

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



L'Echo des pôles n° 4

Juillet 2008 Sommaire

Page 1 : La préparation terminale des cadets et juniors avant les Championnats de France de Slalom

Page 3 : La reconnaissance d'un parcours de Descente

Page 7 : Nutrition et performance en Marathon

Page 9 : Que faire après les Championnats de France ?

Page 11 : Infos et actu

LA PREPARATION TERMINALE DES CADETS ET JUNIORS AVANT LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE SLALOM

Par Sylvain CURINIER

Sylvain CURINIER, entraîneur aux pôles France et Espoir de Toulouse nous fait part de sa vision de la préparation d'un événement important pour les jeunes compétiteurs. Il a choisi de s'appuyer sur un exemple concret : les championnats de France cadets/juniors à Bourg St Maurice.

De façon à éviter de tomber dans l'exposé, il a préféré répondre aux questions des Cadets et Juniors du Pôle Espoir de Toulouse, permettant ainsi de passer quelques messages importants à ses yeux.

QUAND ARRIVER SUR LE SITE ?

Environ 10 jours avant, de façon à construire une préparation en deux temps : un premier bloc orienté sur un gros volume de navigation et un second objectif sur l'affutage, le repos et la préparation à la compétition.

QUEL PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ?

Il faut miser sur la navigation en eaux vives et la régénération pour arriver en pleine forme le jour J.

Je ne souhaite pas rentrer dans le détail des séances d'entraînement. Evidemment, il faut s'appuyer sur les programmes et les contenus d'entraînement des entraîneurs des structures de la Filière de Haut Niveau. En complément s'ajoutent simplement quelques idées qui me semblent primordiales dans la préparation d'une échéance.



1/ Un premier bloc de 4 ou 5 jours correspondant à 6 ou 7 séances d'eau-vive. (Slalom et/ou Descente)

→ Objectif : apprendre la rivière, ses particularités et se familiariser à la force des contres et des courants.

S'entraîner un maximum sur les figures fondamentales du slalom à la fois sur le parcours de compétition mais aussi sur 2 descentes slalomées (minimum) sur la période.

- Les bacs surfés dans les vagues ou les rouleaux.
- Les surfs
- Les reprises dans les vagues
- Les inversions
- L'utilisation des mouvements d'eau pour les trajectoires.
- Les stops glissés en fond de contre et la percussion des déflecteurs.
- Mais aussi, les ancrages et chandelles maîtrisés dans les vagues.
- L'esquimautage de façon à lever toute forme d'appréhension.

Conseils premier bloc :

- s'entraîner à naviguer équilibré, bateau à plat. Chercher l'économie d'énergie en utilisant la force du courant avec la coque et la pagaie.
- Développer les appuis longs qui combinent le contrôle et la propulsion. (pales dans l'eau)
- Réparer son matériel dès qu'il est abîmé. Eviter le scotch à outrance.
- Alternier les séances de navigation « en descendant » et celle en restant sur un même secteur.
- Rester toujours vigilant sur les pénalités. Une réalisation performante est un parcours réalisé sans touche.
- Par contre, rester optimiste malgré la difficulté de la rivière. La bonne humeur et l'esprit joueur sont les moyens les plus efficaces pour progresser.

2/ Une deuxième période (4 – 5 jours)

- S'affiner en ne programmant qu'une séance de bateau en eau-vive par jour.
- Petit réveil musculaire (footing 20'min) le matin ou un matin sur 2.
- Penser aux séances de récupération sur le plat.
- Toujours à la suite d'une séance sur le bassin d'eau-vive : 15 min minimum en I1.
- Séance par exercices de 3 x 10 min orientés sur la récupération et la propulsion.



RECONNAITRE UN PARCOURS DE DESCENTE SPRINT : exemple du Chalaux

Par Pierre Michel CROCHET

Pierre-Michel CROCHET est entraîneur national du dispositif Elite Descente à Toulouse depuis 2005. Il nous propose un document à destination des cadres et entraîneurs de club qui ont la charge d'athlètes sélectionnés aux Championnats de France CHALAUX 2008. Ce document est la synthèse d'expériences de terrain, acquises lors des compétitions internationales et notamment lors des championnats d'Europe CHALAUX 2005. Il propose une démarche dont le but est d'optimiser le travail d'apprentissage et de mémorisation réalisé sur un parcours de sprint.



