

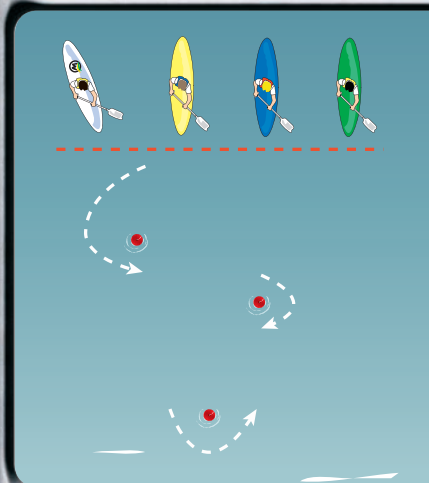


● DIRECTION

● PROPULSION

● TRANSMISSION

● EQUILIBRATION

DE LA  
PAGAIÉ VERTE  
À LA PAGAIÉ BLEUE**RELAIS SANS  
TEMPS MORT PAR  
ÉQUIPE EN SUP****RELAIS SPORTIF  
EN SUP****LE DÉROULEMENT :**

Sur un plan d'eau calme, plusieurs équipes en confrontation directe réalisent un parcours comportant au moins 1 virage, d'environ 1 min.

Pendant que l'un des pagayeurs effectue le parcours, le ou les équipiers font la « planche » (exercice de gainage en isométrie).

Ainsi, il n'y a pas de temps morts entre les passages.

**■ LE BUT DE LA SITUATION**

Effectuer le plus rapidement le parcours en SUP pour remporter la victoire mais également pour soulager son ou ses partenaires en position de gainage. Identifier l'organisation à mettre en œuvre afin de se déplacer le plus rapidement possible sur le parcours imposé. Proposer un exercice de gainage afin de permettre une progression et de limiter les temps d'inactivité des pratiquants.

**■ LES CRITERES DE REUSSITE**

Le parcours est réalisé :

- La vitesse de déplacement est élevée
- Les actions mises en œuvre sont pertinentes
- Pas de déséquilibre

La position de gainage statique est maintenue :

- Pas d'arrêt volontaire des pratiquants
- Pas déséquilibre

Franchir la ligne avant les autres équipes.

**■ LES CONSIGNES**

Il est possible de déstabiliser ses adversaires cependant afin de préserver l'intégrité physique des pagayeurs il est strictement interdit :

- Pas de poussette sur le corps et le visage des autres pratiquants
- Pas d'accrochage par le gilet

Les pratiquants quittent leur position de gainage et s'élancent sur le parcours dès lors que leur équipier rentre dans la zone de relais.

**■ LE LIEU DU DEROULEMENT**

Zone calme avec du fond.

Balises du parcours et de la zone de départ/relais.

**➔ AUTEUR**

**Matthieu LESENECHAL**  
Entraîneur du Pôle Espoir de Caen

**➔ En savoir plus...**

- La reprise en SUP
- La toupie en SUP
- La théorie de l'évolution en SUP





## La tribune du moniteur

### ■ Les compétences visées :

Comprendre et mettre en œuvre les actions permettant un déplacement efficace en SUP (positionnement, coup de pagaie, équilibre ...).

Réaliser une pré-fatigue avec un exercice gainage dans le but de bien ressentir l'ensemble des chaînes musculaires sollicitées pour la transmission en SUP.

### ■ La mise en place :

Ligne départ/arrivée et relais clairement définis. Un virage minimum avec bouées ou obstacles (vérifier la non-présence d'un danger).

### ■ Le matériel :

Planche de SUP adaptée, pagaie simple, bouées.

### ■ Les critères d'évaluation :

- Maîtrise de la direction,
- Efficacité de la propulsion,
- Rapidité des virages,
- Position de la planche maintenue correctement.

### ■ Idées pour simplifier :

- Prendre une planche plus volumineuse,
- Réaliser l'exercice à genoux,
- Simplifier la position d'attente (poser les genoux à terre),

### ■ Idées pour complexifier :

- Agrandir le parcours.
- Réaliser le parcours les yeux fermés
- Faire l'aller du parcours sur 1 pied.
- Faire des pompes en attendant le relais

### ■ Problèmes :

- Le déplacement n'est pas maîtrisé.

- L'équilibre n'est pas maîtrisé.

- La position de planche n'est pas tenue.

### ■ Solutions :

> Apporter des remédiations technique.

> Mettre en place des exercices dans le but de progresser sur ce point.

> Apporter des remédiations technique.

> Mettre en place des exercices dans le but de progresser sur ce point.

> Abaisser le centre de gravité en se mettant sur les genoux.

> Raccourcir le parcours.

> Faire évoluer la position pour limiter l'impact physique.

### ■ Ce qu'il faut intégrer :

La posture debout en SUP nécessite quelques adaptations de l'organisation gestuelle pour les pratiquants.

A ce titre réaliser un parcours imposé à vitesse élevée va être source de problèmes et donc de réflexions pour les pratiquants.

De plus la pré-fatigue permet de mieux ressentir les parties musculaires sollicitées pour la transmission.

Ainsi, les payeurs suite à cet exercice vont être plus à même de reconstruire une organisation gestuelle lors des exercices proposés durant les séances suivantes.