>105,00</b> | <b>210,52 (1)</b>     |
| Chourraut Maialen          | 106,32        | <b>105,14</b> | 105,14        | 211,46 (2)            |
| Pichery Mathilde           | <b>105,54</b> | 109,23        | 105,54        | 214,77 (3)            |
| Otano Jone                 | 156,58        | <b>107,28</b> | 107,28        | 263,86 (23)           |
| Lanchec Nagwa              | 110,27        | <b>107,55</b> | 107,55        | 217,82 (4)            |
| Miclo Clotilde             | 110,79        | <b>108,45</b> | 108,45        | 219,24 (5)            |
| Garcia Montse              | 118,90        | <b>108,53</b> | 108,53        | 227,43 (12)           |
| Mangin Estelle             | 164,30        | <b>108,56</b> | 108,56        | 272,86 (24)           |
| Loir Caroline              | 114,01        | <b>109,16</b> | 109,16        | 223,17 (8)            |
| Bouzidi Carole             | <b>109,70</b> | 112,66        | 109,70        | 222,36 (6)            |

| <b>Lathus du 21/03/09</b> |               |               |               |                       |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>               | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Pichery Mathilde          | 110,16        | <b>107,53</b> | <b>107,53</b> | <b>217,69 (1)</b>     |
| Fer Emilie                | 115,42        | <b>108,28</b> | 108,28        | 223,70 (2)            |
| Miclo Clotilde            | 125,68        | <b>109,22</b> | 109,22        | 234,90 (8)            |
| Lafont Marie Zélia        | 114,02        | <b>109,82</b> | 109,82        | 223,84 (3)            |
| Loir Caroline             | <b>111,66</b> | 113,64        | 111,66        | 225,30 (4)            |
| Jacquet Claire            | 122,14        | <b>112,48</b> | 112,48        | 236,62 (9)            |
| Bouzidi Carole            | 116,61        | <b>112,48</b> | 112,48        | 229,09 (5)            |
| Mangin Estelle            | 119,03        | <b>113,74</b> | 113,74        | 232,77 (7)            |
| Mangin Laura              | 117,23        | <b>114,79</b> | 114,79        | 232,02 (6)            |
| Lanchec Nagwa             | 121,65        | <b>115,72</b> | 115,72        | 237,37 (10)           |

| <b>Lathus du 22/03/09</b> |               |               |              |                       |
|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>               | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure    | Addition + classement |
| Pichery Mathilde          | <b>91,47</b>  | 93,62         | <b>91,47</b> | <b>185,09 (1)</b>     |
| Loir Caroline             | 96,41         | <b>94,34</b>  | 94,34        | 190,75 (2)            |
| Bouzidi Carole            | <b>97,35</b>  | 146,18        | 97,35        | 243,53 (15)           |
| Lafont Marie Zélia        | 151,51        | <b>97,71</b>  | 97,71        | 249,22 (16)           |
| Fer Emilie                | <b>97,87</b>  | 144,69        | 97,87        | 242,56 (14)           |
| Mangin Laura              | 163,04        | <b>101,32</b> | 101,32       | 264,36 (17)           |
| Rebours Oriane            | 106,67        | <b>101,95</b> | 101,95       | 208,62 (5)            |
| Mangin Estelle            | <b>102,76</b> | 655,08        | 102,76       | 757,84 (22)           |
| Borlet Marie              | <b>103,26</b> | 105,14        | 103,26       | 208,40 (4)            |
| Lanchec Nagwa             | <b>103,59</b> | 104,07        | 103,59       | 207,66 (3)            |

| <b>Metz du 11/04/09</b> |               |               |               |                       |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>             | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Newman Nouria           | 120,49        | <b>112,56</b> | <b>112,56</b> | <b>233,05 (1)</b>     |
| Miclo Clotilde          | 327,51        | <b>114,27</b> | 114,27        | 441,78 (20)           |
| Loir Caroline           | <b>116,16</b> | 126,95        | 116,16        | 243,11 (3)            |
| Mangin Laura            | 126,84        | <b>116,61</b> | 116,61        | 243,45 (5)            |
| Landrin Claire          | 136,19        | <b>118,00</b> | 118,00        | 254,19 (10)           |
| Mangin Estelle          | 123,89        | <b>119,79</b> | 119,79        | 243,68 (6)            |
| Jacquet Claire          | 121,37        | <b>120,03</b> | 120,03        | 241,40 (2)            |
| Martin Léa              | <b>120,14</b> | 123,30        | 120,14        | 243,44 (4)            |
| Gaspard Marie           | 125,18        | <b>120,20</b> | 120,20        | 245,38 (7)            |
| Longa Josepha           | 188,37        | <b>120,37</b> | 120,37        | 308,74 (16)           |

| <b>Metz du 12/04/09</b> |               |               |               |                       |
|-------------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>             | Manche 1      | Manche 2      | Meilleure     | Addition + classement |
| Loir Caroline           | 109,78        | <b>106,16</b> | <b>106,16</b> | <b>215,94 (1)</b>     |
| Jacquet Claire          | 116,74        | <b>109,98</b> | 109,98        | 226,72 (2)            |
| Landrin Claire          | 119,38        | <b>113,14</b> | 113,14        | 232,52 (4)            |
| Newman Nouria           | <b>114,36</b> | 116,17        | 114,36        | 230,53 (3)            |
| Borlet Marie            | <b>114,87</b> | 119,75        | 114,87        | 234,62 (6)            |
| Martin Léa              | 119,68        | <b>114,92</b> | 114,92        | 234,60 (5)            |
| Rebours Oriane          | <b>115,78</b> | 134,80        | 115,78        | 250,58 (8)            |
| Despres Sarah           | <b>115,79</b> | 171,16        | 115,79        | 286,95 (12)           |
| Miclo Clotilde          | 169,29        | <b>116,22</b> | 116,22        | 285,51 (11)           |
| Bourry Caroline         | <b>118,94</b> | 120,53        | 118,94        | 239,47 (7)            |

## Catégorie K1 Hommes

| <b>Elé du 22/02/09</b> |              |              |              |                       |
|------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>            | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Neveu Boris            | <b>94,79</b> | 97,04        | <b>94,79</b> | 191,83 (2)            |
| Combot Sébastien       | 95,68        | <b>95,39</b> | 95,39        | <b>191,07 (1)</b>     |
| Doby Mathieu           | 98,57        | <b>96,02</b> | 96,02        | 194,59 (3)            |
| Colober Vivien         | 100,12       | <b>96,04</b> | 96,04        | 196,16 (7)            |
| Crespo Joan            | 99,36        | <b>96,35</b> | 96,35        | 195,71 (6)            |
| Revéche Raphaël        | <b>96,38</b> | 98,57        | 96,38        | 194,95 (4)            |
| Dekarczyk Julien       | 98,82        | <b>96,46</b> | 96,46        | 195,28 (5)            |
| Hernanz Samuel         | <b>96,68</b> | 582,72       | 96,68        | 679,40 (78)           |
| Bourliaud Pierre       | <b>96,69</b> | 100,80       | 96,69        | 197,49 (13)           |
| Lefèvre Fabien         | <b>96,72</b> | 147,04       | 96,72        | 243,76 (68)           |

| <b>Lochrist du 25/02/09</b> |              |              |              |                       |
|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                 | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Revéche Raphaël             | 93,53        | <b>91,74</b> | <b>91,74</b> | <b>185,27 (1)</b>     |
| Neveu Boris                 | 94,41        | <b>92,57</b> | 92,57        | 186,98 (2)            |
| Crespo Joan                 | 94,03        | <b>93,50</b> | 93,50        | 187,53 (3)            |
| Combot Sébastien            | 93,88        | <b>93,69</b> | 93,69        | 187,57 (4)            |
| Bourliaud Pierre            | 95,40        | <b>94,15</b> | 94,15        | 189,55 (5)            |
| Doby Mathieu                | <b>94,25</b> | 97,29        | 94,25        | 191,54 (8)            |
| Hernanz Samuel              | 95,18        | <b>94,72</b> | 94,72        | 189,90 (6)            |
| Guillaume Benoît            | 100,02       | <b>95,02</b> | 95,02        | 195,04 (16)           |
| Dupal Jiri                  | 95,19        | <b>95,11</b> | 95,11        | 190,30 (7)            |
| Andrea Roméo                | 97,95        | <b>95,90</b> | 95,90        | 193,85 (12)           |