LE SPRINT DU CHALAUX

Caractéristiques du parcours:

Sprint long : 1'50" très exigeant physiquement ; avec des changements de direction marqués sur la première et la dernière partie. Les virages de ce parcours entraînent souvent des dérapages du talon. Des relances franches et puissantes sont indispensables pour redonner de la vitesse au bateau.

Quelques consignes pour augmenter l'efficacité de l'entraînement:

1. Essayer de naviguer si possible en dehors des heures de grande affluence. Ceci permet d'augmenter l'efficacité dans le travail puisque le parcours est moins encombré. Cette option permet également d'observer les autres pratiquants. Echanger avec les meilleurs athlètes, les entraîneurs, pour gagner du temps. Attention les choix de trajectoires des meilleurs kayakistes ne sont parfois pas les meilleurs pour l'ensemble des sélectionnés aux championnats de France ! L'idéal est que chacun construise son propre sprint, tant sur les traces qu'en investissement, afin d'optimiser son potentiel.
2. Privilégier les traces simples et directes adaptées à son niveau de navigation même si le bateau frotte (piscine à Bigue par exemple). L'objectif est de « créer » des lignes droites.
3. Le travail en sprint doit être réalisé le plus possible sur fond de fraîcheur physique (séance le matin, athlète reposé) pour que le dynamisme et la vélocité, caractéristiques du sprint, puissent s'exprimer même lors des reconnaissances.
4. Votre matériel doit être en très bon état.
5. Pour limiter la fatigue due à la remontée des bateaux, vous pouvez vous mettre par deux. Ne pas hésiter à naviguer sur des portions de parcours ce qui rend possible la remontée en bateau.
6. Se fixer des objectifs à chaque descente.

INTRODUCTION

Reconnaître un parcours de descente lors d'un championnat de France impose une certaine organisation qui peut se retrouver dans la méthode suivante afin de rendre efficace le temps passé sur l'eau.

On peut distinguer 3 étapes successives et orientées vers :

- **les Trajectoires,**
- **la Vitesse,**
- **la Gestion de l'investissement.**

La maîtrise de chaque étape est nécessaire pour envisager la suivante. C'est une sorte de construction d'édifice à quatre étages dont le dernier correspond à la réalisation proprement dite de la course. Cette démarche analytique permet de se fixer des objectifs d'apprentissage précis dans chaque domaine et de balayer ainsi une partie des déterminants de la performance en Descente.

Cette méthode, enrichie de conseils et de renseignements spécifiques au site des championnats de France, a pour but d'amener chaque athlète à son maximum le jour de course. Ce document s'adressant à des pratiquants avec des niveaux sans doute hétérogènes, il conviendra à chacun de déterminer son propre niveau d'exigence lors des étapes proposées. Ainsi cette reconnaissance de parcours sera en corrélation avec son niveau de pratique et ses objectifs sportifs.

Phase 1 : Construction de la Trajectoire

1/Repérage du bord sans embarcation = « savoir où aller »

Le repérage du bord est souvent perçu comme une perte de temps pourtant il présente un intérêt :

- Cela permet d'éviter les grands pièges du parcours et de rassurer les athlètes qui n'ont jamais navigué sur le parcours.
- Donner des noms aux rapides pour échanger par la suite. Le mieux serait de reprendre les noms existants.
- Prendre des repères visuels : caillou, arbre, vague, visibles en bateau. Regarder les points remarquables **en amont du passage et au niveau de l'eau**. Il est possible également de regarder le parcours de la berge droite mais également de la gauche. Rechercher et identifier les mouvements d'eau de la rivière qui seront utilisés pour faire tourner son bateau ou l'accélérer.

Attention toutefois à ne pas rester trop longtemps sur le bord dans cette première phase pour passer rapidement à la pratique.



2/ Travail en bateau « savoir comment y aller »

Dans un premier temps l'entraîneur peut montrer les traces en navigant lui-même ou en demandant à un athlète de réaliser le parcours. Il aura ensuite la place d'observateur pour prendre des images vidéo et des notes individualisées à chaque descente.

L'objectif est de retranscrire le travail d'observation en réalisation concrète sur le parcours. Cette étape permet d'associer l'action motrice de l'athlète à l'objectif de trajectoire. Identifier sur l'eau le départ et l'arrivée, l'emplacement des cellules afin d'estimer le temps de course. Identifier les points clés du sprint, passages techniques (virages, chicanes, chutes) et les tronçons plus linéaires où l'aspect physique primera (relances, maintien de la vitesse).