| <b>Lannion du 28/02/09</b> |              |              |              |                       |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Neveu Boris                | 93,22        | <b>92,86</b> | <b>92,86</b> | <b>186,08 (1)</b>     |
| Combot Sébastien           | <b>92,97</b> | 95,97        | 92,97        | 188,94 (3)            |
| Crespo Joan                | <b>92,99</b> | 102,77       | 92,99        | 195,76 (12)           |
| Revéche Raphaël            | <b>93,12</b> | 95,79        | 93,12        | 188,91 (2)            |
| Peschier Benoît            | <b>93,33</b> | 99,46        | 93,33        | 192,79 (5)            |
| Doby Mathieu               | <b>93,94</b> | 95,76        | 93,94        | 189,70 (4)            |
| Billaut Julien             | <b>94,82</b> | 99,46        | 94,82        | 195,28 (11)           |
| Bove Quentin               | <b>95,25</b> | 97,82        | 95,25        | 193,07 (7)            |
| Boukpeti Benjamin          | <b>95,31</b> | 148,04       | 95,31        | 243,35 (69)           |
| Juanmarti Carles           | 249,09       | <b>95,71</b> | 95,71        | 344,80 (90)           |

| <b>Lannion du 01/03/09</b> |              |              |              |                       |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>                | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Rénia Benjamin             | 96,15        | <b>92,39</b> | <b>92,39</b> | 188,54 (4)            |
| Peschier Benoît            | 94,26        | <b>92,51</b> | 92,51        | <b>186,77 (1)</b>     |
| Boukpeti Benjamin          | 96,76        | <b>92,87</b> | 92,87        | 189,63 (5)            |
| Combot Sébastien           | 95,22        | <b>93,23</b> | 93,23        | 188,45 (3)            |
| Hernanz Samuel             | <b>93,33</b> | 94,16        | 93,33        | 187,49 (2)            |
| Lefèvre Fabien             | 103,02       | <b>93,39</b> | 93,39        | 196,41 (26)           |
| Doby Renaud                | <b>94,06</b> | 96,00        | 94,06        | 190,06 (9)            |
| Doby Mathieu               | 95,63        | <b>94,17</b> | 94,17        | 189,80 (6)            |
| De Gennaro Riccardo        | 95,71        | <b>94,25</b> | 94,25        | 189,96 (8)            |
| Colober Vivien             | <b>94,31</b> | 97,14        | 94,31        | 191,45 (15)           |

| <b>Lathus du 21/03/09</b> |              |              |              |                       |
|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>               | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Neveu Boris               | 93,32        | <b>92,04</b> | <b>92,04</b> | <b>185,36 (1)</b>     |
| Rénia Benjamin            | <b>92,35</b> | 110,02       | 92,35        | 202,37 (22)           |
| Combot Sébastien          | <b>93,47</b> | 93,53        | 93,47        | 187,00 (2)            |
| Billaut Julien            | 98,39        | <b>94,27</b> | 94,27        | 192,66 (5)            |
| Buys Benjamin             | <b>94,39</b> | 155,27       | 94,39        | 249,66 (40)           |
| Bersinger Thomas          | 95,50        | <b>94,78</b> | 94,78        | 190,28 (3)            |
| Walczak Frédéric          | <b>94,80</b> | 95,69        | 94,80        | 190,49 (4)            |
| Doby Renaud               | <b>95,47</b> | 97,80        | 95,47        | 193,27 (7)            |
| Bourliaud Pierre          | 143,92       | <b>95,64</b> | 95,64        | 239,56 (39)           |
| Besch Oswald              | 211,98       | <b>95,68</b> | 95,68        | 307,66 (48)           |

| <b>Lathus du 22/03/09</b> |              |              |              |                       |
|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>               | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Neveu Boris               | 81,36        | <b>80,82</b> | <b>80,82</b> | <b>162,18 (1)</b>     |
| Guillaume Benoît          | 83,47        | <b>81,63</b> | 81,63        | 165,10 (2)            |
| Bourliaud Pierre          | 83,78        | <b>81,85</b> | 81,85        | 165,63 (3)            |
| Beraïl Florian            | 83,68        | <b>82,72</b> | 82,72        | 166,40 (5)            |
| Walczak Frédéric          | 83,80        | <b>82,76</b> | 82,76        | 166,46 (6)            |
| Combot Sébastien          | <b>82,91</b> | 83,03        | 82,91        | 165,94 (4)            |
| Rénia Benjamin            | 133,31       | <b>83,13</b> | 83,13        | 216,44 (36)           |
| Bersinger Thomas          | 84,76        | <b>83,44</b> | 83,44        | 168,20 (7)            |
| Billaut Julien            | <b>83,88</b> | 84,91        | 83,88        | 168,79 (8)            |
| Buys Benjamin             | 84,59        | <b>84,37</b> | 84,37        | 168,96 (9)            |

| <b>Metz du 11/04/09</b> |              |              |              |                       |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>             | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Colober Vivien          | 97,79        | <b>95,11</b> | <b>95,11</b> | <b>192,90 (1)</b>     |
| Walczak Frédéric        | <b>96,53</b> | 268,55       | 96,53        | 365,08 (48)           |
| Doby Renaud             | <b>96,78</b> | 111,98       | 96,78        | 208,76 (19)           |
| Bourliaud Pierre        | <b>97,17</b> | 215,33       | 97,17        | 312,50(45)            |
| Doby Mathieu            | 97,78        | <b>97,33</b> | 97,33        | 195,11 (2)            |
| Peschier Benoît         | 97,56        | <b>97,55</b> | 97,55        | 195,11 (3)            |
| Daille Etienne          | 100,02       | <b>97,57</b> | 97,57        | 197,59 (4)            |
| Buys Benjamin           | 104,75       | <b>98,04</b> | 98,04        | 202,79 (8)            |
| Guillaume Benoît        | 100,45       | <b>98,45</b> | 98,45        | 198,90 (5)            |
| Lefevre Fabien          | <b>98,59</b> | 145,71       | 98,59        | 244,30 (39)           |

| <b>Metz du 12/04/09</b> |              |              |              |                       |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| <b>NOM:</b>             | Manche 1     | Manche 2     | Meilleure    | Addition + classement |
| Bersinger Thomas        | 92,94        | <b>91,21</b> | <b>91,21</b> | <b>184,15 (1)</b>     |
| Doby Renaud             | 93,65        | <b>91,26</b> | 91,26        | 184,91 (2)            |
| Daille Etienne          | 95,37        | <b>92,28</b> | 92,28        | 187,65 (3)            |
| Doby Mathieu            | <b>92,57</b> | 95,99        | 92,57        | 188,56 (5)            |
| Lefevre Fabien          | <b>93,19</b> | 192,99       | 93,19        | 286,18 (46)           |
| Walczak Frédéric        | 94,61        | <b>93,37</b> | 93,37        | 187,98 (4)            |
| Bourliaud Pierre        | <b>93,59</b> | 95,30        | 93,59        | 188,89 (6)            |
| Colober Vivien          | <b>93,76</b> | 95,55        | 93,76        | 189,31 (7)            |
| Buys Benjamin           | <b>93,93</b> | 95,59        | 93,93        | 189,52 (8)            |
| Peschier Benoît         | <b>94,18</b> | 155,78       | 94,18        | 249,96 (35)           |

## ORGANISER UN STAGE REGIONAL MINIME

**Vincent OLLA**

*Vincent OLLA, Conseiller Technique Régional en Rhône-Alpes présente la mise en place d'un stage régional minime de Course en Ligne, en s'appuyant sur le modèle du **développement du sportif à long terme**.*

*L'idée d'un développement du sportif à long terme repris par le mouvement sportif canadien et déjà développé dans « Animer pour Gagner » (FFCK 2003) est d'intégrer les modes d'apprentissages, les programmes d'entraînement et de compétitions<sup>1</sup> en relation avec l'ensemble des stades de développement de l'individu (psycho socio affectif, cognitif, psycho moteur). A travers un exemple concret, Vincent livre les éléments de réflexion qui l'ont conduit à concevoir un programme d'action régional en 2008.*

### Présentation

Le canoë kayak est un sport à maturité tardive. Le développement de l'athlète est donc un processus à long terme.

A chaque étape du développement de l'individu correspond une fenêtre optimale pour améliorer différentes caractéristiques (habiletés techniques, qualités physiques, compétences mentales...). Si certaines d'entre elles ne sont pas développées au moment opportun, cela peut limiter leur construction et induire des lacunes physiques, techniques ou mentales qui, plus tard, freineront le sportif dans sa quête d'excellence.

Trop souvent, les habiletés motrices de bases ne sont pas assez appréhendées lors de l'apprentissage, au profit de compétences spécifiques qui reposent pourtant sur la maîtrise de ces fondamentaux du mouvement. Ainsi, dans le concept d'un développement du sportif à long terme, la pression n'est plus mise sur l'encadrement pour la recherche de résultat à court terme, l'évaluation de la progression du sportif ne passe pas uniquement par la feuille de résultats, mais par d'autres indicateurs (maîtrise d'une technique, capacité de concentration, autonomie...).

Cette approche repose, entre autres, sur la littérature spécialisée et sur de multiples échanges avec les entraîneurs nationaux, en particulier ceux du Pôle France de Nancy. Ce n'est en rien une vérité absolue mais c'est une vision de l'apprentissage pour permettre aux sportifs d'atteindre leur potentiel maximal en catégorie senior en respectant leur épanouissement et leur intégrité.



### Le stage

Les jeunes sportifs, qui participent souvent à leur premier stage régional, ont été sélectionnés sur le classement des compétitions de la Coupe des jeunes, basée sur la polyvalence sportive (Slalom, Descente, Course en Ligne).

L'effectif : 24 sportifs (18 garçons et 6 filles).

L'encadrement : 4 cadres de l'Equipe Technique Régionale (3 hommes et une femme).

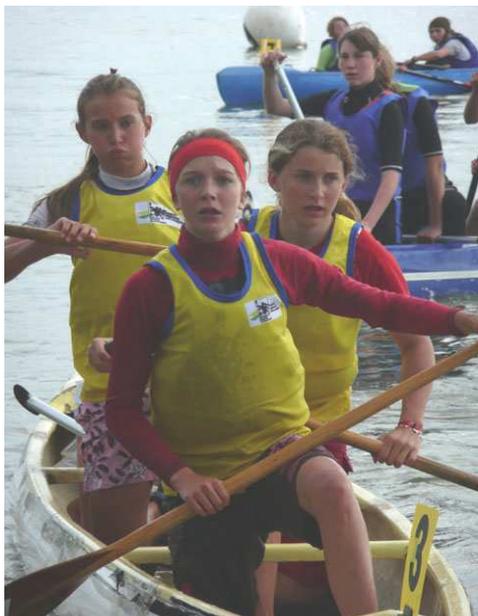
### Objectifs du stage : « Apprendre à s'entraîner »

✓ *Pour les stagiaires :*

- Prendre du **plaisir** sur et hors de l'eau, avoir envie de revenir sur un stage du comité, avoir encore davantage **envie de continuer l'activité**
- **progresser techniquement** en canoë et en kayak
- découvrir **la notion de projet d'entraînement**
- appréhender la nécessité de **la multi activité** dans leur apprentissage sportif et leur développement athlétique
- intégrer l'intérêt de découvrir l'autre, de confronter ses certitudes, d'être curieux....de construire ensemble

✓ *Pour l'encadrement :*

- Créer **une identité collective**, avec des valeurs communes et partagées (dynamique de groupe)
- « Préparer » une équipe pour les Régates de l'Espoir et le Challenge Jeune



### **Les moyens mis en œuvre :**

(nous nous attarderons uniquement sur les objectifs pour les stagiaires)

#### *La multi activité*

Le planning intègre différentes activités : canoë, kayak, Dragon Boat, natation, course à pied, sport collectif, renforcement musculaire. Il s'agit là de développer une culture athlétique chez le sportif et lui faire prendre conscience de la nécessité de pratiquer d'autres activités pour espérer progresser davantage encore dans les années à venir, en canoë ou en kayak. C'est à cet âge qu'il est nécessaire de stimuler l'organisme pour élargir le champ des compétences motrices et donc des réponses aux différentes situations sportives.

De plus, cette pratique polyvalente limite la spécialisation précoce qui est parfois source de blessures, de perte de motivation et d'arrêt de l'activité.

#### *La dynamique du groupe*

Le canoë-kayak est souvent décrit comme une activité individuelle. Les clubs, berceau de la formation sportive des jeunes pagayeurs, développent souvent l'autonomie, mais aussi les notions de collaboration, d'entraide....

Durant le stage et à travers différents supports, nous essaierons de créer des liens entre ces jeunes qui souvent ne se connaissent pas (Animateur, éducateur, entraîneur ne sommes-nous pas ?).

Les adolescents viennent en stage pour apprendre certes, mais aussi pour se faire des camarades de jeu, et pour avoir ainsi envie de revenir....

Pratiquement, l'utilisation des bateaux d'équipages, la mise place de relais lors de la

séance de natation, le sport collectif, ont engagé la dynamique collective.

La présentation de la saison, avec en point de mire l'équipe régionale qui participera aux Régates de l'Espoir puis, pour une partie, au Challenge Jeune, sera un outil facilitateur. Les sportifs se retrouvent autour d'un projet commun, dans lequel c'est bien la valeur du collectif qui est valorisée et non pas la performance d'un seul individu.

Une réunion spécifique sera d'ailleurs l'occasion de leur mettre l'eau à la bouche par la présentation des épreuves, du principe de classement, du mode de sélection régional et bien sûr de quelques anecdotes croustillantes de ceux qui ont participé à l'édition précédente.

Concernant ces compétitions estivales, la notion de résultat (classement) ne sera pas abordée par l'ETR : ni lors du stage, ni durant le reste de la saison. En effet, les jeunes ont déjà cette vision en tête (esprit compétitif) et l'entourage est très souvent là pour le leur rappeler....

Il est préférable que les jeunes sportifs se focalisent sur l'action (réalisation d'une technique, d'une tactique, d'un objectif précis..) et non pas sur le résultat brut. Ce dernier dépend des autres, dépend également de facteurs externes comme la maturité physiologique des jeunes compétiteurs et ne constitue pas un facteur pertinent d'évaluation de l'action. Nous anticipons également les risques de déception si le résultat n'est pas à la hauteur des ambitions des jeunes. La gestion d'un échec sera cependant de notre responsabilité le cas échéant. Nous nous focaliserons donc sur la capacité de chacun à donner le meilleur de lui-même et sur la réalisation des objectifs techniques ou tactiques... que nous aurons déterminés ensemble.

Comme chaque année, il appartient aux jeunes de trouver seuls leur cri régional, cette année là : « Dans la région, l'union fait la force, et la force c'est le groupe ».



## Des progrès techniques, comment ?

Il s'agit de faire découvrir les notions fondamentales de transmission et de gainage lors de différentes séances et avec différentes embarcations.

Tous les stagiaires navigueront en monoplace et en équipage, en canoë et en kayak. Une séance de Dragon Boat sera aussi réalisée. Cet outil s'avère très intéressant. C'est l'occasion pour les cadres de naviguer avec les jeunes, de communiquer en temps réel sur le ressenti dans l'embarcation en se concentrant ensemble sur des points techniques précis (travail des jambes, amplitude et accroche sur l'avant, dégagé tôt...) et faire ainsi le lien avec le comportement du bateau.

Après quelques séances sur l'eau, un temps en salle permettra d'aborder de manière théorique et collaborative les fondamentaux de l'activité Course en Ligne. On aborde en particulier le lien entre les disciplines (Slalom, Descente, Kayak Pôb) : posture, transmission, gainage, amplitude... C'est en effet à cet âge qu'il est intéressant de partir sur des bases saines et solides.

## Et le physique dans tout ça ?

A cet âge, et au vu des objectifs du stage, la notion de programmation physiologique n'est pas prioritaire. Le développement physique sera donc une conséquence du travail technique et non pas un objectif en soi. Durant ce stage, nous nous appuyons sur les filières aérobie (EB1) et anaérobie alactique (la vitesse), filières qui sont les plus aptes à être sollicitées à cet âge. Pour les séances, le travail sera fractionné afin de faciliter la concentration, à des intensités basses à moyennes, sauf pour les sprints.

Il est cependant nécessaire de démontrer aux jeunes que la progression individuelle passe par un volume plancher nécessaire d'entraînement.



Une séance de découverte et d'initiation au « renforcement musculaire » basée sur l'équilibre et le gainage avec l'utilisation entre

autres d'Aquahit<sup>2</sup> et de Swiss Ball<sup>3</sup> est également programmée. L'exigence permanente de l'entraînement portera sur le respect de la posture en détaillant l'intérêt et le lien avec le bateau.