Naviguer rapidement à une vitesse de sprint ou proche car un bateau descente lancé se conduit mieux.

Pour optimiser la rotation dans les virages, privilégier un pagayage à l'extérieur avec des appuis longs mais aussi à l'intérieur avec des appuis courts et verticaux.

Dessiner le parcours en augmentant la précision des traces après chaque séance. Le schéma peut être fait seul ou de manière collégiale avec le groupe et préciser les orientations de l'embarcation et les types d'appuis sur les passages clés.

Ce travail facilite l'apprentissage précis du parcours et permet d'automatiser certaines actions motrices afin de libérer l'attention de l'athlète pour se focaliser sur de l'investissement. Attention toutefois à trouver le bon compromis entre automatisme et adaptation car la réalisation d'un sprint en kayak de descente reste une activité ouverte dans un milieu naturel aléatoire ce qui ne permet pas de maîtriser l'ensemble des paramètres de la performance. Il n'y a peut-être qu'une seule trajectoire mais il y a plusieurs manières de la réaliser.

Phase 2 : Prise de repères de vitesse

Le travail de vitesse de course de sprint s'effectue sur des portions de parcours, des demis ou quarts. Pour cette étape, il est intéressant de chronométrer chaque passage. Le travail sur une fraction de parcours favorise un degré de concentration élevé à moindre coût énergétique.

On peut ensuite faire un travail de survitesse sur les portions clés du sprint pour augmenter la difficulté de réalisation et obliger l'athlète à trouver des solutions motrices avec des temps d'analyse et de réaction réduits. Une fois que le kayakiste revient à des vitesses standards, on a une marge technique. De plus, un travail uniquement basé sur des répétitions de parcours longs entraîne beaucoup plus de fatigue.



Lors de cette phase, on peut identifier les passages où le bateau dérape ou décélère pour anticiper une relance juste en amont ou jouer sur l'assiette du bateau. A titre indicatif, les cadences de pagayage en KH sont de 110 pour les temps de conduite de bateau, et de 140 sur les tronçons de rivière linéaire où on doit entretenir la vitesse. Prise de risque : naviguer au plus près des cailloux, profiter de la zone de contre courant pour tourner en gardant le bateau à plat en conservant une fréquence de pagayage élevée et en diminuant l'action de gîte qui freine la progression du bateau. Cette manœuvre se répète plusieurs fois au cours de ce sprint, les changements brusques de trajectoire étant relativement nombreux. Attention, un passage réussi nécessite de bien doser à la fois l'angle d'attaque du bateau par rapport au contre (risque de partir en boussole), la gîte du bateau en fonction de la puissance du contre (une gîte à contre peut même être nécessaire pour éviter le dérapage du talon), l'assiette du bateau (alléger ou « tasser » l'avant du bateau pour agir plus ou moins sur l'action de pivot). Ces exercices d'ajustement peuvent se travailler à l'entraînement sur n'importe quel site d'eaux vives : travail de chicanes, de remontées de bassin, de slaloms géants...

Phase 3 : Gestion de l'investissement lors du sprint.

Cette phase de préparation a pour but de mettre en relation les caractéristiques propres du parcours de sprint, ses propres capacités techniques et son état de forme du moment.

Un sprint comme celui qui vous sera proposé doit se gérer sur le plan physique car le phénomène d'acidose sera forcément présent quel que soit votre niveau de performance. Il faut donc profiter des tronçons techniques pour modifier la manière de se propulser et fatiguer les muscles de manière différente. En d'autres termes il faut privilégier les cadences élevées sur les portions de rivière plate et linéaire et s'orienter vers une propulsion avec des appuis plus marqués et plus puissants lors des passages techniques. Diminuer la cadence permet également de mieux contrôler la trajectoire du bateau et de réduire les risques de sortie de trajectoire. Il faut que chacun trouve le bon rapport entre vitesse du bateau et prise de risque.

Il faut également faire un travail sur la respiration pour réduire au maximum le déficit d'oxygène et la montée d'acide lactique et permettre ainsi de conserver une plus grande vigilance.