## Un projet d'entraînement, c'est quoi?

Une fois encore, la perspective des Régates de l'Espoir et du Challenge Jeune offre aux stagiaires une situation concrète et un réel objectif. A cet âge, les sportifs commencent à se projeter et à intégrer la possibilité de construire, de capitaliser avec rigueur. Au cours du temps de travail en salle et suite aux nombreux échanges durant le stage, ils auront des bases pour construire eux mêmes leurs outils de réussite : hygiène de vie (sommeil, hydratation, alimentation...), pluri disciplinarité, étirements, assiduité à l'entraînement, exigence technique, volume minimale d'entraînement, articulation avec la scolarité... Cette approche vise à optimiser leur investissement et à anticiper les situations complexes : mener de front un projet sportif, un projet scolaire et une vie d'adolescent, le tout dans la bonne humeur, cela demande une bonne organisation et une réelle volonté.

Depuis plusieurs saisons, au sein de l'ETR, une sensibilisation est engagée sur ce principe de développement du sportif à long terme. Malgré les limites que peut nous imposer le contexte (matériel, climat...), les différentes étapes du développement de l'enfant sont prises en compte pour optimiser l'entraînement et construire des compétences avec patience et humanisme.

Pour les cadres, et au-delà des progrès individuels, il s'agit de construire un état d'esprit chez les jeunes. La compétition est un outil pour se découvrir, se construire et grandir. Derrière tout cela, il y a un vrai travail d'information et de formation à faire auprès des parents, des responsables des clubs, des élus des comités et commissions...

Bien souvent les parents n'envisagent la progression de leur enfant que par la feuille de résultat et non pas par les multiples éléments complexes et inter dépendants qui construisent la performance. Il est donc essentiel de leur donner une place dans le projet, leur donner la possibilité de prendre du recul.... même si chaque relation est unique.

Au final, de toutes ces expériences, les jeunes retiennent l'ambiance, le groupe, les moments forts, les émotions, les médailles sont peut-être secondaires....

L'important ne serait donc pas ce que l'on fait, mais comment on le fait !!!

*Plus d'informations sur le Développement du Sportif à Long Terme :*

*Animer pour gagner, FFCK, 2003*

[http://www.canoerhonealpes.com/telechargement\\_FormationContinueEntraîneurs.php](http://www.canoerhonealpes.com/telechargement_FormationContinueEntraîneurs.php)

- (1) **Compétition** : vient du latin « cum » qui signifie « avec » associé à « petere » qui signifie « chercher à atteindre ». On ne retrouve donc pas au plan étymologique la connotation négative que ressent aujourd'hui un grand nombre de gens qui voient dans la compétition, l'occasion d'une humiliation ou de l'abaissement d'un adversaire. L'adversaire est, au contraire, celui qui permet de se dépasser car il offre à l'Autre un problème que cet Autre juge digne de lui être posé. Il faut pouvoir remercier son adversaire d'avoir eu l'intelligence et l'à propos de poser ce problème.
- (2) **Aquahit** : sac de forme cylindrique pouvant être rempli d'eau. Son poids varie de 1 à 20 kg selon la quantité d'eau que l'on met à l'intérieur. L'aquahit peut être utilisé lors d'un travail proprioceptif grâce à l'instabilité provoquée par le mouvement de l'eau ou lors d'un travail de renforcement musculaire classique. Il offre une multitude d'exercices et permet un entraînement ludique. Convient à tous niveaux de pratique.
- (3) **Swiss Ball** : ballon de gymnastique idéal pour l'équilibre, la posture, la coordination, la prise de conscience du corps.

## PLANNING PREVISIONNEL STAGE MINIME

|       | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   |
|-------|--|---|--|---|
| 7h30  |  |   |  | Footing 30' (réveil musculaire)   |
| 7h45  |  | 8h00 Petit Déjeuner   | 8h00 Petit Déjeuner  | 8h15'Petit Déjeuner   |
| 9h15  | 10h00 :<br>Accueil - Installation<br>Déchargement et vérification matériel<br><br>Réunion d'ouverture                | <i>Séance (1h10')</i> : 3 ateliers :<br>Groupe 1 : Canoë (C1,C2 ,C4)<br>Groupe 2 : K2<br>Groupe 3 : K1<br><b>Les fondamentaux en course en ligne : Transmission, gainage, amplitude.... (éducatifs)</b> | <i>Séance (1h)</i> :<br><b>DRAGON BOAT</b><br>Approche technique   | <i>Séance longue (1h15')</i> :<br>3 ateliers<br><b>Pagayer longtemps</b>      |
| 12h15 | Déjeuner   | Déjeuner  | Déjeuner   | Déjeuner  |
| 14h00 | <i>Séance mono place (1h10')</i> :<br><b>Reprise de contact avec l'activité (état des lieux)</b><br><br>+ Etirements | <i>Séance (1h)</i> : 3 ateliers<br><b>Pagayer Fort</b><br><br><b>Footing 35'+ Etirements</b><br>(Parcours de santé)   | <i>Séance :</i><br><b>Gr. A : Pagayer vite (vitesse)</b><br><b>Gr. B : Renforcement musculaire (50')</b><br>16h00<br><b>Gr. A : Renforcement musculaire</b><br><b>Gr. B : Pagayer vite (vitesse)</b> | <i>Séance :</i><br><b>Sport collectif (1h15)</b><br><br>16H : Bilan - clôture |
| 18h00 |  | <i>Réunion :</i><br>Les fondamentaux en course en ligne   | <i>Réunion :</i> présentation saison + notions d'entraînement (hydratation, échiff, récupération, tenue vestimentaire....)   |   |
| 19h15 | Diner  | Diner   | Diner  |   |
| 20h15 | Natation 50'   |   |  |   |
| 22h00 | Coucher  | Coucher   | Coucher  |   |

## Nager pour mieux pagayer

### Alban RICHARD

*En tant qu'entraîneur du pôle France Espoir de Nancy, Alban RICHARD intègre la natation dans sa planification annuelle d'entraînement. Au-delà des aspects purement physiologiques et énergétiques, Alban nous propose une analyse comparée des deux activités afin d'aider les entraîneurs à mieux utiliser la natation au service de l'entraînement en canoë-kayak.*

La préparation physique fait désormais partie intégrante de l'entraînement. Rares sont les kayakistes et céistes actuels qui s'en dispensent ou oseraient s'en dispenser. En Course en Ligne, le travail de musculation est avec la force endurance, un objectif premier en vue de réaliser sa technique et sa tâche sportive avec plus d'énergie, de vitesse, et de résistance aux forces opposées à l'avancement. Ce travail (de musculation au sens large) occupe une place importante dans la formation et la préparation des athlètes, à la seule condition qu'il soit orienté, c'est à dire au service unique de la performance en canoë ou en kayak.

Cette préparation (à plus ou moins long terme) est polymorphe : elle ne peut relever à elle seule de paramètres purement musculaires développés en salle de musculation ou utilisant des procédés de musculation. Il en va de même dans les qualités physiques (rencontres et inter-constructions des aptitudes physiques avec les habilités motrices) sollicitées au sein de la préparation physique.

Au pôle France de Nancy, les kayakistes nagent 2 à 3 fois par semaine et la natation sportive représente en moyenne un tiers du volume d'entraînement PPG d'un athlète senior. (cette proportion est sensiblement revue à la baisse pour des athlètes espoirs). Le CREPS de Lorraine met à disposition du Pôle canoë-kayak 3 créneaux de piscine, de 1 heure chacun, les lundi, mercredi et jeudi ; ceci de novembre à fin juin. (période scolaire)

L'utilisation de la natation dans l'entraînement au pôle ne revêt pas uniquement des objectifs énergétiques. Elle est construite sur diverses logiques :

- logique d'**interprétation** : analyse des 2 disciplines et de la manière dont elles peuvent être jugées complémentaires
- logique d'**articulation** avec les autres contenus d'entraînement (bioénergétique – bio-informationnelle – prophylactique)
- logique **énergétique**



### **Place de la natation dans la préparation physique orientée :**

Il n'est pas souvent proposé à un kayakiste de s'entraîner, de dépenser de l'énergie sans engin pour se mouvoir (rien dans les mains ni sous les fesses, avec lequel se propulser –vélo), ni percussions (course à pieds, impulsions du talon à la foulée). La natation, en proposant un nouveau milieu porteur se place en véritable filtre à contraintes physiques naturelles et matérielles, permettant ainsi de continuer à solliciter des ressources, à s'entraîner, mais en conditionnant les charges d'entraînement différemment. La gravité est allégée, les notions de gainage sont rapportées au propre corps et non concomitantes à un transfert de force quelconque à un engin (l'embarcation- la pagaie).

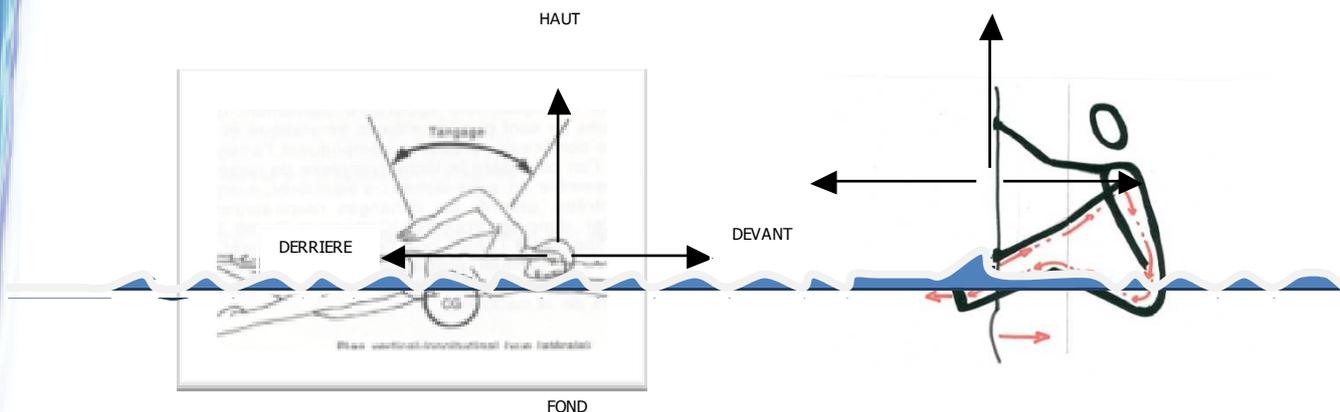
### **Les logiques d'interprétation**

L'approche est fondamentalement différente : à défaut d'être au-dessus de l'eau, on se retrouve immergé et à se servir du fluide directement en cherchant à se propulser par les seules actions des segments « propulsifs ». Le nageur doit chercher à la fois à être haut sur l'eau pour diminuer les résistances, et utiliser des appuis profonds qui offrent le maximum de résistance. Ceci entraîne un jeu de dissociations segmentaires.

## Logique bio-informatiionnelle

Le céiste, le kayakiste et le terrien ont le même référentiel d'équilibre ; pas le nageur. Il va falloir pour le nageur construire un « nouveau » référentiel de base. Le milieu liquide, ainsi que la position horizontale, modifient la prise d'information. Le nageur doit créer de nouveaux points de référence, un nouveau référentiel de base : le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus profond, par lequel peut passer sa main, sans pouvoir la voir en permanence (en crawl).

Sur un repère : les 3 directions (Derrière, Haut, Devant) subissent une rotation d' $\frac{1}{4}$  de cercle (dans le sens des aiguilles d'une montre). Exemple, un kayakiste allongera son attaque à l'eau en allant au devant de lui (en direction de ses pieds placés à l'horizontal), alors que pour un crawler, allonger son entrée dans l'eau signifiera placer ses mains en surface de l'eau sur ce qui est habituellement le « haut » du kayakiste.



Jouer sur ce changement de repères permet d'améliorer le référentiel moteur dans ce que l'athlète peut explorer comme directions pour se propulser et envisager des retours aériens.

Deux situations en natation :

\* nager la brasse sur le dos, immergé à une cinquantaine de centimètres de profondeur. Revenir en surface pour respirer. Attention !: le retour des bras ne se fait pas dans l'air mais le long du corps. On nage véritablement la brasse mais sur le dos, la tête relevée donc le regard orientée vers le fond du mur opposé (à coup sûr, prévoir un peu d'eau dans le nez...)

\* un coup bras crawl/ un coup bras dos. Et plus largement toutes les nages...



de l'athlète à sa pagaie.

Au niveau informationnel, le kayakiste sonde l'eau (calme ou en mouvement- densité, aspérités...) à l'immersion de sa pagaie et se renseigne sur son milieu. Avec une sorte d'accoutumance vécue au gré des coups de pagaie, il perçoit directement la surface et la pagaie n'est plus sentie pour elle même. L'engin a cessé d'être un objet et devient une partie du corps pour cet usage particulier qu'est la masse d'eau sur laquelle on va se tracter. Il suffit d'écouter un athlète décrire les changements de sensations suite à un changement matériel sur sa pagaie [(angulation des pales-de l'olive), surface du manche , rigidité du manche et de(s) la(les) pales] pour comprendre le niveau élevé de rapport sensitif

La nage permet d'aborder et d'exploiter cette similitude avec un repère technique réel et bien connu en kayak : c'est la main inférieure qui va chercher l'eau, et la pale de la pagaie est à ce moment le prolongement naturel de la main, de l'avant-bras. La problématique sera alors pour l'entraîneur de prendre « appui » sur le fait que dans l'eau les informations kinesthésiques et statésithésiques (statiques) provenant des récepteurs des muscles, tendons, fuseaux neuromusculaires et articulations, sont faussées en raison de la poussée d'Archimède et des résistances à l'avancement.

En natation, même si les appuis sont fuyants, les informations tactiles passant par les mains et les pieds sont très utilisées et développées.

Une notion importante est également la dureté de l'eau qui est recherchée lors de l'appui. Il faut savoir que le nageur cherche à se propulser sur des masses d'eau les plus inertes possibles, autrement dit les plus profondes, ; cette recherche étant possible grâce au mouvement de roulis du nageur (voir schéma n°2) et donc à une certaine mobilité (course d'action) autour de son axe longitudinal. Ces deux notions (masses d'eau profonde-et mobilité) sont à éduquer dans la formation du kayakiste, et la nage peut encore servir de support à cet éveil ou entraînement. Il est à noter également que les portions non nagées (virages, coulées c'est à dire au départ du mur) sont révélatrices du niveau de maîtrise de la posture de l'athlète. Ces moments nécessitent un gainage important (corps tendu) et un placement de bassin en rapport. Par exemple, sur une coulée en crawl, une ante-version trop importante peut conduire à une trajectoire trop en surface, alors qu'un placement en retro-version conduit en profondeur et ne permet pas une reprise de nage.

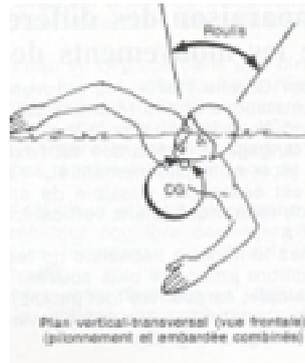


Schéma n°2 : le roulis

#### *Exercices en natation :*

- *Sensibiliser au roulis, tête rentrée par le menton collé à la poitrine, sur le crawl, par 25 mètres crawl rattrapé battements jambes importants, 25 mètres normal en crawl.*
- *Pour travailler le roulis : 1 bras le long du corps pour faciliter la rotation longitudinale, la tête ne bouge pas. Le bras qui nage recherche l'allongement maximum et la profondeur. L'épaule du bras qui ne nage pas doit sortir de l'eau. La tête ne bouge pas. Respirer côté bras immobile pour accentuer encore le roulis. Pas de pull boy pour éviter le passage sur le dos. 25m avec cette consigne, retour nage complète.(car exercice difficile, coût attentionnel important)*
- *Proposer voire imposer des séquences de nage où l'arrêt au virage est impossible, ou il y a obligation de virer avec une rotation (à défaut de savoir réaliser une culbute), et imposer une reprise de nage au minimum 1,5 à 2 secondes après la poussée de jambes sur le mur.*
- *Educatif de virage : parcourir la plus longue distance non nagée : la coulée. Progressivement par les consignes, reprendre la nage avant décélération. (re nager avant d'avoir perdu trop de vitesse)*
- *Remarque : lors de séances à objectif énergétique de type puissance aérobie (EB2) à aérobie longue (EB1), on peut difficilement exiger, surtout au début de ce travail, une bonne réalisation des coulées et cela en rapport essentiellement avec les contraintes respiratoires. A contrario, ce sera un indice de réussite et de maîtrise des paramètres respiratoires par la suite.*
- *Dans l'action de roulis recherchée par le nageur, les battements de jambes ont un rôle ré-équilibrateur important, de même qu'en kayak la rotation du tronc impose un rôle ré-équilibrateur des jambes.*
- *Enfin, un dernier exercice pour déclencher une recherche de profondeur des appuis : en petit bain, choisir la profondeur adéquate en fonction de son amplitude, et chercher à toucher avec la main le fond du bassin à chaque passée dans l'eau. La tête ne doit pas bouger. Sans pull-buoy car besoin des jambes pour se rééquilibrer.*