CONCLUSION

Je viens de retracer brièvement les éléments de travail qui ont permis à l'équipe de France d'avoir une grande réussite sur ce parcours lors des Championnats d'Europe 2005. Néanmoins il conviendra à chacun, à chaque club de s'inspirer de manière plus ou moins marquée de cette technique de travail pour l'adapter à l'expérience du groupe de kayakistes, à son niveau et à ses moyens d'encadrement.

Bon entraînement à tous, bon Championnat de France sur le Chalais fin Juillet et à bientôt au bord des bassins.



LE PARCOURS CLASSIQUE : l'avis de Rudy GERARD



Caractéristiques du parcours:

La vidéo intégrale de la descente effectuée par Maxime CLERIN en 2005 est toujours disponible sur le site « Chalaux 2005 » et donne un bon aperçu du parcours de la classique. On peut distinguer 4 parties au profil bien différent :

➤ Du départ à l'arrivée des « 400 mètres » : portion technique, bien dégrossie par le travail effectué sur le sprint. Enchaînement de virages marqués et de petits seuils où l'important est de maintenir la vitesse du bateau en évitant au maximum les actions frénatrices (gîtes trop prononcées, dénages, étraves sur les nombreux pleureurs...) et en optimisant la vitesse acquise grâce au dénivelé (appuis profonds, franchissement des seuils...). L'anticipation et le placement de l'étrave dans les « zones mortes » permettent de tourner relativement à plat et de garder de la vitesse.

➤ De l'arrivée des « 400 mètres » à l'entrée de la « perte des veaux » (ou « arrivée cadet »). Portion plus physique, pas de difficulté majeure, de grands plats peu profonds (shallow en anglais, ça ne s'invente pas...) où il faut réussir à entretenir la vitesse du bateau en maintenant une cadence de pagayage assez élevée. De bons repères sur la berge permettent néanmoins de bien gérer son effort avant l'entrée dans « perte des veaux ».

➤ De « perte des veaux » à la sortie de « Courtibas » : portion la plus technique, qui pose notamment de gros problèmes de direction. Le placement de l'étrave est fondamental dans cette portion, l'engagement sur l'avant et au plus près des rochers (voire même jusque sur le rocher...) reste la manœuvre la plus efficace, bien qu'un peu risquée. « Perte des veaux » pose assez peu de problèmes de réalisation (hormis l'engagement) lorsque l'on fait le choix de passer sur la dalle, attention de garder le bateau en légère incidence droite pour éviter l'étrave à la sortie et de ne pas gîter brusquement à la réception sous peine de travers. « Courtibas »

peut s'envisager de deux façons : assurer en laissant « vivre » son bateau (légère perte de vitesse) et enrouler le décalé en douceur en laissant agir les mouvements d'eau ou garder des appuis solides pour contrer les défecteurs et couper à l'intérieur du premier virage en conservant de la vitesse. Il ne faut alors pas rater la main droite du décalé pour ne pas finir sur la dalle. Sujet : « La prise de risque dans la compétition »...vous avez trois heures...

➤ De la sortie de « Courtibas » à l'arrivée. A nouveau une portion assez physique, avec toutefois quelques virages très marqués qui peuvent engendrer des dérapages importants du talon. L'objectif recherché dans ces portions est de parvenir à garder le bateau « sur un rail » | ce qui signifie faire passer le talon au même endroit que l'étrave. Là encore, l'anticipation reste la manœuvre la plus efficace, en coupant les virage dans l'« eau morte », en gardant le bateau à plat et en relançant le bateau sur l'avant.



Quelques consignes avant de se lancer:

Descendre le parcours à plusieurs pour tester différentes options. Donner des noms aux passages, aux options choisies (la passe d'untel, le plat de machin...) pour pouvoir échanger efficacement durant la navette, moment important de verbalisation (assez long d'ailleurs sur le Chalaux...). Prendre à chaque fois des repères de temps avec une montre pour avoir des repères fixes et fiables. Débarquer et aller voir à pied l'enchaînement « perte des veaux » - « Courtibas » pour bien se l'approprier, éventuellement organiser une séance de sprint sur cette portion en stage de préparation (lors du stage final, attention au rapport investissement-efficacité, surtout si l'erreur commise se paie en séance de réparation).

En savoir plus :

www.chalaux2005.com

www.ffck.org/ rubrique Haut niveau/ publications techniques /descente : La descente du Chalaux par M CLERIN

NUTRITION ET PERFORMANCE EN MARATHON

Yann BOULER

Yann est entraîneur au Pôle France Espoir de Toulouse. Il assure également depuis plusieurs années le suivi des Equipes de France de marathon. Il nous livre ici un extrait d'un document qu'il remet fréquemment aux compétiteurs qui découvrent la discipline et sert ensuite de base à la discussion entre entraîneur et athlète

Manger pour performer

Le repas doit être pris 3h avant un effort de compétition. L'exercice peut perturber la digestion et entraîner des crampes d'estomac ou même des vomissements... De plus le travail de digestion se fait au détriment du travail musculaire. D'où l'intérêt de respecter la règle des 3h et de bien gérer les rations avant et pendant l'épreuve.

Après l'effort, l'objectif est de faire tomber la température interne. Or, ingérer des aliments induit une digestion, et donc une production de chaleur. C'est pourquoi le sportif peut commencer à manger, légèrement, avec de bons apports en glucides (biscuits, barres de céréales,...) et en protéines (viandes, fromage,...) seulement une heure après la course.



S'hydrater pour performer

Pourquoi ? L'eau, permet de maintenir une température corporelle idéale (par évaporation et sudation). Elle active aussi la vivacité de nos enzymes et des électrolytes (sodium, potassium,...), assure une bonne transmission de l'énergie via le plasma sanguin, et permet l'élimination rénale des déchets de façon efficace.

Une déshydratation rend le sang plus visqueux. Le cœur doit alors fournir plus d'effort pour supporter un exercice physique identique. Il doit accélérer pour assurer la circulation sanguine rendue plus inerte.

Une perte de poids lors d'un effort due à un défaut d'hydratation, ne serait-ce que de 2%, abaisse les capacités physiques d'un sportif de 20%. Un sportif averti en vaut deux ! Sachez reconnaître les signaux d'une déshydratation quand celle-ci pointe le bout de son nez :

- L'élévation de la fréquence cardiaque et la diminution de la tension artérielle, entraînent des troubles de la conscience et une impression de lassitude,
- La température corporelle s'élève, il en résulte une baisse des performances,
- Fatigue et lourdeur musculaires, essoufflement, état léthargique, confusion à l'expression orale et faiblesse lorsque la perte dépasse 4% du poids corporel,
- Lorsqu'ils sont répétés, les déficits hydriques se manifestent par des douleurs musculaires, ligamentaires ou encore tendineuses. Peuvent alors apparaître des claquages ou entorses;
- La sensation de soif à l'effort implique déjà une déshydratation installée.
- Des céphalées (maux de tête) sont une preuve de déshydratation bien installée.

Les facteurs qui accentuent la déshydratation :

Le vent assèche la peau et dissimule les signes visibles de perte hydrique (sudation).

L'altitude, plus elle est élevée, plus la pression barométrique de l'air diminue et la saturation en eau s'abaisse. L'air est plus sec et les échanges de vapeur d'eau dans les poumons augmentent. Il faut donc boire d'avantage en altitude pour un même effort.

Le froid et le chaud stimulent la thermolyse du corps et donc accentuent les pertes en eau (par temps chaud), et en électrolytes (par temps froid).

Des propositions au quotidien :

- un verre d'eau au lever pour éliminer les déchets et toxines de la nuit.
- boire à distance des repas pour ne pas diluer les sucs gastriques nécessaires à la digestion.
- boire 1.5 à 2l d'eau par jour, en variant la marque de l'eau.
- utiliser les boissons dites de l'effort (isotoniques ou polymères de glucose,...) pour augmenter l'énergie (substrats énergétiques et minéraux riches en oligo-éléments).

Des propositions pour l'effort :

- mixer et varier les boissons (eau plate, eau gazeuse, boissons isotoniques).
- boire des boissons isotoniques pendant l'échauffement pour épargner les stocks d'énergie.
- stopper les apports liquides 15' avant le départ.
- s'hydrater pendant l'effort (quand c'est possible et nécessaire) dès le début, toutes les 10 minutes, une à deux gorgées.
- pour les stressé(e)s, prendre des boissons riches en fructose (eau et miel, ou eau sucrée) afin de limiter la dégradation du glycogène (substrat énergétique) par l'adrénaline (hormone du stress).



S'hydrater pour récupérer.