### Une coulée...

#### **Logique technico tactique**

L'indice de glisse, ou le rendement, c'est à dire la vitesse et la distance parcourue par rapport au nombre de cycles est un indicateur important du kayakiste. Il en est de même chez le nageur ou la vitesse sera intimement corrélée à l'amplitude et la fréquence. Des études menées sur des groupes de niveaux de performance différents a montré que la capacité du nageur à maintenir sa vitesse au cours d'une épreuve de 100m NL et caractérisant une meilleure performance est prioritairement corrélée à son aptitude à maintenir son amplitude.(Chollet et al 1999)

*Exercice : pour des temps de nage similaires, par exemple sur 50mètres NL, réaliser le même chrono en agissant sur la fréquence ou l'amplitude.*

*Exemple : sur 200m, 25 mètres en fréquence, 25 mètres en effectuant le moins de coups de bras possible.*

Dans ce cas, apprendre à nager avec de l'amplitude, et se rendre compte que l'on nage tout aussi vite peut permettre au kayakiste de favoriser et de maintenir son amplitude gestuelle lors d'effort important, engageant de la fatigue génératrice de raccourcissement de course de contractions musculaires.

Voici proposées certaines analogies entre le nageur de crawl et le kayakiste au niveau de l'organisation du train supérieur :

- Le roulis en crawl, comme expliqué plus haut , est au service de trajets moteurs plus longs et plus profonds . On peut considérer la rotation du tronc chez le kayakiste d'une même manière au service de la propulsion. (au sens large)
- l'orientation des surfaces propulsives perpendiculaires à l'axe de déplacement, un autre mode de propulsion avec la pale creuse
- coordinations entre les 2 bras.

#### **Logique de contraintes**

Nager vite, c'est à la fois chercher à diminuer les résistances et à améliorer sa propulsion ; ceci en utilisant l' « ensemble des moyens physiques jugés les plus adéquats pour atteindre un but... » (G.VIGARELLO) ; c'est à dire la technique. Naviguer paraît ressembler au premier abord de façon sensible à ça...

Sans rentrer dans les détails des forces liées à l'avancement (carré de la vitesse, maître couple), le nageur va chercher à nager le plus à plat possible et à s'allonger au maximum.

## Logique prophylactique

Un des soucis majeur dans l'entraînement est de préserver au maximum la santé du sportif. La natation, dans le filtre à contraintes (percussions, transferts de force, impact...) dû au milieu porteur, participe au relâchement de l'athlète, à la dé-coaptation des différentes articulations (notamment de l'épaule), du bassin.

Le dos crawlé permet une sollicitation de l'épaule sur le plan postérieur, et favorise donc un renforcement musculaire de compensation (en opposition au travail habituel sur le plan avant du céiste (travail de type rotateurs externes, intégré systématiquement aux séances de musculation). Attention tout de même à un défaut technique (assez rare chez le nageur occasionnel) : le retour balistique bras tendu hors de l'eau met en tension la longue portion du biceps. Le dos est donc une nage alternée qui présente plusieurs intérêts pour la santé : travail des muscles lombaires, augmentation de la souplesse, correction des problèmes de courbure de la colonne vertébrale, et de déséquilibre de l'épaule. En conséquence, le dos doit être la nage privilégiée en cas de mal de dos. Et dans notre cas, également dans la prévention de l'apparition de lombalgies.

*Exemple : systématiser des séquences de dos, sur les séances . au minimum 300mètres sur une séance de 2000m d'une heure. Dos avec pull-buoy quand difficulté à flotter, dos à deux bras (battements jambes ou ciseaux (plus facile)). Proposer le dos lors des récupérations actives est un bon moyen d'introduction de la nage.*



*De sveltes kayakistes au service d'une nage toute en fluidité...*

## Exemples de séance et articulation dans l'entraînement



Toutes ces séances sont proposées en fin de journée , entre 17h30-18h00 et 19h00.

Les séances durent en moyenne une heure. Elles peuvent être allégées en fonction de l'état de forme du sportif, et ce même en semaine de récupération. Parfois, l'objectif peut être simplement de se détendre dans l'eau. (dans ce cas, 20 à 30 minutes de nage souple suffisent et la séance se termine par du bain bouillonnant type SPA).

### Séance n°1

*Cette séance est très facile sur le plan énergétique. Elle est donc proposée lors de semaine de régénération ou lorsque l'athlète est en reprise après arrêt forcé. Cependant, proposée lors de stages inter- régionaux par le passé, elle n'est pas sans difficultés motrices et propose des situations qui peuvent être complexes...*

| Distance     | Nage , consignes, intensité  |
|--------------|--|
| 300 mètres   | Echauffement souple, 3 nages à répartir au choix.  |
| 200 mètres   | Dos. 25m battements avec planche<br>25m dos rattrapé avec planche entre les cuisses<br>50 m normal nage complète |
| 200 mètres   | Crawl. 25 m battements avec planche.<br>25 m crawl rattrapé avec planche<br>50 m normal.                         |
| 100 mètres   | Récupération sur le dos, ciseaux brasse avec planche   |
| 2x100 mètres | 25 dos ciseaux bras tendus derrière la tête<br>25 dos retour ondulations papillon.                               |
| 100 mètres   | Brasse inversée (sur le dos) immergée à 50 cm, revenir en surface tous les 2 à 3 cycles pour respirer.           |
| 100 mètres   | Nage libre, au choix   |

## Séance n°2

*Cette séance est également proposée en période régénératrice, elle sollicite peu les ressources énergétiques (même s'il y a un peu de vitesse). Elle est proposée en semaine de régénération après un cycle de développement de la Puissance Aérobie au mois de mars. En période de récupération, ces deux séances (ou similaires si objectifs techniques différents...) peuvent être proposées à 2 reprises. En effet, les athlètes du pôle ont la possibilité de nager le mercredi soir et le vendredi soir. Dans tous les cas, ces séances terminent systématiquement la journée d'entraînement.*

| Distance   | Nage , consignes,intensité  |
|------------|---|
| 300 mètres | 50 m bras brasse battements crawl<br>50 m crawl<br>50 m dos à 2 bras battements crawl<br>50 m crawl   |
| 300 mètres | Avec pool-buoy<br>100 m en 50 jambes brasse, bras tendu devant<br>PB dans les mains, 50 PB cuisses bras brasse  |
|            | 100 m en 50 jambes dos PB devant derrière la<br>tête bras tendus, 50 dos + PB bras dos  |
|            | 100 m en crawl idem, tête immergée travail<br>respiration   |
| 4x50m      | Récupération 10"<br>Avec Plaque + Pull-Boy/<br>En crawl, réaliser les 15 premiers mètres en<br>sprint (sans les jambes)   |
| 200 mètres | En crawl, 25m amplitude souple, 25m<br>respiration tous les 3 et 5 coups de bras  |
| 200 mètres | En brasse, 25m amplitude souple, 25m s'étirer<br>sur l'avant après un retour aquatique des bras<br>très rapide vers la poitrine, rentrer tête au<br>menton pour s'étirer. |

| Distance           | Nage , consignes,intensité   |
|--------------------|--|
| 300mètres          | Souple, 3 nages à répartir   |
| 6x50m              | 1 crawl<br>1 libre au choix  |
| 100 mètres         | récupération   |
| 10 à 15x 100mètres | 100 m en crawl, départ toutes les 1'35 pour les<br>plus rapides (équivalent à 10" de récupération) |
| 100 mètres         | Récupération active ,souple sur le dos   |
|                    |  |