Pourquoi ? Après l'effort, il faut assurer une réhydratation, car même en ayant bu pendant l'épreuve, il y a encore des pertes d'eau à compenser. Le deuxième intérêt est d'éliminer les toxines dues à l'effort. Et enfin, le sportif doit reconstituer ses réserves d'énergie.

Comment ? Il faut boire pendant les 2 à 4h qui suivent l'effort, très régulièrement (toutes les 15 à 20min). Boire du lait (pour ceux qui le digèrent) peut participer à la récupération. Cet aliment est riche en sucre (lactose), en bonnes protéines et bénéficie d'un « pouvoir tampon » sur l'acide lactique.

La consommation d'eau gazeuse riche en bicarbonate (ST Yorre, Vichy Célestin ...) apporte également des vertus « tampon » grâce aux bicarbonates qu'elles contiennent.

Des propositions pour une récupération optimale

- consommez dans l'immédiat le reste de votre boisson énergétique ou à défaut 8 morceaux de sucres dans un demi-litre d'eau.
- faites votre récupération active (10 à 15mn), puis prenez 2 à 3 verres de jus de raisin (pas d'acidité et glucose rapidement assimilable). Evitez le coca-cola et thé sucré, qui déshydratent d'avantage.
- l'eau minérale *Saint Yorre* (édulcorée au fructose), pourra dans un deuxième temps (3 à 4 h), "booster" votre récupération. Cette préparation accélère le passage des sels minéraux (sodium, potassium), le bicarbonate présent servira quand à lui, à tamponner l'acide lactique (2 à 3 verres répartis jusqu'au coucher).
- le lait est aussi un bon tampon d'acidité, pour ceux qui le digèrent bien!! (2 verres au coucher)

QUE FAIRE APRES LES CHAMPIONNATS DE FRANCE ?

Thomas MASUY

Thomas Masuy est entraîneur du pôle France Espoirs de Toulouse. Il a précédemment participé à des actions de formation et d'entraînement à destination des jeunes pagayeurs. Il nous montre dans cet article l'intérêt de naviguer « un maximum » durant l'été, avec des objectifs différents de ceux du reste de l'année pour profiter des meilleurs temps de navigation de la saison.



L'été : une saison trop souvent négligée pour la formation du pagayeur

La saison estivale est une phase clé dans la formation du pagayeur. Les vacances scolaires, les conditions climatiques, le niveau des rivières de montagne, la durée des journées, font des mois de juillet et août une période propice à la pratique de notre activité. A l'issue des championnats de France, qui se déroulent vers la mi-juillet, au lieu de poser la pagaie et d'aller « faire du gras », il faut au contraire continuer de pratiquer mais également s'ouvrir vers d'autres milieux.

En bateau, il faut faire un maximum d'eau vive. Les vacances scolaires offrent la possibilité de se déplacer, d'aller chercher de l'eau vive.

Quels objectifs ?

On peut imaginer diverses possibilités en fonction du public :

Pour des jeunes, on privilégiera au maximum la descente de rivière en travaillant notamment sur la lecture de l'eau. La Durance ou la Pallaresa sont bien adaptées à un public jeune.

Pour des juniors, on peut imaginer un stage en grosses eaux vives dans les rivières alpines aussi bien en France qu'en Italie ou en Autriche.

Pour des séniors, on pourra partir sur une tournée des bassins tels que Prague, Augsburg ou encore Tacen.

Dans tous les cas, au cours de ces stages, il faut chercher à sortir du cadre « psychorigide » de la compétition. Le but est de pratiquer, de faire de l'eau vive, de se faire plaisir. Mieux vaut rester deux heures dans une vague à surf plutôt que d'aller faire une séance de demi-parcours. Il faut se concentrer sur le développement des habiletés techniques.

Bouger, innover, expérimenter

Toutefois, tout le monde ne peut pas forcément se déplacer loin. Pour autant, nous avons tous des possibilités pas trop loin de chez nous. La mer peut par exemple être un excellent support pour faire de l'eau vive, de l'aérobic, travailler l'équilibre quand les conditions sont présentes

Pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer et faire de l'eau vive, l'ouverture du club doit permettre d'expérimenter de nouvelles façon de naviguer, travailler l'équilibre, s'amuser avec un peu tous les bateaux qui prennent parfois la poussière dans les clubs ...

D'autre part, on peut également profiter de cette période pour se tourner vers d'autres activités telles que le VTT, l'escalade, le roller ou encore la planche à voile. La pratique de ces activités permettra de développer autrement des habiletés transférables en canoë kayak tels que la notion des trajectoires, la recherche d'appuis, la lecture du milieu ou la gestion de l'effort.



Ce n'est pas anodin si les meilleurs ceïstes ou kayakistes sont polyvalents, voire plutôt bons, dans d'autres activités.

Les possibilités s'offrant aux pratiquants à l'issue des championnats de France sont relativement larges. Aujourd'hui, il apparaît comme une évidence que l'arrêt de la pratique durant cette période est néfaste à la progression.

Souvent, dans les clubs, l'interruption des séances à l'issue des championnats de France est due à une volonté de privilégier l'activité touristique. Cet aspect de notre activité est certes nécessaire afin de nous développer, mais elle ne doit pas se faire au détriment de l'aspect sportif.

Tous les clubs n'ont pas les moyens d'envoyer les

jeunes en Autriche ou en Allemagne, faute de moyen ou encore d'encadrement. Mais tout le monde peut proposer d'autres sorties, plus ou moins loin de chez soi. Le club doit continuer d'être un lieu de vie durant l'été afin de permettre aux pratiquants de continuer de progresser mais également d'entretenir une dynamique sportive.

Il appartient à chacun, athlète, dirigeant, jeune pratiquant ou encore permanent de club de choisir un programme adapté entre les championnats de France et la rentrée du mois de septembre. Il faut juste s'interroger sur les objectifs que l'on veut atteindre. Les solutions existent, chacun pourra trouver celles qui répondent le mieux à ses attentes tout en tenant compte de ses contraintes. Mais dans tout les cas, **il faut bouger et pratiquer.**

	Mardi 9 août 2005	Mercredi 10 août 2005	Jeudi 11 août 2005	Vendredi 12 août 2005	Samedi 13 août 2005	Dimanche 14 août 2005	Lundi 15 août 2005	Mardi 16 août 2005
7 H 00	Rendez vous 6H30 Vernon							6 H 30 Lever et petit déjeuner
8 H 00	Départ 7H00	8H00 Lever et petit déjeuner	8H00 Lever et petit déjeuner	8H30 Lever et petit déjeuner	8H30 Lever et petit déjeuner	8H30 Lever et petit déjeuner	8H30 Lever et petit déjeuner	7H15 Rangement du campement
9 H 00		9H30 Séance de bateau au bassin de Sort (1H30 maximum)	9H30 Séance de bateau au bassin de Sort (1H30 maximum)	REPOS	9H30 Séance de bateau au bassin de Sort (1H30 maximum)	REPOS	9H30 Séance de bateau au bassin de Sort (1H30 maximum)	10H00 Départ
10 H 00				Sortie en ville		Sortie en ville		Transport
11 H 00		REPOS	REPOS		REPOS		REPOS	
12 H 00		12H30 REPAS	12H30 REPAS	12H00 REPAS	12H30 REPAS	REPAS	REPAS	
13 H 00	12H00 REPAS							
14 H 00	Arrêt en cours de route							Repas froid
15 H 00		14H30 Séance bateau Descente slalomée (1H30)	14H30 Séance bateau Descente slalomée (1H30)	14H30 Séance bateau Descente slalomée (1H30)	14H30 Séance bateau Descente slalomée (1H30)	14H30 Séance bateau Descente slalomée (1H30)	14H30 Séance bateau Descente slalomée (1H30)	
16 H 00								
17 H 00		16H30 à 17H30 REPOS	REPOS	16H30 à 17H30 REPOS			REPOS	
18 H 00	18H30 Arrivée au camping	Etirements		Etirements	REPOS	REPOS	Préparation du rangement du campement	Transport
19 H 00	Installation du campement	19H30 REPAS	19H30 REPAS	19H30 REPAS				
20 H 00	20H45 REPAS	20H30 Bilan de la journée avec les stagiaires	20H30 Bilan de la journée avec les stagiaires	20H30 Bilan de la journée avec les stagiaires	20H30 REPAS	20H30 REPAS	20H00 REPAS	
21 H 00	21H30 Présentation du programme du lendemain				21H00 Bilan de la journée avec les stagiaires	21H00 Bilan de la journée avec les stagiaires	21H00 Bilan de la journée	
22 H 00	22H00 Coucher des stagiaires	22H00 Coucher des stagiaires	22H00 Coucher des stagiaires	22H00 Coucher des stagiaires	22H00 COUCHER des stagiaires	22H00 COUCHER des stagiaires	22H00 COUCHER des stagiaires	22H30 VERNON
		22H30 Bilan des cadres	22H30 Bilan des cadres	22H30 Bilan des cadres				
23 H 00					22H30 Bilan des cadres	22H30 Bilan des cadres	22H30 Bilan des cadres	