### Séance n°3

*Cette séance est à dominante puissance aérobie, type EB2. Le temps de départ du 100 mètres est déterminé sur le temps moyen au 100 mètres réalisé sur un 400 mètres crawl en continu (en période hivernale la plupart du temps).*

| Distance     | Nage , consignes, intensité   |
|--------------|---|
| 2x200 mètres | 50 m bras brasse battements crawl<br>50 m crawl<br>50 m dos à 2 bras battements crawl<br>50 m crawl |
| 4x50mètres   | Les 15 derniers mètres en accélération progressive. Récupération 5 à 10"                            |
| 10x50mètres  | Crawl, récup 10" ; 1 minute après la série  |
| 200 mètres   | Crawl , intensité EB2, récupération 1'  |
| 2x100 mètres | 4 nages, récup 15"  |
| 200 mètres   | Souple, nages au choix  |

En savoir plus :

<http://www.natationpourtous.com/>

<http://staps.univ-lille2.fr/fr/ressources-peda/ressources-pedagogiques.html>, rubrique analyse de la performance en crawl dans les ressources pédagogiques générales. (Alberty, Potdevin, Sidney, Pelayo)

La natation : Pelayo, Cholet et coll, éditions La revue EPS

# Apprentissage du canoë de Course en Ligne

**Nicolas IMBERT**

*Après avoir été longtemps entraîneur du club de Saint Jean de Losne, Nicolas IMBERT est entraîneur du pôle France Espoir de Nancy depuis décembre 2008. Il nous propose un article très pratique sur la manière d'aborder la découverte du canoë de Course en Ligne avec des jeunes pagayeurs.*

La phase d'apprentissage du canoë de Course en Ligne est légèrement plus longue que celle du kayak de part le fait de la position à adopter dans l'embarcation et de l'absence de gouvernail. Les débuts de séances sont un peu plus durs et contraignants pour le sportif. C'est en cela qu'il faut trouver des situations faciles et simplifier au maximum son apprentissage.

**Pour un premier cycle d'initiation la formation bateau d'équipage reste plus motivante et permet un investissement plus important. Il faut privilégier le C4 et C2 type Delta/Cheetah ou CAPS.**

## Le matériel

### Le pouf (calage du genou d'appui)

Il est important d'avoir un pouf d'un grand confort vu le nombre d'heures que le ceïste passe en position. Il paraît essentiel de s'appliquer pour creuser son pouf et surtout ne pas le faire grossièrement. Il doit être adapté à la morphologie du genou de chaque sportif.

Il est important d'avoir un pouf creusé qui n'a pas moins de 5 cm d'épaisseur.

Le pouf à le même rôle que le cale pied chez les kayakistes (transmission).

### Comment creuser son pouf



Pouf creusé grossièrement



Pouf taillé correctement

Il ne faut pas creuser son pouf avec un simple cutter, celui ci laisse des marques et est inconfortable à la longue. Il est préférable d'utiliser une brosse abrasive.

### Brosse abrasive



### Hauteur du Pouf

Le pouf doit avoir une certaine épaisseur entre le plancher et le genou.



## Le calage



Calage de droitier

Le calage est à mettre en avant avec les jeunes. Il permet de se sentir bien dans son canoë et d'être dans les meilleures conditions pour progresser.

Il faut faire attention au placement du calage dans le canoë, surtout au niveau de l'assiette et de la gîte.

S'il y a problème d'assiette de bateau comme le figure ci-dessous, cela va avoir des répercussions directes sur la direction en amplifiant les changements de trajectoire.



Exp. Canoë calé trop sur l'avant

## La pagaie

Il est important d'avoir une pagaie adaptée tout au long de son apprentissage en canoë.

Se reporter à l'article d'Olivier BOIVIN: La pagaie de canoë dans l'Echo des pôles n°1

## Le bateau

Voici des exemples de bateaux monoplaces que l'on peut utiliser durant l'apprentissage en canoë.

### 1) Canoë de loisirs



### 2) Ludock



### 3) Delta



## Pourquoi le bateau d'équipage ?

Les bateaux d'équipage sont plus stables et les problèmes de direction sont diminués. Les céistes pourront se concentrer et s'investir beaucoup plus qu'en monoplace.

Il faut vraiment simplifier l'apprentissage en diminuant le maximum les difficultés. Le débutant doit dès le début se faire plaisir avec des sensations de glisse et de vitesse. Il faut le motiver au maximum et le mettre dans les meilleures conditions d'apprentissage.

Toutes les séances en équipage apporteront une progression en monoplace. Faire de l'équipage ne retarde pas l'aisance en monoplace, bien au contraire !

Il faut être le plus simple possible dans l'apprentissage et ne pas aborder des choses trop complexes :

- vitesse (plaisir de glisse, facile à aborder en équipage)
- être fier (position, posture en canoë)
- aller sur l'avant (créer l'appui sur l'avant)
- se redresser

## 3 facteurs :

Il existe trois facteurs qui sont prédominant dans l'apprentissage du canoë.



Trois facteurs sont liés à l'apprentissage du canoë de Course en Ligne. Ils sont présents tout au long de la formation de l'athlète.

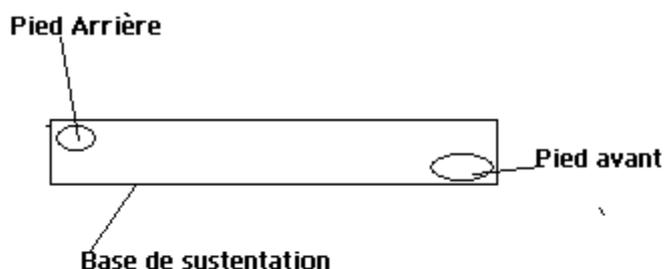
Il est important d'aborder ces trois thèmes dès le début d'apprentissage et d'avoir une progression ne privilégiant pas qu'un seul de ces facteurs.

## L'équilibre

A la différence du kayak, l'équilibre en canoë est plus difficile à maîtriser surtout pour les débutants. Pourquoi ? Le centre de gravité est plus haut et la position dite tchèque diminue la base de sustentation.

### **Définition**

Base de sustentation : c'est l'espace compris entre les extrémités des deux pieds pendant la station verticale.



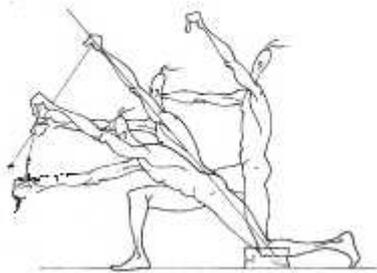
## Progression

|                  | Thèmes  | Type d'embarcation  | Exercices   |
|------------------|---|---|---|
| <b>EQUILIBRE</b> | Tester l'équilibre  | Ludock<br>C1 CAPS<br>Equipage   | Se mettre à genoux<br>Faire un tour assis<br>Aller de l'avant vers l'arrière<br>Se mettre debout<br>Se déplacer avec les mains                          |
|                  | Tester les positions  | Canoë de loisirs<br><br>Equipage  | Se mettre en position tchèque sur le ponton<br>Se mettre en position tchèque dans un canoë de loisirs<br>Essayer différentes hauteur de pouf            |
|                  | Position tchèque<br> | Ludock<br>C1 CAPS<br>C1 Delta (quand le jeune est à l'aise en CAPS)<br>Equipage | Être capable de tenir en position tchèque<br>Tester différentes hauteurs de pagaies (petites pagaies)<br>Payer avec l'olive<br>Faire des jeux de balles |
| <b>DIRECTION</b> | Gouvernail  | Canoë Loisirs<br>Equipage   | Apprendre à contrôler le dérapage du canoë en plaçant sa pagaie comme gouvernail  |
|                  | Col de cygne<br>Visualiser le geste   | Ponton  | Effectuer le col de cygne sur le ponton pour bien le visualiser (col de cygne)  |
|                  | Direction   | Canoë de loisirs (C2°<br>C1 slalom / C1 descente<br>Equipage Ludock             | Effectuer un parcours sans changer de bordée<br>Il faut utiliser le col de cygne  |
|                  | Direction   | C1 CAPS<br>C1 Delta<br>Equipage   | Effectuer une ligne droite<br>Effectuer un virage des deux cotés<br>Effectuer un parcours slalomé   |

## Propulsion :

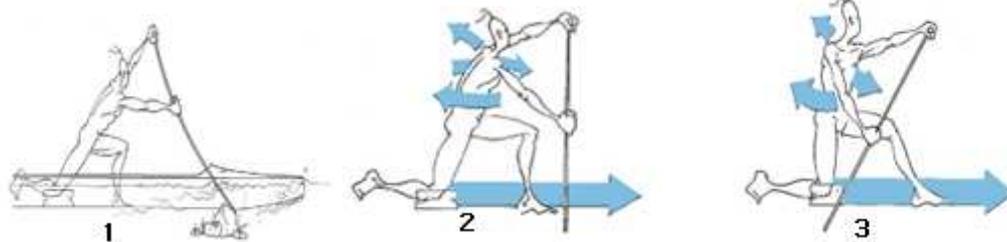
La propulsion se décompose en trois phases :

### \* Phase d'attaque



Se grandir sur l'avant.