Exemple de programme de stage d'été réalisé avec le Comité Régional de Normandie

Quelques sites utilisés par les entraîneurs du pôle France Espoir de Toulouse

Canoë-kayak

www.ffck.org : Informations relatives au fonctionnement de la FFCK, calendriers, résultats compétition et suivi individuel, classements nationaux, mise en liste haut niveau, guide du haut niveau, suivi médical...

Des publications techniques sont téléchargeables dans la rubrique haut niveau et la rubrique médicale.

www.eauxvives.org : Forum de discussion organisé en différentes rubriques : slalom, descente, free style... Cartographie des rivières et bassins de France. En revanche, pas d'activités eau plate.

www.slalom.flechtner.de : Site consacré à la compilation des résultats slalom depuis l'origine des premiers championnats du Monde. Qui était sur le podium des jeux de 1972 ? C'est le site ou aller. Suivre les résultats individuels de tous les athlètes internationaux depuis 1949 sur les coupes du Monde, championnats du Monde et jeux olympiques. Uniquement consacré au slalom.

www.canoeicf.com : Toutes les informations de la fédération internationale de canoë-kayak. Calendriers, règlement, résultats, classements...

www.olympic.org : Le site du comité international olympique. Toutes les infos sur les jeux plus quelques vidéos (médaille d'or de Tony à Athènes).

www.slalomtechnique.co.uk : Site de la fédération anglaise avec des vidéos sur la technique en slalom (de la base à la haute performance).

Sur l'entraînement

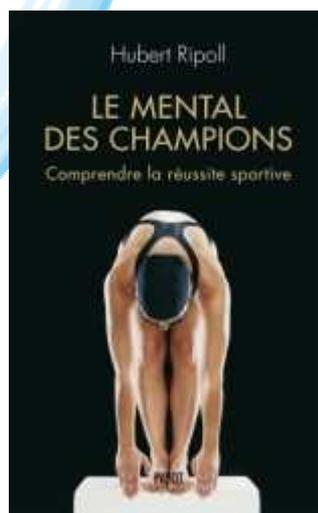
<http://e-s-c.fr> : Site sur l'entraînement. Bon récapitulatif global de la préparation physiologique et musculaire. Type d'exemple de séances. Attention, site généraliste : Faire une adaptation par rapport à notre activité. Etre vigilant à rester curieux et ne pas faire confiance à une seule source d'informations.

www.dumental.com : Petit site d'un entraîneur d'escalade avec quelques notions intéressantes.

www.canoekayakmagazine.com LE magazine français du canoë-kayak.

www.canal-insep.fr : Le site de la grande maison du sport de haut niveau en France. Fouillez dans le site pour assouvir votre soif de curiosité. Des vidéos généralistes ou très spécialisées mais souvent intéressantes. Quelques interviews d'athlètes ou entraîneurs de légende.

Vient de paraître .



LE MENTAL DES CHAMPIONS
Comprendre la réussite sportive
Hubert RIPOLL
(ed. Payot)

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux. En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement ou jamais évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des « numéros un » et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance.

La FFCK remercie ses partenaires



Les partenaires officiels :



Les partenaires du développement :



Fournisseurs officiels
des Equipes de France :



Partenaires "Avantages licenciés":



Partenaires Médias :



Directeur de la publication
Christian HUNAUT

**Coordination de la rédaction et
mise en page**
Jean-Christophe GONNEAUD

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

Crédits Photo

Raphael THIEBAUT
Pierre ROOS
CRCK Normandie
Cyril BELLANT
Denis CLET
Marie Françoise PRIGENT
Photos FFCK

Comité de lecture

Jean-Christophe GONNEAUD
François MARTINEZ
Henri PREVOST
Arnaud BROGNIART