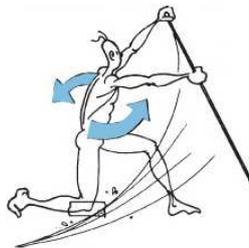
### \*Phase d'appui (se tracter)



- 1 :** Extension du buste et de la jambe arrière sur l'avant  
Création de l'appui, pale immergée complètement
- 2 et 3 :** Élévation du buste et faire partir les forces sur l'avant en se servant du genou posé dans le pouf  
Les hanches vont vers l'appui

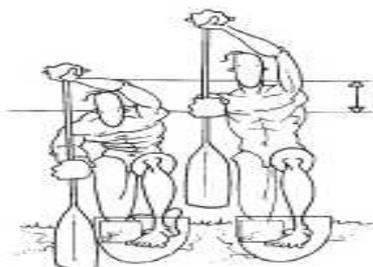
### \* Phase de dégagé

Phases importantes : -direction  
-allègement du bateau



**Il est important d'apprendre sur des bases simples qu'il faut fixer dès le début de l'apprentissage.**

### \*Etre dans l'axe du bateau



Rester dans l'axe du canoë sans tomber sur le côté de sa bordée. Les fesses restent aussi dans l'axe.  
Avoir le pied avant dans l'axe.

### \*Regard à l'horizontal



Fixer son regard sur l'avant.  
Epaules relâchées.

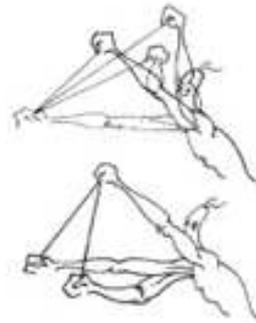
### \* Aller sur l'avant

Extension du tronc et de la jambe arrière sur l'avant.



### \* Bras tendus

Avoir les bras tendus. Garder le bras supérieur tendu pendant la phase d'appui.



### \* Pagaie verticale

Planter la pagaie verticale à l'eau. Main supérieure dans l'alignement de la main inférieure.



### \* Etre grand

Pensez à être grand aussi bien sur la phase d'accrochage que sur la phase de dégagé. C'est un sport de glisse, plus on allège le bateau plus on va vite !



### \* Le dégagé

Il faut dégager sa pagaie avec le bras supérieur et retourner en phase d'attaque en faisant suivre sa pagaie le long de la bordée



### \* Un socle (les jambes)

Il faut fixer ses jambes lors de la phase de propulsion afin de permettre une transmission optimum de l'appui pour donner la meilleure vitesse à son canoë.



Ce qu'il ne faut pas faire



Ne pas mettre son poids sur le pied avant  
Faire « dauphiner » le canoë.



Fermer l'angle de la jambe  
arrière.  
(Fesses se rapprochant du  
talon)



Avoir le pied avant trop  
rapproché du pouf  
(problème pour aller sur  
l'avant).



Planter la pagaie non  
verticale.  
Incidence directe sur  
la propulsion et  
direction.



Avoir les poignets cassés.  
Mauvaise orientation de  
pale.



Faire sortir les fesses de  
l'axe du bateau.  
Se tenir de biais.  
Avoir le pied avant de  
travers.



Faire le retour en phase d'attaque loin  
de la bordée.  
Dégager avec le bras inférieur.



Garder le tronc sur l'avant lors  
de la phase d'appui  
Cela entraîne une perte d'appui  
et de transmission

## Conclusion

Il faut chercher la simplicité dans l'apprentissage du canoë en privilégiant les bateaux d'équipages et des séances ludiques qui ont pour objectif d'obtenir rapidement les plaisirs de glisse et de vitesse. Il faut éviter les débuts de cycle d'apprentissage avec la mise en difficulté du pagayeur où il est pénible de rester en bateau. Il ne faut pas décourager le sportif mais plutôt faire grandir sa motivation.

### *En savoir plus :*

- Les fiches techniques réalisées par la Fédération espagnole de canoë ([ffck.org/](http://ffck.org/) haut niveau/ publications techniques)
- Powerpoint de présentation du canoë de Manu VOYNNET sur le site fédéral.

Images clefs réalisées à partir d'une vidéo de Mathieu GOUBEL par Olivier BOIVIN et Jean Christophe GONNEAUD

En préparation : Regard Technique sur le canoë : clip de présentation proposé par Olivier BOUKPETI et Albert PERNET.



# A voir, à lire



**Le programme des Entretiens de L'INSEP** pour la fin de l'année 2009 est disponible à l'adresse suivante :  
<http://www.insep.fr/FR/telechargements/EI09/plaquette%20generale%202009.pdf>.

Après le congrès international de Psychologie du Sport du 1-2-3 juillet suivront :  
8 octobre 2009 : Compétition et éducation : entre opposition, conciliation et conjugaison  
16-17 novembre 2009 : Quels équipements pour demain ?  
10-11 décembre 2009 : S'améliorer à haut niveau par la récupération

## Colloques inter-régionaux des entraîneurs

Une présentation du nouveau plan d'excellence sportive sera faite dans toutes les inter régions. Un rendez vous à ne pas manquer pour comprendre les évolutions de notre ancienne filière, partager la vision du haut niveau du club aux Equipes de France.

IR Est : 17 octobre 2009 à Nancy  
IR Ouest : 18 octobre 2009 à Cesson  
IR Sud : 24 octobre 2009 à Toulouse  
IR Nord : 25 octobre 2009 à Vaires/Insep

Les lieux exacts seront confirmés ultérieurement. Renseignements complémentaires auprès des CIR ou d'Olivier BOUKPETI : [oboukpeti@ffck.org](mailto:oboukpeti@ffck.org)

## La collection "REGARDS SUR LE SPORT" est une réflexion sur le sport nourrie par l'éclairage de philosophes, de scientifiques, d'historiens ou d'artistes de renom.

Le sport est aujourd'hui l'instrument de tous les enjeux. La politique, l'économie, l'éthique, la santé, sont au cœur de la question sportive. Philosophes, historiens, poètes, scientifiques de toutes disciplines, chacun dans son domaine de compétence et de recherche peut enrichir de façon aussi brillante qu'inattendue, la problématique du sport. "REGARDS SUR LE SPORT" a pour ambition d'éveiller l'esprit critique par l'accès aux savoirs.

Des vidéos d'un contenu de très grande qualité pour prendre un peu de hauteur et de recul ...

<http://www.insep.fr/FR/Actualite/Video/pagesvideos/RencontresRegardssurleSport-MichelSerres.aspx>



Un logiciel de **traitement d'image gratuit adapté au sport**. Le bouche à oreille a déjà pas mal fonctionné et pourtant certains d'entre nous utilisent toujours des logiciels inadaptés pour regarder leurs vidéos de sport. Faites l'essai de kinovea. Il n'a bien sûr pas toutes les fonctionnalités d'un lecteur de type Dartfish mais il répond largement aux besoins des entraîneurs de clubs qui veulent améliorer leurs retours vidéos !  
[www.kinovea.org](http://www.kinovea.org)

La FFCK remercie ses partenaires



Les partenaires officiels :



Les partenaires du développement :



Fournisseurs officiels  
des Equipes de France :



Partenaires Médias :



Partenaires "Avantages licenciés":



**Directeur de la publication**  
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

Téléchargement : ffck.org, rubrique :  
haut niveau/documentation technique

**Crédits Photo**

ASL-SLB Virginie BAYLE  
Denis CLET  
Damien MEOT  
Papia PRIGENT  
Alban RICHARD  
Nicolas TROUTOUX  
Alain URBAN

**Comité de lecture**

Olivier BOUKPETI  
Amaud BROGNIART  
Bertrand DAILLE  
Philippe DUMOULIN  
Jean-Christophe GONNEAUD